

แนะนำการศึกษาระดับปริญญาตรี

ทีม PR NurseSWU นำโดยนายวัฒน์ชัย พิริยะศรีแก้ว ผู้อำนวยการสำนักงานคณบดี และทีมงาน ได้เข้าร่วมกิจกรรมตลาดนัดหลักสูตรอุดมศึกษา โรงเรียนโซนภาคเหนือ ที่จังหวัดพิษณุโลก ได้รับการต้อนรับและรับมอบของที่ระลึกจากผู้อำนวยการจังหวัดพิษณุโลก อีกทั้งยังได้รับการตอบรับจากนักเรียนที่สนใจ เป็นจำนวนมาก เมื่อวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๓



แนะนำการศึกษาระดับปริญญาตรี

คณะพยาบาลศาสตร์ มศว เข้าร่วมกิจกรรม open house ซึ่งจัดโดยโรงเรียนวังสมบูรณพิทยาคม จ.สระแก้ว เมื่อวันที่ ๔ ก.พ. ๖๓ และโรงเรียนธัญรัตน์ จ.ปทุมธานี วันที่ ๑๔ ก.พ. ๖๓ ซึ่งภายในงานบูธกิจกรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ ได้รับความสนใจจากนักเรียนเป็นจำนวนมาก



ภาพงานแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมไทย-เกาหลีใต้ ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มศว เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓



เปิดรับสมัคร

พยาบาลวิชาชีพ เข้าศึกษาอบรม หลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการเลี้ยงลูกดวยนมแม่ รุ่นที่ 1

สมัครได้ที่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร.02-649-5000 ต่อ 21800 , 084-972-6459

เปิดรับสมัครบุคคลเข้าศึกษาต่อ หลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ช่วยพยาบาล ประจำปีการศึกษา 2563 เริ่มตั้งแต่วันที่ ๒๙ พ.ค.๖3



สำนักงานคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มศว จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ “การสัมมนาประจำปี เพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษาสู่ความเป็นเลิศ” ดำเนินการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 โดยจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การวิเคราะห์ระบบการทำงานที่สำคัญที่สอดคล้องกับเกณฑ์พัฒนาคุณภาพการศึกษาสู่ความเป็นเลิศ ให้กับบุคลากรสายปฏิบัติการ โดยได้รับเกียรติจากอาจารย์นราธิป อ่ำเที่ยงตรง เป็นวิทยากร ให้ความรู้ที่สำคัญของการทำงานที่ส่งผลต่อการพัฒนาตามสภาพแวดล้อม จุดเด่นขององค์กรเพื่อให้บรรลุวิสัยทัศน์ขององค์กรและมุ่งสู่ความเป็นเลิศ ตามยุทธศาสตร์และเป้าหมายขององค์กร ณ ชลพฤกษ์ รีสอร์ท จังหวัดนครนายก เมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๓



IN SWU GAME 2020



สุขภาพ นอนกรน

โดย อาจารย์อริส



นอนกรนเป็นปัญหาการนอนหลับที่น่ารำคาญกับคนที่นอนข้างๆ ที่ต้องทนฟังเสียงนอนกรนของคุณจนนอนแทบไม่หลับทุกคืน ต้องบริหารจัดการปัญหานอนกรนให้หมดไปก่อนชีวิตคู่จะพังระกระการนอนกรนแก้ไขได้ตามนี้ค่ะ เปลี่ยนท่านอน จากนอนหงายมาเป็นนอนตะแคง อาจนอนกอดหมอนข้างไปด้วยก็จะช่วยให้คุณนอนตะแคงได้นานขึ้น เพียงแค่นี้ก็ทำให้กรนน้อยลงหรือเลิกกรนไปเลยได้แล้วคะนอนไม่หนุนหมอน หากท่านอนหงายทำให้คุณหลับสบายที่สุด ลองนอนโดยไม่ต้องมีหมอนรองศีรษะดูสิคะ หรือจะนอนหนุนหมอนแต่ใช้ผ้าขนหนูหนุนใต้คางเพื่อให้ปากปิดอยู่ตลอดก็ได้ วิธีนี้จะช่วยแก้การนอนกรนได้เหมือนกันลดความอ้วน ความอ้วนอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณนอนกรนก็ได้ เพราะการมีเนื้อรอบคอที่แน่นจนเกินไป อาจทำให้กีดขวางหลอดลมจนหายใจไม่สะดวก ฉะนั้นมาลดความอ้วนกันเถอะคะงดดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง และสามารถส่งผลให้กล้ามเนื้อด้านหลังลำคอตึงเครียดได้จนทำให้เกิดการนอนกรน ควรดื่มน้ำมากๆ ดื่มน้ำอุ่นดีกว่าจะงดสูบบุหรี่ บุหรี่เป็นสาเหตุที่ทำให้ระบบการหายใจผิดปกติไป แอมบรูซยังไม่เคยดีต่อสุขภาพของเราด้วย เลิกบุหรี่เถอะนะคะซ้กเครื่องนอนให้สะอาด ความสกปรกและเชื้อโรคที่เกาะอยู่ตามหมอน ผ้าห่มและผ้าปูที่นอนของคุณล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุให้การหายใจระหว่างนอนหลับติดขัดได้ ดังนั้นหากไม่ยากนอนกรนก็ควรนำเครื่องนอนไปซักบ่อยๆ นะคะเพิ่มความชื้นในห้องนอน โดยเฉพาะห้องนอนที่เปิดแอร์ ควรหาอ่างใส่น้ำมาวางไว้ข้างๆ เติงเพื่อเพิ่มความชื้นในห้องนอน หรือจิบน้ำเล็กน้อยก่อนนอนจะทำให้คอไม่แห้ง สามารถลดอาการนอนกรนได้นอนหลับให้เพียงพอ การนอนน้อยอาจทำให้กล้ามเนื้อด้านหลังลำคออ่อนล้าลง ทำให้หายใจไม่สะดวก ดังนั้นควรนอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่คะล้างจมูก ถ้าทำยังไงก็ไม่หายกรนสักทีลองวิธีล้างจมูกช่วยก็ได้คะ ภายในจมูกของเราอาจมีขี้มูกหรือสิ่งตกค้างเข้าไปอุดตันจนทำให้หายใจไม่สะดวกเวลาที่นอนหลับก็ได้ใช้ยารักษาโรคภายใต้การดูแลของแพทย์ ยาแก้หวัดบางชนิดมีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง อาจเป็นสาเหตุของการนอนกรนได้ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้งนะคะวิธีแก้นอนกรนง่ายๆ เหล่านี้จะช่วยให้คนที่เคยนอนกรนกลับมาหลับสนิทและนอนอย่างมีความสุขได้เหมือนเดิมนะคะ ลองทำตามกันดูคะ

PASSWORD

ตั้งให้ยาก
จำให้ได้
ไม่แชร์กับใคร
อย่าใช้ซ้ำทุกบัญชี

it know
by it nurse

- อย่างน้อยควรมี 8 ตัวอักษร**
- เดายาก** ไม่เป็นคำจากพจนานุกรม
- 112233** ไม่เป็นตัวเลขหรือตัวอักษรเรียงกันหรือซ้ำกัน เช่น abcd1111
- ไม่ใช้พาสเวิร์ดหรือ default password** ที่ตั้งค่ามาตั้งแต่แรก
- ไม่ใช่ข้อมูลส่วนตัว** เช่น วันเดือนปีเกิด เบอร์โทร.
- ไม่ใช้ซ้ำกัน** ในบัญชีต่าง ๆ
- ใช้การยืนยัน 2 ขั้นตอน** หรือหลายขั้นตอน
- ระวังอีเมลฟิชซิง** หลอกให้เปลี่ยนพาสเวิร์ดโดยให้คลิกลิงก์
- พิจารณาใช้งานซอฟต์แวร์ช่วยจัดการพาสเวิร์ด**

ThaiCERT ETDA
ที่มา <https://www.thaicert.or.th>

วิธีใช้ คอมพิวเตอร์ ให้ประหยัดพลังงาน

- ปิดจอภาพ** เมื่อไม่ใช้งานนานกว่า 15 นาที
- ถอดปลั๊กทุกครั้ง** เมื่อเลิกใช้งาน
- เลือกใช้คอมพิวเตอร์** ที่มีระบบประหยัดพลังงาน โดยสังเกตจากสัญลักษณ์ Energy Star
- ตั้งระบบ Screen Saver** เพื่อรักษาคุณภาพจอ และช่วยประหยัดไฟ
- ใช้จอแบบ** เพราะหน้าจอประเภทนี้ใช้พลังงานน้อย และยังช่วยถนอมสายตา
- ตั้งคอมพิวเตอร์** ในบริเวณที่มี การระบายความร้อนเพื่อให้เครื่องทำงานไม่หนักเกินไป