



P.01 BKI STORY

BKI ครว้า 2 รางวัลใหญ่
Best Non-Life Insurance
Company-Thailand และ
Best Non-Life Insurance CEO
จากนิตยสารชั้นนำระดับโลก

P.07 BKI ONLINE

BKI เพิ่มความสะดวกให้ลูกค้า
ในการรักษาพยาบาลด้วย
Electronic Care Card ใหม่

P.09 FOOD

ยิ่งเก็บ ยิ่งสด
ยิ่งใช้ได้นาน

P.10 TRAVEL

เที่ยวออนไลน์
ไม่ออกจากบ้านก็ได้เที่ยว



SELF-CARE
ดูแลตัวเองให้ดีกว่าเดิม

ปีที่ 26 ฉบับที่ 3 กันยายน 2564

CONTENTS

ในช่วงที่ผ่านมา หลายคนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ
สุขภาพร่างกายเพื่อป้องกันตัวเองและปกป้องคนในครอบครัว
จากสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 BKi News
ฉบับนี้ จึงอยากชวนทุกคนกลับมาดูแลสุขภาพใจของตัวเอง
หรือ Self-Care ด้วยเคล็ดลับง่ายๆ ที่แนะนำอยู่ใน Cover
Story เพราะจิตใจที่เข้มแข็งและเปี่ยมไปด้วยพลังใจจะทำให้
เรารู้ต่อไปอย่างเต็มที่

รวมถึงพาไปรู้จักกระแสใหม่ล่าสุด Telemedicine ซึ่งเป็น
ทางเลือกใหม่ของการพบแพทย์ด้วยเทคโนโลยีอันทันสมัย
ใน Health/Well-Being นอกจากนี้เข้ากับยุคสมัยที่ต้องเว้น
ระยะห่างแล้ว ยังสะดวกสบาย ประหยัดเวลาและการเดินทาง
อีกด้วย

ทั้งยังตอบโจทย์การใช้ชีวิตของใครหลายคนในช่วงนี้ที่ยังคง
Work from Home หรือมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ตั้งแต่ Smart
Living แนะนำไอเดียดีๆ แปลงโฉมพื้นที่เล็กๆ สำหรับการ
ออกกำลังกาย คอลัมน์ Food ส่งต่อไอเดียดีๆ ในการ
เก็บรักษาอาหารให้คงความสดน่ารับประทาน และ Travel
พาทุกคนออกเที่ยวทุกจุดหมายทั่วโลกแบบออนไลน์อย่างจุใจ
โดยไม่ต้องออกจากบ้านสักก้าวเดียว

ทั้งนี้ นอกจาก BKi จะส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพร่างกาย
แข็งแรงและจิตใจแจ่มใสแล้ว บริษัทฯ ยังสนับสนุน
เครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์ให้แก่สถานพยาบาลต่างๆ
รวมถึงสิ่งของจำเป็นให้แก่ผู้ได้รับผลกระทบจากโควิด-19
อย่างต่อเนื่อง เพราะเชื่อว่าการปกป้องดูแลตัวเองและแบ่งปัน
ให้กันและกันจะเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนให้สังคม
ของเราผ่านพ้นวิกฤติครั้งนี้ไปได้อย่างแน่นอน



สุริดา มลิลลา
Contributing Editor

01/BKI STORY

BKi คว่ำ 2 รางวัลใหญ่ Best Non-Life Insurance Company - Thailand
และ Best Non-Life Insurance CEO จากนิตยสารชั้นนำระดับโลก

02/BKI STORY

BKi ห่วงใยและช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด-19 และผู้เดือดร้อนอย่างต่อเนื่อง

04/COVER STORY

Self-Care ดูแลตัวเองให้ดีกว่าเดิม

06/HEALTH/WEELL-BEING

Telemedicine ทางเลือกใหม่ของการพบแพทย์

07/BKI ONLINE

BKi เพิ่มความสะดวกให้ลูกค้าในการรักษาพยาบาล
ด้วย Electronic Care Card ใหม่น่าใช้

08/SMART LIVING

พื้นที่เล็กแค่นี้ก็พำนักได้

09/FOOD

ยังเก็บ ยังสด ยังใช้ได้นาน

10/TRAVEL

เที่ยวออนไลน์ ไม่ออกจากบ้านก็ได้เที่ยว

12/WE ARE TOGETHER

- กรุงเทพฯ ประกันภัยมอบเงิน 1 ล้านบาท
สมทบโครงการประกันภัยรวมใจ มอบวัคซีนต้านโควิดสู่ประชาชน
- BKi ปฏิรูประบบประกันภัยหลักครั้งใหญ่ให้ทันสมัยรองรับไลฟ์สไตล์ลูกค้า
พร้อมเดินทางพัฒนาการบริการให้ดียิ่งขึ้น
- BKi คว่ำคะแนนเต็ม 100 จากการประเมินคุณภาพ
การจัดประชุมผู้ถือหุ้นแบบ New Normal
- โครงการ GIVE NEVER STOP โดย สวท. FM91 ร่วมกับ BKi
คว่ำรางวัลสื่อสร้างสรรค์คุณธรรมจรรยาบรรณ ปี 2563
- กรุงเทพฯ ประกันภัยส่ง e-Policy เพื่อตอบสนองไลฟ์สไตล์ปัจจุบันของลูกค้า
- จาก BKi ถึงผู้อ่านเพื่อร่วมเข้าสู่อารมณ์ดีใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

BKIคว้า 2 รางวัลใหญ่

Best Non-Life Insurance Company-Thailand

และ Best Non-Life Insurance CEO

จากนิตยสารชั้นนำระดับโลก



บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI คว้า 2 รางวัลใหญ่จากนิตยสารชั้นนำระดับโลก International Finance Awards 2020 ซึ่งจัดโดย International Finance Magazine (IFM) กับรางวัล Best Non-Life Insurance Company - Thailand โดยได้รับต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 ด้วยความโดดเด่นจากการเป็นผู้นำในธุรกิจประกันวินาศภัยที่มีความมั่นคงแข็งแกร่ง มีระบบการบริหารจัดการที่ดีเยี่ยม โดยมีการนำนวัตกรรมมาใช้ในการบริการเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าและคู่ค้าอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนได้รับการยอมรับจากองค์กรต่างๆ และสถาบันชั้นนำทั้งในประเทศและต่างประเทศ

นอกจากนี้ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ยังได้รับรางวัลอันทรงเกียรติ Best Non-Life Insurance CEO ซึ่งเป็นรางวัลที่มอบให้แก่ผู้บริหารระดับสูงสุดขององค์กรที่มีวิสัยทัศน์ความเป็นผู้นำ มีความรู้ความสามารถที่โดดเด่น และนำประสบการณ์อันเชี่ยวชาญด้านประกันวินาศภัย บริหารองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จเติบโตอย่างยั่งยืน

รางวัล International Finance Awards จัดโดย International Finance Magazine (IFM) นิตยสารด้านธุรกิจและการเงินชั้นนำระดับโลกจากประเทศอังกฤษ ซึ่งรางวัลดังกล่าวจะมอบให้แก่บริษัทหรือบุคคลที่มีความโดดเด่นในด้านต่างๆ โดยผ่านการพิจารณาคัดเลือกจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความโปร่งใส ซึ่งได้รับความเชื่อถือเป็นอย่างดี

BKI ห่วงใยและช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด-19 และผู้เดือดร้อนอย่างต่อเนื่อง

ด้วยความห่วงใยคนในสังคมและชุมชนใกล้เคียง บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ไม่หยุดนิ่งที่จะช่วยดูแลส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น โดยส่งต่อความห่วงใยมอบเครื่องช่วยหายใจและอุปกรณ์การแพทย์ให้แก่สถานพยาบาลต่างๆ รวมทั้งมอบสิ่งของช่วยเหลือที่จำเป็นแก่ผู้ได้รับผลกระทบจากโควิด-19 และผู้เดือดร้อนมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ระลอกใหม่ที่ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในแต่ละวันพบผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก รวมถึงผู้ป่วยที่ต้องเข้าระบบการรักษาในสถานพยาบาลมีมากขึ้นทุกวัน ส่งผลให้โรงพยาบาลหลายแห่งเกือบทั่วประเทศและโรงพยาบาลสนามที่เปิดขึ้นเฉพาะกิจประสบปัญหาขาดแคลนอุปกรณ์ทางการแพทย์ โดยเฉพาะเครื่องช่วยหายใจที่จำเป็นต่อการรักษาผู้ป่วยอาการวิกฤติที่มีไม่เพียงพอ และยังมีความต้องการอุปกรณ์ทางการแพทย์อื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้การแพร่ระบาดดังกล่าวยังสร้างผลกระทบให้คนในสังคมและชุมชนต่างๆ เป็นวงกว้างอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

บริษัทฯ เล็งเห็นถึงความสำคัญในส่วนนี้ จึงพร้อมสนับสนุนอุปกรณ์ทางการแพทย์และมอบสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นต่างๆ ให้แก่ชุมชนหน่วยงาน และโรงพยาบาลต่างๆ เพื่อช่วยเหลือบรรเทาผู้ได้รับความเดือดร้อนให้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องผ่านพ้นวิกฤติการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ครั้งนี้ไปด้วยกัน

- เครื่องช่วยหายใจชนิดอัตราการใช้สูง พร้อมชุดอุปกรณ์ รวมจำนวน 55 เครื่อง มอบให้แก่โรงพยาบาลรามารับดี โรงพยาบาลเลิดสิน โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช โรงพยาบาลมหาชัย โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูธร โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี โรงพยาบาลราชวิถี โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ โรงพยาบาลปากเกร็ด โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลสมุทรปราการ โรงพยาบาลปทุมธานี และโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)

- เตียงสำหรับผู้ป่วย รวมจำนวน 66 เตียง มอบให้แก่โรงพยาบาลสกลนคร



- ชุด CAPR (Controlled Air Purifying Respirator) อุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจชนิดส่งผ่านอากาศบริสุทธิ์ รวมจำนวน 9 เครื่อง มอบให้แก่โรงพยาบาลธัญบุรี โรงพยาบาลตากสิน และโรงพยาบาลวชิรพยาบาล

- ชุด PPE (Personal Protective Equipment)

รวมจำนวน 3,000 ชุด มอบให้แก่กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษาเพื่อส่งต่อชุมชนคลองเตย สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.) เขตสาทร วัดสุทธิวรารามในโครงการพระไม่ทิ้งโยม และอาสาสมัครบรรเทาสาธารณภัย



- เครื่องผลิตออกซิเจนชนิดพ่นละอองยา รวมจำนวน 120 เครื่อง พร้อมสายออกซิเจน เสียบจุก 2,400 เส้น มอบให้แก่โรงพยาบาล ปากเกร็ด โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลสนามบุษราคัม โรงพยาบาลสนาม สมุทรปราการการรวมใจ ศูนย์แรกรับและส่งต่อ อาคารนิมิบุตร ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.) เขตสาทร และกลุ่มเส้นด้าย
- รถเข็น Wheelchairs จำนวน 20 คัน มอบให้แก่โรงพยาบาลสนามบุษราคัม
- เครื่องติดตามการทำงานของหัวใจ จำนวน 3 เครื่อง เตรียมส่งมอบให้แก่โรงพยาบาล พระนั่งเกล้า
- เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว จำนวน 100 เครื่อง เตรียมส่งมอบให้แก่ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยเขตสาทร และศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร อาสาสมัคร ป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.) เขตสาทร
- เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ ได้แก่ ตู้เย็น ไมโครเวฟ กระติกน้ำร้อน พร้อมของอุปโภค ที่จำเป็นอื่นๆ มอบให้แก่ศูนย์พักคอยสำหรับ

เด็กป่วยโควิด-19 (เกียกกาย)

- ถุงซิปลงสำหรับบรรจุศพผู้เสียชีวิต จำนวน 100 ชุด มอบให้แก่วัดสุทธวรารามในโครงการ พระไม่ทิ้งโยม
- เครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นอื่นๆ เช่น น้ำดื่ม ข้าวสาร อาหารแห้ง ผ้าห่ม และอุปกรณ์ เครื่องใช้ที่จำเป็น ฯลฯ มอบให้แก่สถานคุ้มครอง คนไร้ที่พึ่งหญิงธัญบุรี สถานพยาบาลและชุมชน ต่างๆ ที่ได้รับความเดือดร้อนและผลกระทบจาก สถานการณ์โควิด-19
- เงินบริจาคจำนวน 100,000 บาท และ ชุดเวชภัณฑ์สำหรับดูแลสุขภาพ จำนวน 200 ชุด ประกอบด้วยเครื่องวัดระดับออกซิเจน ปรอทวัดไข้ หน้ากากอนามัย ฟาโทะลายใจ ยาพาราเซตามอล และยาละลายเสมหะ มอบให้แก่วัดพระบาทน้ำพุ ซึ่งได้จัดตั้งโรงพยาบาลสนามธรรมรักษ์ และ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี เพื่อรักษาผู้ป่วย ที่ติดเชื้อโควิด-19
- ชุดเวชภัณฑ์สำหรับดูแลสุขภาพให้แก่ องค์กรต่างๆ ที่ช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด-19 รวมทั้งสิ้น 700 ชุด ได้แก่ กลุ่มเส้นด้าย จำนวน 200 ชุด อมรินทร์ทีวี จำนวน 200 ชุด วัดสุทธวราราม

ในโครงการพระไม่ทิ้งโยม จำนวน 100 ชุด รวมถึง ยังมอบให้แก่พนักงานของบริษัทฯ และครอบครัว ที่ป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19 และพักรักษาตัว แบบ Home Isolation อีกด้วย

ทั้งนี้ กรุงเทพมหานครให้ความสำคัญกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกๆ ด้าน ของคนในสังคมมาโดยตลอด โดยเฉพาะ ด้านสาธารณสุข ซึ่งก่อนหน้านี้ในวาระบริษัทฯ ครบรอบ 70 ปี ในปี 2560 บริษัทฯ ได้จัดโครงการ ความดีไม่มีสิ้นสุด ซึ่งหนึ่งในกิจกรรมสำคัญของ โครงการดังกล่าวคือการมอบเครื่องช่วยหายใจ ชนิดควบคุมปริมาณและความดันสำหรับเด็ก และผู้ใหญ่ให้แก่โรงพยาบาลทั่วทุกภูมิภาค ของประเทศไทย โดยได้มีการมอบรวมจำนวน 44 เครื่อง คิดเป็นเงินทั้งสิ้น 19,375,000 บาท รวมกับการมอบอุปกรณ์ทางการแพทย์สำหรับ ช่วยเหลือผู้ป่วยและผู้ที่ได้รับผลกระทบจาก โควิด-19 มูลค่า 19,825,336 บาท เป็นเงินจำนวน รวมทั้งสิ้น 39,200,336 บาท



Self-Care ดูแลตัวเองให้ดีกว่าเดิม

แม้โควิด-19 จะเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิต การเรียนรู้ จนถึงการทำงานของคนทั่วโลกไปอย่างสิ้นเชิง แต่ก็ทำให้เรามีเวลาหันกลับมาดูแลตัวเอง หรือ Self-Care ในทุกๆ ด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และจิตวิญญาณอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน จนเกิดเป็นความสมดุลใหม่ในชีวิต มีความสุขในวิถีใหม่ และเข้มแข็งพร้อมรับสิ่งใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ถ้าใครยังไม่เริ่มต้นดูแลตัวเอง มาลองรู้จักและลงมือทำไปพร้อมกัน รับรองว่าเราจะกลายเป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเดิมแน่นอน

รู้จักการดูแลตัวเองให้มากขึ้น

ว่ากันตามจริงแล้ว การดูแลตัวเอง หรือ Self-Care ไม่ใช่คำศัพท์หรือแนวคิดใหม่แต่อย่างใด เพราะองค์การอนามัยโลก (WHO) เคยให้นิยามไว้แล้วว่าเป็นความสามารถของบุคคล ครอบครัว และชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาสุขภาพ และรับมือกับความเจ็บป่วยและความทุพพลภาพได้เอง แม้ว่าจะได้รับหรือไม่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ให้บริการด้านสุขภาพก็ตาม นิยามดังกล่าวจึงนำมาสู่แนวทางปฏิบัติของระบบสาธารณสุขในประเทศต่างๆ ซึ่งเปิดทางเลือกและให้คำแนะนำเพื่อให้คนหันมาดูแลตัวเองมากขึ้น

จนกระทั่งเกิดสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในปี 2562 ซึ่งทำให้คนทั่วโลกจำเป็นต้องกักตัวอยู่บ้านระยะยาวเพื่อลดการแพร่ระบาดลง องค์การอนามัยโลกจึงเน้นย้ำถึงการดูแลตัวเอง หรือ Self-Care และขยายการครอบคลุมออกเป็น 6 ด้าน คือ สุขภาพ การดูแลในทางปฏิบัติ อารมณ์ ความสัมพันธ์หรือการเข้าสังคม จิตใจ และจิตวิญญาณ

ในเวลาต่อมา หน่วยงานและผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของประชาชนได้นำมาต่อยอดหรือปรับเปลี่ยนให้คนทั่วไปเข้าใจและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น พูดให้เข้าใจง่ายๆ ว่าการดูแลตนเองคือการเลือกทำกิจกรรม กิจกรรม หรือแนวทางปฏิบัติที่เราตั้งใจจะทำเป็นประจำเพื่อรักษาและเสริมสร้างสุขภาพครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และความเป็นอยู่ที่ดีของเราในระยะยาวนั่นเอง

ดูแลตัวเอง ทำได้ทุกวัน มีความสุขทุกเวลา

เมื่อเราเข้าใจความหมายของการดูแลตัวเอง หรือ Self-Care อย่างถ่องแท้แล้ว คราวนี้มาลองปฏิบัติตามเคล็ดลับเหล่านี้กัน นอกจากทำตามได้ง่ายๆ แล้วยังสามารถทำได้ทุกวัน เชื่อเหลือเกินว่าเราจะรักษาสมดุลระหว่างวันและเพิ่มพลังให้กับตัวเอง ทั้งยังสร้างแรงบันดาลใจด้านสุขภาพ ลดความเครียด และปรับตัวกับสถานการณ์ปัจจุบันได้ดีขึ้น

1. ออกกำลังกายและขยับตัวสม่ำเสมอ

หมั่นออกกำลังกายทั้งชนิดที่ตัวเองถนัดและกีฬาชนิดใหม่ๆ ให้ร่างกายและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ทำงานอย่างเต็มที่ รวมถึงเผาผลาญส่วนเกินและหลังสารเอ็นดอร์ฟินหรือสารแห่งความสุข ซึ่งทำให้เรารู้สึกดีและสบายตัวได้ ที่สำคัญยังช่วยลดความเสี่ยงของความผิดปกติทางอารมณ์เพิ่มพลังงาน และปรับปรุงอารมณ์โดยรวมให้ดีขึ้นอีกด้วย ดิชนาตินี้แบ่งเวลาในแต่ละวันมาออกกำลังกายกันเถอะ

2. นอนหลับให้เพียงพอ

เป็นหัวใจสำคัญของการมีสุขภาพกายและใจที่ดี เพราะการนอนอย่างมีคุณภาพช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูส่วนที่สึกหรอได้เต็มที่ อารมณ์เบิกบานเพิ่มพลังความคิดสร้างสรรค์ และปรับระดับฮอร์โมนในร่างกายได้อย่างเหมาะสม แต่ยิ่งไปกว่านั้นยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันต่อสู้กับการติดเชื้อต่างๆ ได้ดีที่สุด แต่หากนอนหลับไม่เพียงพออาจส่งผลให้มีความอดทนลดลง สมาธิสั้นลง ตัดสินใจไม่ได้ และมีอารมณ์หงุดหงิดง่ายยิ่งขึ้น ดังนั้นควรนอนให้ได้อย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อวัน และเข้านอนเวลาเดิมทุกคืนให้ติดเป็นนิสัย

3. หาเวลาพูดคุยกับคนในครอบครัวและเพื่อนสนิท

มีงานวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับความสุขทางร่างกาย จิตใจ และทำให้มีชีวิตยืนยาวขึ้น หนึ่งในนั้นคือการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสารของ American Psychological Association ปี 2560 ซึ่งมีข้อสังเกตว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับคนรอบข้างที่แน่นแฟ้น มีคุณภาพ และให้ความรู้สึกที่เราเป็นคนอื่นๆ เชื่อมโยงกันจริงๆ จะมีผลทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจของเราดีขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นเราจึงควรพูดคุยกับคนในครอบครัว ญาติมิตร และเพื่อนฝูงสม่ำเสมอ แม้ว่าจะต้องเว้นระยะห่างทางสังคมแต่ก็สามารถใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อพบปะพูดคุยถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ ซึ่งทดแทนการพบปะเจอเจอตัวจริงได้ดีไม่แพ้กัน

4. รื่นรมย์ไปกับความบันเทิง

การฟังดนตรี ฟังหนังสือเสียง อ่านหนังสือ ระบายสีสมุดภาพระบายสีสำหรับผู้ใหญ่ เล่นเกมคอนโซลง่ายๆ และเล่นเกมบอร์ดเกม ล้วนเป็นวิธีสร้างความสนุกสนาน ทำให้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และพบกับความสุข



ได้อย่างรวดเร็ว โดยควรรับข่าวสารทางโทรทัศน์ ท่องเว็บไซต์ หรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ต่างๆ ซึ่งจะกระตุ้นให้เราต้องอัปเดตข้อมูลข่าวสารเดิมๆ ตลอดเวลา จึงมีโอกาสเกิดความเครียดสะสมและวิตกกังวลมากเกินไป

5. กินอาหารมีประโยชน์เสมอ

รู้อยู่แล้วว่าเรากินอะไรเข้าไปเราก็เป็นอย่างนั้น (You are what you eat) หากเรากินอาหารไร้ประโยชน์ก็จะก่อให้เกิดโรคภัยต่างๆ ตามมา ดังนั้นใช้เวลาช่วงนี้คัดสรรและกินอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารและแร่ธาตุซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายให้ได้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นซูปรูหรือชาอุ่นๆ ช่วยสร้างความผ่อนคลาย โอมะก้า 3 ในปลาที่ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น อะโวคาโดที่อุดมไปด้วยวิตามิน C และ B6 ก็ช่วยลดความเครียดได้ดีเช่นกัน ดาร์กช็อกโกแลตชิ้นเล็กๆ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและต่อต้านความเครียด นอกจากนั้นคาร์โบไฮเดรตจากเมล็ดธัญพืช ถั่วลิสง ส้ม น้ำ และผักใบเขียวเป็นอีกสิ่งที่ดีที่ไม่ได้ นอกจากนี้แนะนำให้ลองหั่นมาลงมือปรุงอาหารด้วยตัวเอง นอกจากอร่อยถูกปากแล้วยังได้ลองทำอะไรใหม่ๆ ด้วย

6. ตั้งเป้าหมายเล็กๆ แล้วทำให้สำเร็จ

เพราะในชีวิตจริงเรามีเป้าหมายใหญ่ๆ ที่ต้องทำให้สำเร็จลุล่วงเป็นจำนวนมาก แต่ด้วยสถานการณ์ปัจจุบันการโฟกัสแต่เป้าหมายสำคัญก็ยิ่งสร้างความกดดันและความเครียดให้กับตัวเองเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จึงควรหันมาตั้งเป้าหมายเล็กๆ ทั้งกิจกรรมที่คุ้นเคยและไม่เคยทำมาก่อน เช่น อ่านหนังสือวันละ 30 หน้า ปลูกต้นไม้ ทำความสะอาดบ้าน อาบน้ำให้สัตว์เลี้ยง เป็นต้น ฟังดูเป็นอะไรที่เล็กน้อยมากๆ แต่ถ้าทำได้สำเร็จจะสร้างความภูมิใจและมั่นใจในตัวเองให้มากขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ของเราในระยะยาวด้วย

7. เช็กตัวเองทุกสัปดาห์

ในแต่ละสัปดาห์แบ่งเวลาสำรวจตัวเองให้รอบด้าน เพราะนี่เป็นโอกาสที่เราจะได้ทบทวนตัวเอง ประเมินสภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงรู้สัญญาณแห่งความเครียดด้วยว่าเกิดขึ้นเมื่อไหร่ จากปัจจัยอะไรบ้าง แล้วเราจะรับมือหรือแก้ไขสิ่งเหล่านั้นอย่างไร วิธีง่ายๆ เช่นนี้จะทำให้เราพบข้อบกพร่องนำไปสู่การแก้ไข และไม่ปล่อยปัญหาสะสมไว้ ที่สำคัญยังเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างดีเยี่ยม

Telemedicine

ทางเลือกใหม่ของการพบแพทย์

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ผ่านมา Telemedicine หรือในภาษาไทยเรียกว่า โทรเวชกรรม กลายเป็นบริการรักษาหรือรับคำปรึกษาจากแพทย์โดยตรงที่ได้รับความนิยมไม่น้อย เพราะเหมาะกับสถานการณ์ที่ต้องเว้นระยะห่าง งดการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง แต่ยังสามารถรักษาอาการเจ็บป่วยกันทั่วถึง และมีแนวโน้มจะได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ เรามารู้จักบริการรูปแบบใหม่นี้สักหน่อย เพื่อใช้บริการครั้งหน้าจะได้เข้าใจและใช้งานอย่างถูกต้อง

อันที่จริงแล้วคำว่า Telemedicine เป็นเพียงไอเดียที่ปรากฏในภาพประกอบของแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยผ่านวิดีโอคอลในนิตยสาร Radio News ช่วงต้นทศวรรษ 1900 หลังจากวิทยุสื่อสารได้รับความนิยมเท่านั้น ในเวลาต่อมาได้มีการทดลองติดตั้งระบบสื่อสารและทดสอบหลายครั้ง แต่ก็ทำได้เพียงถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเท่านั้น กระทั่งปลายทศวรรษ 1900 เมื่อเทคโนโลยีสื่อสารพัฒนามากขึ้น หน่วยงานสำคัญของสหรัฐอเมริกาจึงริเริ่มบริการทางการแพทย์ Telemedicine ให้คนห่างไกลอย่างจริงจัง ต่อมาเมื่อเทคโนโลยีสื่อสารไร้สาย

ก้าวล้ำมาถึงยุค 4G และ 5G ที่ให้เราส่งผ่านเสียงภาพ และวิดีโอได้รวดเร็วมากขึ้น ประกอบกับสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ในปัจจุบัน จึงทำให้บริการทางการแพทย์แบบ Telemedicine ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ

สำหรับ Telemedicine ในภาษาไทยมีชื่อเรียกว่า ระบบโทรเวชกรรม หรือการตรวจระบบทางไกล มีความหมายว่า การนำเทคโนโลยีมาช่วยให้ผู้ป่วยและบุคลากรทางการแพทย์สามารถพูดคุย ปรึกษา และรับการรักษาในรูปแบบข้อมูลภาพและเสียงแบบ Real-time โดยระหว่างคู่สนทนาจะมองเห็นหน้าและพูดคุยโต้ตอบกันได้

ทั้ง 2 ฝ่าย ไม่ต่างอะไรกับการสื่อสารผ่านระบบ VDO Conference ในการประชุมต่างๆ จึงให้ความรู้สึกเหมือนการมารับบริการที่โรงพยาบาล โดยข้อดีของการบริการทางการแพทย์แบบ Telemedicine เช่น ไร้ข้อจำกัดในเรื่องเวลาและสถานที่ เพราะผู้ป่วยจะเลือกและกำหนดเวลาพบแพทย์ ทั้งยังสามารถติดต่อจากบ้านหรือบนเตียงได้เลย ส่งผลให้เราประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ไม่เสียเวลา รับการรักษาได้รวดเร็ว ทำให้หายป่วยและกลับมาใช้ชีวิตปกติได้เร็วขึ้น โดยที่แพทย์รักษาผู้ป่วยได้ทันทั่วถึง

อย่างไรก็ตาม Telemedicine มีข้อจำกัดตรงที่เหมาะสมกับการรักษา 3 กลุ่มหลักๆ

กลุ่ม 1 คือ อาการเจ็บป่วยเบื้องต้นที่อาการไม่รุนแรง เช่น มีไข้ ปวดท้อง แน่นท้อง ปวดศีรษะ ผื่นคัน อาการออฟฟิศซินโดรม

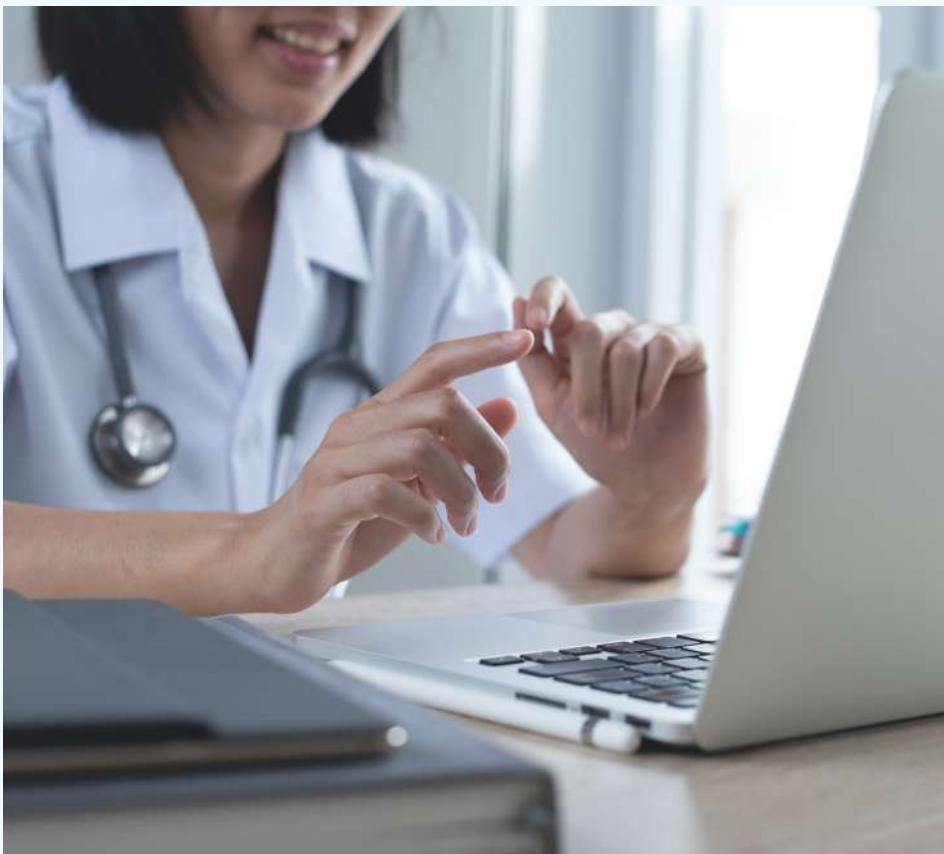
กลุ่ม 2 คือ การติดตามอาการของผู้ป่วยเรื้อรัง หรือผู้ป่วยที่อยู่ห่างไกลจากโรงพยาบาล เช่น โรคความดัน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน

กลุ่ม 3 คือ การให้คำปรึกษาด้านจิตเวช เช่น ภาวะหรือโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล เป็นต้น ส่วนขั้นตอนการใช้งานบริการดังกล่าวนี้

1. เตรียมตัวก่อนตรวจ
2. วันตรวจ Telemedicine
3. การชำระเงินและรอรับยาที่บ้าน

ซึ่งทุกขั้นตอนสามารถทำผ่านสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือโน้ตบุ๊กของเรา ทั้งนี้ แต่ละขั้นตอนจะมีรายละเอียดแตกต่างตามผู้ให้บริการไปบ้าง

ถึงตรงนี้หลายคนคงจะเข้าใจบริการทางการแพทย์รูปแบบใหม่นี้มากขึ้น แล้วน่าจะเป็นอีกทางเลือกในการพบแพทย์อันสะดวกสบายที่ควรลองปรับตัวใช้งานดูสักครั้ง



BKI เพิ่มความสะดวกให้ลูกค้า ในการรักษาพยาบาลด้วย Electronic Care Card ใหม่

กรุงเทพประกันภัยเพิ่มความสะดวกให้ลูกค้าเข้ารับการรักษาพยาบาลด้วย Electronic Care Card ใหม่ ที่มาพร้อมจุดเด่นใช้งานง่าย เรียกดูข้อมูลได้ตลอดเวลา และไม่จำเป็นต้องพกบัตรอีกต่อไป พร้อมให้คุณใช้งานได้แล้ววันนี้

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำ Electronic Care Card รูปแบบใหม่ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ลูกค้าในการเข้ารับการรักษาพยาบาล เพียงแสดง Electronic Care Card พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลได้ตลอดระยะเวลาเอาประกันภัย โดยลูกค้าที่มีกรมธรรม์กับกรุงเทพประกันภัยจะได้รับ Electronic Care Card สามารถเรียกดูข้อมูลผ่าน LINE @bangkokinsurance หรือแอปพลิเคชัน BKI iCare บนโทรศัพท์มือถือ ทั้งนี้ Electronic Care Card จะเริ่มใช้งานตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2564 เป็นต้นไป

ประโยชน์ของ Electronic Care Card

- ค้นหาข้อมูลกรมธรรม์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว
- ใช้งานง่าย สามารถเรียกดูผ่านโทรศัพท์มือถือได้ทุกที่ ทุกเวลา ตลอด 24 ชั่วโมง
- ดูรายละเอียดความคุ้มครองได้มากขึ้น เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าห้อง ค่าแพทย์ และค่าใช้จ่ายอื่นๆ
- ลดการสูญหายของบัตร ประหยัดพื้นที่จัดเก็บ ไม่จำเป็นต้องพกบัตร

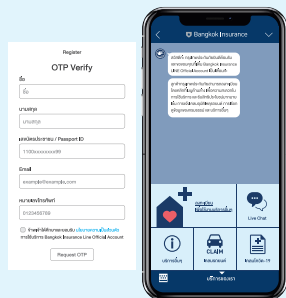
ขั้นตอนง่ายๆ ในการเรียกดู Electronic Care Card

LINE @bangkokinsurance

- 1 แอดไลน์เป็นเพื่อนกับ LINE Official Account ของกรุงเทพประกันภัย เพียงพิมพ์ @bangkokinsurance หรือสแกน QR Code



- 2 กดลงทะเบียนแล้วกรอกข้อมูลตามขั้นตอนเพื่อเข้าสู่ระบบ



- 3 กดที่รูปเมนู ดูข้อมูลกรมธรรม์

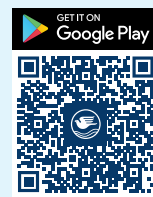


- 4 แสดง Electronic Care Card

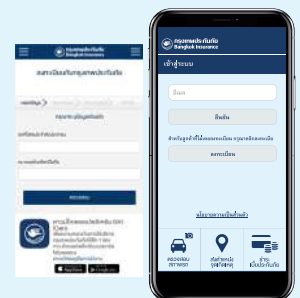


แอปพลิเคชัน BKI iCare

- 1 ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน BKI iCare ได้ที่ App Store และ Play Store หรือสแกน QR Code



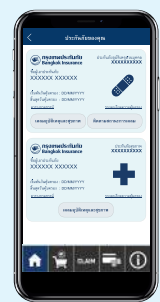
- 2 กดลงทะเบียนแล้วกรอกข้อมูลตามขั้นตอนเพื่อเข้าสู่ระบบ



- 3 กดที่รูปเมนูประกันภัยของคุณ



- 4 แสดง Electronic Care Card





พื้นที่เล็กแคไหนก็ฟิตได้

ไม่ว่าเราจะ Work from Home (WFH) อยู่ที่บ้านหรือคอนโดมีพื้นที่จำกัด การออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้ เพราะนอกจากเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกายจนห่างไกลโรคแล้วยังลดความเครียดและสร้างความรู้สึกเบิกบานพร้อมลุยวันใหม่ มาดูกันว่าพื้นที่เล็กๆ โซนต่างๆ ในบ้านของเราสามารถออกกำลังกายชนิดไหนได้บ้าง

โยคะ เล่นได้แม้พื้นที่เล็ก

หากห้องนั่งเล่นหรือห้องนอนมีพื้นที่โล่งพอจะปูเสื่อโยคะได้ แนะนำลองปรับพื้นที่มาเล่นโยคะ เพราะเป็นการออกกำลังกายชนิดที่ทำให้เราอยู่กับตัวเอง เกิดความเงียบสงบ และดึงเราออกจากโลกอันวุ่นวาย จึงคลายความวิตกกังวลที่สะสมจากการทำงานหรือใช้ชีวิตอยู่ในพื้นที่จำกัดลงได้ นำมาสู่สุขภาพจิตที่ดี ทั้งยังสร้างความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย การนอนหลับดีขึ้น และระบบหายใจแข็งแรง แค่นี้พื้นที่เล็กๆ ก็สร้างประโยชน์ให้ร่างกายได้มหาศาล

HIIT ฟิตได้ทุกที่ ทุกเวลา

ส่วนบ้านใครมีพื้นที่คอนโดหรือโซนทำงานมากสักหน่อย ลองปรับพื้นที่เพื่อฟิตแอนด์เฟิร์มร่างกายด้วย HIIT ซึ่งย่อมาจาก High-Intensity Interval Training เป็นการออกกำลังกายอย่างหนักในช่วงเวลาสั้นๆ สลับกับการออกกำลังกายเบาๆ ใช้เวลาดังแต่ 10-40 นาทีตามที่ต้องการ แต่ผลลัพธ์ที่ได้คือเผาผลาญไขมันได้มาก ส่งผลดีต่อหัวใจ

หลอดเลือด และน้ำหนักลด ไม่กระทบกับมวลกล้ามเนื้อของเราอีกด้วย แคเคลียร์พื้นที่ให้โล่งแล้วเสิร์ชหาคำว่า HIIT ในยูทูป ก็ออกกำลังกายตามได้เลย

ปั่นจักรยานอยู่กับที่ ประหยัดพื้นที่กว่าที่คิด

คนที่ชอบออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์จริงจังและยังมีพื้นที่เหลือในบ้าน แนะนำให้ปั่นจักรยานอยู่กับที่ หรือ Indoor Cycling เพราะขนาดของเครื่องปั่นยูนิตนี้ไม่ใหญ่เทอะทะ เพียง 1 ใน 3 ของตู้วิ่งไฟฟ้า แถมเมื่อไม่ใช้งานเรายังพับเก็บไว้ใต้เตียงหรือห้องเก็บของได้ด้วย จึงไม่เกะกะกินพื้นที่ แถมเครื่องยังมีระดับการปั่นหลากหลายทำให้เรารีดเหงื่อ เบิร์นส่วนเกิน รวมถึงหัวใจและกล้ามเนื้อแข็งแรงด้วย มีแล้วรับรองคนในบ้านออกกำลังกายเพิ่มขึ้นแน่นอน

ยืดกล้ามเนื้อ พื้นที่จำกัดก็ทำได้

ตอบใจหทัยคนที่อยู่อาศัยในพื้นที่จำกัดมากๆ และไม่ต้องการซื้ออุปกรณ์เพิ่มเติม เพราะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือ Office Syndrome

Stretching ง่าย ใช้เวลาไม่นาน ทำได้ทุกเวลาทุกที่ในบ้าน แม้แต่นั่งทำงานอยู่ก็ทำได้ แถมใช้เวลาไม่นาน

- **ยืดกล้ามเนื้อคอ** ใช้มือขวาจับด้านข้างของศีรษะซ้าย แล้วดึงลงให้คอรู้สึกตึง ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง

- **ยืดกล้ามเนื้อหลังและสะโพก** นั่งเก้าอี้ยกแขนขวาขึ้น เอียงตัวไปด้านตรงข้ามจนลำตัวด้านข้างตึง ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง

- **ยืดกล้ามเนื้อไหล่ สะบัก และอก** ยกแขนขวาขึ้น งอศอกขวาจนฝ่ามืออยู่กลางหลัง ใช้มืออีกข้างดึงศอกไปด้านหลังจนรู้สึกตึงไหล่ ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 4-5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง

วิธียืดเหยียดกล้ามเนื้อเหล่านี้สามารถเสิร์ชหาจากอินเทอร์เน็ตและทำตาม ก็ช่วยลดความเมื่อยล้าและอาการบาดเจ็บจากการทำงานในท่าเดิมเป็นเวลานานๆ ได้แล้ว แค่นี้พื้นที่จำกัดก็ไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไป

ยังเก็บ ยังสด ยังใช้ได้นาน

ในยุคที่หลายคนอยู่กับบ้านมากขึ้น ออกนอกบ้านน้อยลง และการออกนอกบ้านซื้อของในแต่ละครั้งก็จะเลือกซื้อวัตถุดิบทีละมากๆ และพยายามบริหารจัดการวัตถุดิบที่ซื้อมาให้เก็บได้นานที่สุด เลยเกิดปัญหาตู้เย็นล้น และของไม่สดจนน่าเสียดาย แต่มีเทคนิคง่ายๆ ที่ช่วยเก็บวัตถุดิบให้คงความสดและอยู่ได้นานมากขึ้น



เก็บเนื้อสัตว์ให้สดใหม่เสมอ

ก่อนจะเก็บเนื้อสัตว์ต่างๆ ใส่เข้าตู้เย็น ควรล้างน้ำให้สะอาดและซับน้ำออก โดยเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว และเนื้อปลา ให้เพิ่มขั้นตอนการล้างด้วยเกลือ เพื่อขจัดกลิ่นและเมื่อถึงส่วนกึ่งสด เมื่อแกะเปลือก เด็ดหนวด ผ่าหลัง ตึงเส้นดำออกแล้ว ให้ใส่แป้งมัน นวดเบาๆ แล้วล้างน้ำสะอาด ซับให้แห้ง วิธีนี้จะทำให้เนื้อกึ่งกรอบ ใส่เตี๋ย เนื้อสัตว์ทุกชนิดควรหั่นแบ่งหรือจัดสรรในปริมาณพอเหมาะสำหรับการปรุงเป็นมื้อๆ แล้วแพ็กใส่ถุงซิปล็อก ริดอากาศออก และเก็บใส่กล่องพลาสติก แช่ในช่องแช่แข็ง

ไข่เก็บง่ายๆ ใช้ได้นานๆ

วิธีการเก็บรักษาไข่ให้ใช้ได้นานๆ ง่ายมากๆ เริ่มจากเช็ดทำความสะอาด แต่ห้ามล้างไข่เด็ดขาด เพราะจะทำให้สารเคลือบผิวที่รักษาความสดของไข่ถูกทำลายได้ จากนั้นเก็บในที่ที่มีอุณหภูมิต่ำอย่างในตู้เย็นหรือมุมใดมุมหนึ่งของห้องครัว โดยวางด้านแหลมลงบนถาด ส่วนด้านป้านหงายขึ้นด้านบน เนื่องจากด้านป้านมีฟองอากาศลอยอยู่ ทำให้ไข่แดงไม่แตกเร็วและเก็บได้นานขึ้น

ผักสดยืดอายุให้นานขึ้น

ก่อนเก็บผักเข้าตู้เย็นควรเด็ดใบเหี่ยวเฉา จัดการส่วนที่เน่าเสียหรือมีร่องรอยเชื้อราออกให้เรียบร้อย จากนั้นห่อด้วยกระดาษทิชชูหรือกระดาษซับอาหารให้มิดชิด แล้วจึงห่อด้วยพลาสติกห่ออาหารหรือใส่ถุงซิปล็อกให้แน่นหนา วิธีนี้จะช่วยดูดซับความชื้นไม่ให้ระเหยออกไป และป้องกันผักไม่ให้สัมผัสความเย็นมากเกินไปจนนำไปแช่ในช่องแช่แข็งของตู้เย็น อย่างไรก็ตามไม่ควรเก็บไว้นานเกินไป เพราะความสดใหม่ของผักจะอยู่ได้ไม่เกิน 5 วัน ควรทยอยนำออกมาปรุงอาหารเพื่อไม่ให้เน่าเสียและเหลือทิ้ง

หอมแดง กระเทียม เก็บดีๆ ไม่มีกลิ่น

หอมแดงและกระเทียมเป็นเครื่องเทศสำคัญใช้ในอาหารไทยเกือบทุกชนิด แต่เมื่อซื้อมาตุนเยอะๆ มักจะขึ้นรา วิธีการเก็บรักษามี 2 วิธีง่ายๆ วิธีแรกคือนำกระดากหรือใบมาพับเป็นถุงและเจาะรูให้ทั่ว ใส่หอมแดงและกระเทียมที่เด็ดเป็นกลีบลงไป ปิดปากถุงให้มิดชิด และเก็บไว้ในลิ้นชักไม่ให้โดนแสง และวิธีที่สอง นำถาดมาใส่ถุงตาข่ายแล้ววางไว้บนตะกร้า จากนั้นนำหอมแดง

และกระเทียมมาวางไว้ด้านบนอีกที แล้ววางไว้ในที่โปร่งมีอากาศถ่ายเท โดยถาดจะดูดซับความชื้นทำให้ไม่เกิดรา

จัดระเบียบตู้เย็นไม่ยากอย่างที่คิด

นอกจากจัดเก็บวัตถุดิบแต่ละประเภทให้ถูกวิธีแล้ว การเก็บของในตู้เย็นที่ดีก็มีส่วนช่วยยืดอายุและบริหารจัดการวัตถุดิบได้ดีจนไม่เหลือเน่าเสียอีกด้วย วิธีง่ายๆ 3 ข้อ คือ

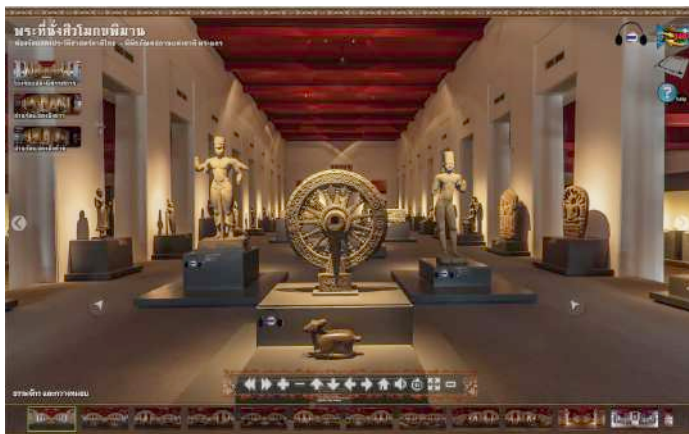
- จัดเก็บให้เหมาะสมกับความเย็น เช่น ช่องแช่แข็งเหมาะกับอาหารแช่แข็ง ช่องประตูตู้เย็นเหมาะกับเครื่องปรุงหรือน้ำผลไม้ ช่องบนเหมาะกับอาหารพร้อมรับประทาน เป็นต้น

- จัดของลงกล่อง ถาด บรรจุภัณฑ์ เพื่อความเป็นระเบียบและยังเพิ่มพื้นที่ในการจัดเก็บ

- เขียนป้ายกำกับ และวางของที่มีหมดอายุก่อนไว้ด้านหน้าเพื่อจะได้หยิบใช้ก่อนได้ทันที

เที่ยวออนไลน์ ไม่ออกจากบ้านก็ได้เที่ยว

ในระหว่างที่สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 คลี่คลายจนสามารถออกเดินทางท่องเที่ยวได้อย่างปลอดภัยอีกครั้ง เรามาดูเปิดหูเปิดตาผ่านหน้าจอกับ Virtual Travel หรือการท่องเที่ยวเสมือนจริงผ่านระบบออนไลน์ ที่มอบประสบการณ์การเดินทางสมจริง เกร็ดความรู้ และความเพลิดเพลินไปพร้อมกัน รับรองดูแล้วจุ๊ดจ๋อดอยากไปเยือนสถานที่จริงด้วยตัวเองแน่นอน



พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร ทรงคุณค่า น่าเที่ยวชม

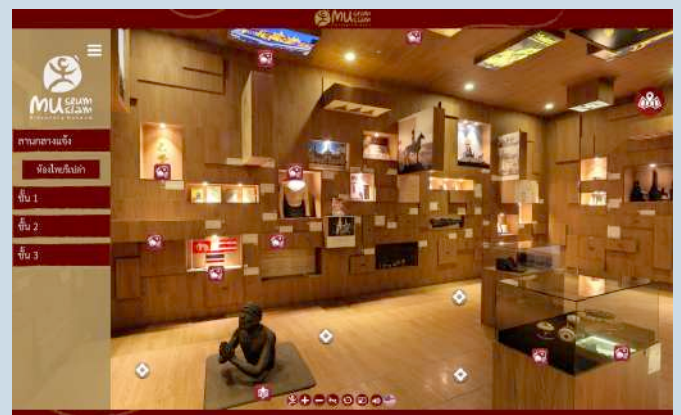
หลายคนได้อินช้อปปิ้งและเรื่องราวของพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติพระนคร ในแง่ความงดงามของสถาปัตยกรรมต้นกรุงรัตนโกสินทร์ เพราะแต่เดิมบริเวณนี้เป็นพระราชวังโบราณมณฑล หรือวังหน้ามาก่อน จนกระทั่งแปรเปลี่ยนเป็นพิพิธภัณฑ์สถานตั้งแต่ปี 2402 ตลอดจนรู้ว่าที่นี่เก็บโบราณวัตถุและศิลปวัตถุไว้เป็นจำนวนมากจนต้องเยี่ยมชมหลายครั้งถึงจะชมครบทุกส่วน แต่ด้วยสถานการณ์ช่วงนี้ที่อาจจะเดินทางไปค่อนข้างลำบาก ทางพิพิธภัณฑ์สถานจึงเปิดโอกาสให้เข้าชมพิพิธภัณฑ์เสมือนจริงผ่านระบบออนไลน์ถึง 9 โซน เช่น พระที่นั่งอิศราวินิจฉัย จัดแสดงนิทรรศการประวัติศาสตร์ชาติไทย และพระที่นั่งอิศราวินิจฉัย จัดแสดงนิทรรศการเมื่อตะวันออกพบตะวันตก เป็นต้น แต่ละโซนจะมีเสียงบรรยายให้ผู้เข้าชมเข้าใจเนื้อหาเหตุการณ์และทราบประวัติต่างๆ พร้อมฟังก์ชันพิเศษที่ทำให้เราเหมือนเดินชมจริงๆ อีกด้วย

เที่ยวชมที่ www.virtualmuseum.finearts.go.th/bangkoknationalmuseums/index.php/th/virtual-museum.html

มิวเซียมสยาม พิพิธภัณฑ์การเรียนรู้ สนุกได้สาระทุกเรื่อง

หลายคนคุ้นชื่อ แต่ยังไม่เคยมีโอกาสดูไปเที่ยวชม ถ้าอย่างนั้นลองมาทำความรู้จักผ่านนิทรรศการถาวรชุดใหม่ ถอดรหัสไทย ด้วยระบบออนไลน์ไปพลางๆ ก่อน สำหรับคอนเซ็ปต์ของนิทรรศการนี้คือการพาทุกคนไปเรียนรู้พัฒนาการความเป็นไทยตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน จากบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย โดยแบ่งพื้นที่จัดแสดงออกเป็น 14 โซน แต่ละโซนสามารถคลิกเข้าไปดูแบบเสมือนจริง 360 องศา และแบบสามมิติ ทั้งยังมีเสียงบรรยายและคำบรรยายอย่างละเอียด ซึ่งทำให้เราสัมผัสถึงประสบการณ์การเที่ยวที่เสมือนจริงมากๆ และหากได้มีโอกาสไปเดินชมนิทรรศการด้วยตัวเองสักครั้งแล้วจะหลงรักที่นี่แน่นอน

เที่ยวชมที่ www.museumsiam.org/ve-detail.php?MID=5&CID=20&CONID=2545&SCID=85 หรือ www.museumsiam.org/virtualexhibition/DecodeThai_4/





แดนอาทิตย์อุทัยในมุมมองใหม่

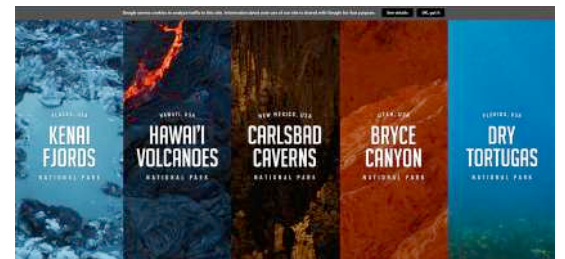
ถ้าถามว่าตอนนี้อยากเดินทางเที่ยวต่างประเทศที่ไหนมากที่สุด ร้อยทั้งร้อยตอบว่าประเทศญี่ปุ่นแน่นอน เพราะเป็นจุดหมายปลายทางที่มีจุดเด่นหลากหลาย ทั้งแหล่งช้อปปิ้ง แฟชั่น วัฒนธรรม อาหารการกิน แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ และอื่นๆ แต่น่าเสียดายที่ตอนนี้ยังไม่ไปไม่ได้ เราเลยจะชวนไปตะลอนเที่ยวผ่านวิดีโอของช่อง Armadas ใน YouTube ด้วยความคมชัดสมจริงจากความละเอียดสูงระดับ 8K ที่ทีมงานใช้อุปกรณ์พิเศษถ่ายทำ และสถานที่บางแห่งต้องเผื่อรอให้ถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม จึงจะถ่ายทำแล้วตัดต่อออกมาให้ได้ดูกัน เช่น ดอกซากุระบานสะพรั่งที่สวนสาธารณะซากุราปราสาทคาโตะ ชายฝั่งอันสวยงามของโอโตเบะ เมืองเล็กๆ ที่อุดมไปด้วยธรรมชาติและภูมิทัศน์สวยงาม เป็นต้น การันตีเลยว่าดูแล้วอึ้งจนอยากตีตั๋วไปญี่ปุ่นเดี๋ยวนี้อยู่

เที่ยวชมที่ www.youtube.com/channel/UCJEjzXRDQN64lu2eIRdbMQ/videos

5 อุทยานแห่งชาติชื่อดังของสหรัฐอเมริกา

การเดินทางไปเยือนสุดยอดอุทยานแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป เพราะตอนนี้มีเว็บไซต์ให้เราเที่ยวอุทยานแห่งชาติสำคัญๆ ถึง 5 แห่ง พร้อมกิจกรรมพิเศษในรูปแบบเสมือนจริง 360 องศา ประกอบไปด้วยอุทยานแห่งชาติ Kenai Fjords พาเราพายเรือคายัคท่ามกลางภูเขาน้ำแข็งและปีนลงไปในรอยแยกธารน้ำแข็ง อุทยานแห่งชาติ Hawai'i Volcanoes ชวนเราเดินป่า ถ้ำ หน้าผา และชมการปะทุที่เกิดจากหินหลอมเหลวหรือลาวา ซึ่งหาชมได้ยากมากๆ อุทยานแห่งชาติ Carlsbad Caverns สำรวจหินงอกหินย้อยที่มีอายุหลายแสนปีก่อน ซึ่งสวยแปลกตาไม่เหมือนที่ไหน อุทยานแห่งชาติ Bryce Canyon ดูดาวยามค่ำคืนเต็มท้องฟ้าและชมยอดหินทรงแหลมสูงชันมีชื่อเสียง และสุดท้ายอุทยานแห่งชาติ Dry Tortugas พาเราดำดิ่งลงสู่ก้นมหาสมุทรเพื่อชมซากเรือจมใต้ท้องทะเลนับร้อยปี อ่านมาถึงตรงนี้คิดว่าน่าทึ่งแล้วลองแวะไปดูแล้วจะทึ่งยิ่งกว่านี้อีก

เที่ยวชมที่ <https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/national-parks-service/parks>

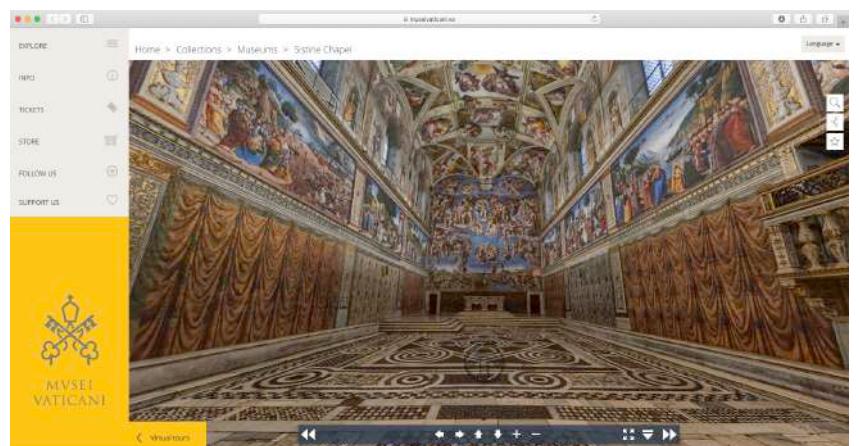


โบสถ์น้อยซิสทีน ศิลปะงามวิจิตร ณ นครรัฐวาติกัน

นี่คือสถานที่ท่องเที่ยวพลุกพล่านไปด้วยนักท่องเที่ยวและซื้อตั๋วเข้าชมยากที่สุด แล้วยังมีกฎระเบียบมากมายในการเข้าชม โดยเฉพาะห้ามบันทึกภาพและวิดีโออย่างเด็ดขาด เพราะแสงแฟลชจะทำลายภาพจิตรกรรมฝาผนังชิ้นเอก The Last Judgement อันวิจิตรงดงามของศิลปินระดับโลก ไมเคิลแองเจโล ซึ่งต้องไปดูด้วยตาตัวเองสักครั้งในชีวิต แต่ตอนนี้ยังไม่ไปไม่ได้ ก็สามารถเข้าไปเยี่ยมชมผ่านระบบออนไลน์ในรูปแบบ 360 องศา ที่ให้ความรู้ลึกเหมือนเรายืนอยู่หน้าผลงานชิ้นนี้ นอกจากนั้น

ในเว็บไซต์เดียวกันยังพาเราชมศิลปะชิ้นสำคัญในส่วนต่างๆ เช่น Raphael's Rooms เพื่อชมศิลปะยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ พิพิธภัณฑ์ Plo Clementino ที่มีประติมากรรมคลาสสิก เป็นต้น ใครรู้ตัวว่าชอบและขมขื่นงานศิลปะระหว่างเดินทางจะต้องไม่ผิดหวังกับที่นี่แน่นอน

เที่ยวชมที่ www.museivaticani.va/content/museivaticani/en/collezioni/musei/cappella-sistina/tour-virtuale.html



กรุงเทพประกันภัยมอเงิน 1 ล้านบาท สมทบโครงการประกันภัยรวมใจ มอวัคซีนต้านโควิดสู่ประชาชน



บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ตระหนักถึงความสำคัญในการเร่งสร้างภูมิคุ้มกัน การติดเชื้อโควิด-19 ให้แก่ประชาชน โดย ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและ กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ มอเงินจำนวน 1,000,000 บาท ให้แก่ ดร.สุทธิพล ทวีชัยการ เลขาธิการ สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) เพื่อสมทบทุน ในโครงการประกันภัยรวมใจ มอวัคซีนต้านโควิดสู่ประชาชน สำหรับการจัดสรรวัคซีนซิโนฟาร์ม จากราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ให้แก่ประชาชนทั่วไปจำนวน 10,000 ราย (20,000 โดส) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มผู้พิการและกลุ่มเปราะบางที่ไม่สามารถเข้าถึงวัคซีนป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 เร่งสร้าง ภูมิคุ้มกันหมู่และลดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ตอกย้ำจิตสำนึกของการเป็นผู้ให้และ ความรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวมที่บริษัทฯ ยึดมั่นปฏิบัติมาโดยตลอด

BKI ปฏิรูประบบประกันภัยหลักครั้งใหญ่ให้ทันสมัยรองรับไลฟ์สไตล์ลูกค้า พร้อมเดินหน้าพัฒนาการบริการให้ดียิ่งขึ้น

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) มุ่งมั่นพัฒนาองค์กรให้เติบโตอย่างยั่งยืนสู่ความเป็นองค์กรคุณภาพระดับมาตรฐานสากล โดยให้ความสำคัญต่อการพัฒนากระบวนการทำงานที่ดีต่อลูกค้าเป็นศูนย์กลาง ภายใต้การบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ พร้อมนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้ในการทำงาน ของหน่วยงานต่างๆ ให้เกิดประสิทธิภาพและได้รับประสิทธิผลสูงสุด ล่าสุดบริษัทฯ ตัดสินใจพัฒนาเปลี่ยนแปลงระบบงานประกันภัยหลักครั้งสำคัญ ภายใต้โครงการ Core Business System (CBS) โดยให้ความไว้วางใจ Sapient International Corporation จากอิสราเอล ซึ่งเป็นบริษัทผู้พัฒนาซอฟต์แวร์ประกันภัยชั้นนำระดับโลก เข้ามาช่วยออกแบบและพัฒนากระบวนการหลักของบริษัทฯ ทดแทนระบบเดิม โดยที่ระบบดังกล่าวถูกพัฒนาด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย และออกแบบอย่างเป็นสากล ครอบคลุมการทำงานของหน่วยงานหลักของบริษัทฯ ทั้งกระบวนการรับประกันภัยจนถึงการเรียกร้องค่าสินไหมทดแทน (End-to-end Solutions) ของกลุ่มลูกค้า รายย่อยและลูกค้าธุรกิจองค์กร ผ่านผลิตภัณฑ์ประกันภัยกว่า 90 แผน รวมถึงการรับประกันภัยต่อในกลุ่มธุรกิจประกันภัย

ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงระบบซอฟต์แวร์ดังกล่าวจะช่วยให้การดำเนินงานของบริษัทฯ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยเสริมการทำงานในด้านการบริหารจัดการข้อมูล และเพิ่มประสิทธิภาพระบบการบริการประกันภัย รองรับการเติบโตของบริษัทฯ และสามารถตอบโจทย์ความต้องการและสร้างความพึงพอใจให้แก่ลูกค้า ได้อย่างสูงสุด ซึ่งถือเป็นก้าวสำคัญในการเปลี่ยนแปลงการดำเนินงานของธุรกิจประกันภัยวินาศภัยในประเทศไทย โดยมี PwC ประเทศไทย เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำ ในการดำเนินงานร่วมกันในครั้งนี้

BKI คว่ำคะแนนเต็ม 100 จากการประเมินคุณภาพการจัดประชุมผู้ถือหุ้นแบบ New Normal

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ได้รับการประเมินคุณภาพการจัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2564 จากสมาคมส่งเสริมผู้ลงทุนไทย ซึ่งได้รับ มอหมายจากสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) ให้ดำเนินการประเมินคุณภาพการจัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2564 โดยกรุงเทพประกันภัยผ่านการประเมินได้รับผลคะแนนเต็มอยู่ที่ร้อยละ 100 จากการที่บริษัทฯ ได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการประชุมผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 28 ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อให้สอดคล้องกับวิถี New Normal ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โดยยังคงยึดถือแนวปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ข้อบังคับและหลักปฏิบัติของ ธรรมนูญบริษัทที่ สະทຳອັນໃຫ້ເຫັນດີถึงการให้ความสำคัญของผู้บริหารที่ให้ความสำคัญกับหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง สามารถทำงานสอดคล้องได้อย่าง มีประสิทธิภาพ ทำให้การจัดประชุมดังกล่าวสำเร็จลุล่วงได้ตามเป้าหมาย

โครงการ GIVE NEVER STOP โดย สวท. FM91 ร่วมกับ BKI คว่ำรางวัลสื่อสร้างสรรค์คุณธรรมอวอร์ด ปี 2563

โครงการ GIVE NEVER STOP มออุปกรณช่วยชีวิต โดยสถานีวิทยุข่าวจรรยา สวท. FM91 และมีบริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) เป็นผู้ให้การสนับสนุนหลัก ได้รับรางวัลสื่อสร้างสรรค์คุณธรรมอวอร์ด ปี 2563 (Moral Media Awards 2020) จัดโดยศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) ซึ่งจัดขึ้นเป็นปีแรกและ เป็นส่วนหนึ่งในงานสัปดาห์คุณธรรมแห่งชาติ ครั้งที่ 11 ในรูปแบบ Virtual Live ผ่านทาง Facebook ศูนย์ คุณธรรม และ Facebook กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ โดยมีคุณอิทธิพล คุณปลื้ม รัฐมนตรี ว่าการกระทรวงวัฒนธรรม เป็นประธาน ทั้งนี้ เพื่อประกาศยกย่องให้รางวัลแก่บุคคลหรือหน่วยงานที่ผลิตสื่อ โดยนำเสนอเกี่ยวกับด้านคุณธรรมที่ส่งผลกระทบต่อจิตสำนึกและเกิดประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมอย่าง กว้างขวางมาเผยแพร่และขยายผลในสื่อรูปแบบต่างๆ ให้ประชาชนได้รับรู้ เข้าใจ และเกิดแรงบันดาลใจในการทำด้านต่างๆ



กรุงเทพประกันภัยส่ง e-Policy เพื่อตอบสนองไลฟ์สไตล์ปัจจุบันของลูกค้า

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ให้บริการกรมธรรม์ประกันภัยในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ หรือ e-Policy แก่ลูกค้า เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในการได้รับกรมธรรม์มากขึ้น รวมถึงช่วยรักษาสีสิ่งแวดล้อม ด้วยการลดปริมาณการใช้กระดาษและลดการสัมผัสเชื้อโรคจากกระดาษด้วย โดยบริษัทฯ จะจัดส่งกรมธรรม์ e-Policy ในรูปแบบซอฟต์แวร์ไฟล์ทาง SMS และอีเมลที่ลูกค้าระบุไว้ จากนั้นลูกค้าสามารถจัดเก็บไฟล์ดังกล่าวได้ในโทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟน จึงทำให้เรียกดูกรมธรรม์ได้ทุกที่ ทุกเวลา ทั้งนี้ หากอีเมลสูญหาย ลูกค้ายังสามารถดูกรมธรรม์ผ่านแอปพลิเคชัน BKI iCare หรือ LINE @bangkokinsurance ได้ด้วย

สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน BKI iCare ได้ทั้งในระบบ iOS และ Android และเพิ่มเพื่อนกับกรุงเทพประกันภัยได้ที่ LINE @bangkokinsurance หรือสแกน QR Code ด้านล่างนี้



BKI iCare
ระบบ iOS



BKI iCare
ระบบ Android



LINE
@bangkokinsurance

ประเภทประกันภัยที่จัดส่งกรมธรรม์ประกันภัยในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ หรือ e-Policy

- ประกันภัยรถยนต์
- ประกันภัยอุบัติเหตุ
- ประกันภัยสุขภาพ
- ประกันอัคคีภัย

การแจ้งเคลมสินไหมทดแทน

- ลูกค้าสามารถใช้กรมธรรม์ประกันภัยอิเล็กทรอนิกส์ หรือ e-Policy เป็นหลักฐานในการอ้างอิงและการแจ้งเคลมสินไหมทดแทนได้ทันทีโดยไม่ต้องเรียกพิมพ์เอกสาร
- กรณีการแจ้งเคลมอุบัติเหตุสำหรับประกันภัยรถยนต์ สามารถแจ้งเคลมได้ง่ายๆ ผ่านสายด่วน โทร. 1620 ตลอด 24 ชั่วโมง หรือแจ้งทาง LINE @bangkokinsurance โดยลูกค้าจะได้รับเอกสารการเคลมออนไลน์เพื่อใช้เป็นหลักฐานคู่กับกรมธรรม์ประกันภัยอิเล็กทรอนิกส์ หรือ e-Policy และในการนำรถยนต์เข้าซ่อมที่ศูนย์ซ่อมหรือศูนย์ซ่อมตัวแทนจำหน่าย ลูกค้าสามารถแจ้งชื่อ-นามสกุล และทะเบียนรถยนต์กับอู่ได้ทันที โดยค้นหารายชื่ออู่ในสัญญา/ศูนย์ซ่อมตัวแทนจำหน่ายที่ www.bangkokinsurance.com/claim/distributor

จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อพร้อมเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณลูกค้า/คู่ค้าที่ให้การตอบรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ เพื่อให้การส่งข่าวสารซึ่งประกอบด้วยข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ โปรโมชัน และสิทธิพิเศษผ่านทางอีเมลของลูกค้า/คู่ค้าสอดคล้องกับ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 บริษัทฯ จึงขอสอบถามความประสงค์การรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้

พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลกับการยกเลิกหรือจัดการข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

1. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการยกเลิกการรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์
2. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการเปลี่ยนแปลงอีเมล หรือเพิ่ม/ลดจำนวนอีเมลในการรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ สามารถแจ้งความประสงค์ดังกล่าว พร้อมชื่อ-นามสกุล และอีเมลที่ต้องการยกเลิก เปลี่ยน หรือเพิ่ม/ลดส่งมาได้ทั้งอีเมล corp.comm1@bangkokinsurance.com หรือสแกน QR Code



ยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง
อีเมลรับข่าวสาร BKI News



BKI News
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

การติดตามข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านข่าวสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่ม ยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมา



กรุงเทพประกันภัยเพิ่มช่องทางการให้บริการผ่าน LINE @bangkokinsurance

พบกับบริการด้านประกันภัยที่สะดวก เข้าถึงง่าย ทุกที่ทุกเวลา

- ดูข้อมูลกรมธรรม์ประกันภัย
- แจ้งเคลมรถยนต์
- ช่วยเหลือฉุกเฉินบนท้องถนน
- ค้นหาอู่หรือศูนย์ซ่อมรถยนต์
- ค้นหาสาขาและจุดบริการของกรุงเทพประกันภัย
- Live Chat สอบถามข้อมูลต่างๆ กับเจ้าหน้าที่



สแกน QR Code
หรือแอดไลน์เพื่อเพิ่มเพื่อน
ได้ที่ @bangkokinsurance



กรุงเทพประกันภัย
Bangkok Insurance