



P.01 BKI STORY

กรุงเทพประกันภัย
เปิดสาขาสุพรรณบุรี

P.04 COVER STORY

ส่งท้ายปี 2020 เข้าสู่ปี 2021
เตรียมความพร้อม
รับมือในทุกสถานการณ์

P.08 SMART LIVING

เริ่มต้นปีให้ดีต่อใจ
บริจาคของในบ้านรับปีใหม่

P.10 TRAVEL

Slow Life Slow Drive
เที่ยวน่านแบบเนิบๆ



Season's Greeting 2021

ปีที่ 25 ฉบับที่ 4 ธันวาคม 2563

CONTENTS

01/BKI STORY

กรุงเทพประกันภัยเปิดสาขาสุพรรณบุรี

02/BKI STORY

BKI คว่ำรางวัล Product of the Year Awards 2020 ด้านประกันภัยรถยนต์ประเภท 1

03/BKI STORY

เพิ่มความอุ่นใจด้วย LINE Official Account @bangkokinsurance
ช่องทางใหม่ในการให้บริการด้านประกันภัยจากกรุงเทพประกันภัย

04/COVER STORY

ส่งท้ายปี 2020 เข้าสู่ปี 2021 เตรียมความพร้อมรับมือในทุกสถานการณ์

06/HEALTH/WEALTH/BEING

แค่ป้องกันก็ได้อัปเกรดคะแนนสุขภาพ

07/BKI ONLINE

ประกันภัยโรคมะเร็งซูเปอร์สว

08/SMART LIVING

เริ่มต้นปีให้ดีขึ้น บริจาคของในบ้านรับปีใหม่

09/FOOD

ปาร์ตี้ที่บ้านกับเมนูนานาชาติ ทำกินเองง่ายๆ ช่วงปีใหม่

10/TRAVEL

- Slow Life Slow Drive เทียนบ้านแบบเนียบๆ
- รู้เท่าไร ใช้สัญญาณไฟให้ถูก เทียนแบบปลอดภัยไร้กังวล

12/WE ARE TOGETHER

- กรุงเทพประกันภัยทำบุญครบรอบ 73 ปี
- กรุงเทพประกันภัยให้ความรู้ด้านความปลอดภัยแก่เยาวชน
- สนับสนุนทุนอาหารกลางวันพร้อมชุดนักเรียน เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
- กรุงเทพประกันภัยรับรางวัลสถานประกอบการที่ดีเด่น
ด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2563
- กรุงเทพประกันภัยรับรางวัลบริษัทประกันวินาศภัย
ที่มีการส่งเสริมกรมธรรม์ประกันภัยเพื่อประชาชนดีเด่น ประจำปี 2562
- มอบสินไหมประกันภัยความเสี่ยงภัยทรัพย์สิน (IAR) กว่า 99 ล้านบาท
- กรุงเทพประกันภัยห่วงใยช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยใน จ.สระแก้วและนครราชสีมา
- จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อร่วมเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

BKI News เป็นวารสารราย 3 เดือนของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อเป็นนิตยสารสำหรับผู้ประกอบการ
คู่ค้า ลูกค้า ตัวแทน นายหน้า ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ บทความและรูปภาพทั้งหมดในวารสาร BKI News สงวนลิขสิทธิ์
ตามกฎหมาย การนำข้อความหรือรูปภาพไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทฯ เท่านั้น
หากท่านมีข้อคิดเห็นใดๆ เกี่ยวกับวารสาร BKI News กรุณาติดต่อสำนักบริหารแบรนด์องค์กร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน)
อาคารกรุงเทพประกันภัย เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 e-mail: corp.comm1@bangkokinsurance.com

เรียนรู้ปีเก่า เข้าใจจากประสบการณ์ ทำให้เราเติบโต
พร้อมก้าวสู่ปีใหม่ 2021 โดยเริ่มต้นปีกับ CoverStory ที่ชวน
มองโลกอย่างรอบรู้ พร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด
ที่อาจเกิดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ
โควิด-19 รอบสอง

ในเวลาเดียวกันโลกนี้ก็ได้มีแค่โรคโควิด-19 ที่เราต้อง
ป้องกัน เราจึงอยากให้ทุกท่านได้อ่าน Health/Well-being
กับแนวคิดที่ว่า แค่ป้องกัน 5 โรคก็เท่ากับได้อัปเกรดคะแนน
สุขภาพเพิ่มเติม เพราะเมื่อสุขภาพดีก็สนุกกับชีวิตได้อย่าง
เต็มที่

ตามมาด้วยคอลัมน์ Food ที่ชวนมาเข้าครัวทำอาหาร
อิมเมจิวนาชาติง่ายๆ ที่บ้านช่วงปีใหม่ ได้ทั้งอร่อย ทั้งแก้การ
คิดถึงทริปท่องเที่ยวต่างประเทศไปในตัว ส่วน Smart Living
ชวนจัดการของในบ้านไปบริจาครับปีใหม่ ทำให้รู้ว่าการให้
หรือส่งต่อก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของปีใหม่

ส่วนใครชอบอ่านเรื่องเที่ยวต้องไม่พลาด Travel
โดยเฉพาะผู้ที่ชื่นชอบการขับรถ แนะนำสถานที่น่าขับรถเที่ยว
ด้วยตัวเองแบบ Road Trip ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความปลอดภัย
รู้เท่าไร เรา ใช้สัญญาณไฟให้ถูก อ่านสัญญาณไฟ
ให้เป็น ให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยวที่ใส่ใจตนเองและ
ผู้ร่วมทาง

นอกจากนี้ยังมีข่าวสาร BKI เปิดสาขาสุพรรณบุรีอย่าง
เป็นทางการ และได้รับรางวัล Product of the Year Awards
2020 ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งความภูมิใจที่ได้ให้บริการแก่ลูกค้า
และประชาชนมาเป็นอย่างดี รวมถึงการเพิ่มบริการ LINE
Official Account เพื่อให้ลูกค้าติดต่อกับ BKI ได้สะดวกยิ่งขึ้น
ซึ่งเราตั้งใจสร้างสรรค์ และขอให้ทุกท่านมีความสุขสมหวัง
ตลอดปี 2021 นี้

สุจิตา

สุจิตา มลิล
Contributing Editor

ศูนย์ควบคุมคุณภาพ ยินดีรับข้อเสนอแนะ คำติชม
โทร. 0 2285 8575-6 หรือ www.bangkokinsurance.com

กรุงเทพประกันภัยเปิดสาขาสุพรรณบุรี



กรุงเทพประกันภัยเดินทางขยายสาขาเพื่อให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ โดยล่าสุดเปิดสาขาสุพรรณบุรีอย่างเป็นทางการ พร้อมอัญเชิญครุฑตราตั้งขึ้นประดิษฐานเพื่อความเป็นสิริมงคล ในโอกาสนี้ คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการ และประธานคณะผู้บริหาร พร้อมด้วยคุณพรณี ไม้หอม ผู้จัดการภาคกลาง 2 ธนาคารกรุงเทพ และคุณเอกพันธ์ อินทริใจเอื้อ นายกเทศมนตรีเมืองสุพรรณบุรี ร่วมให้เกียรติเป็นประธานในพิธีฯ พร้อมคณะผู้บริหารและแขกผู้มีเกียรติ ร่วมในพิธีเปิดสาขา ณ กรุงเทพประกันภัย สาขาสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2563



ในโอกาสนี้บริษัทฯ มอบเครื่องช่วยหายใจให้แก่โรงพยาบาลเจ้าพระยา ยมราช จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อใช้ในการรักษาผู้ป่วยวิกฤติที่จำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ซึ่งเป็นการช่วยเหลือคนในสังคมที่อยู่ในพื้นที่สาขาของบริษัทฯ

ทั้งนี้สาขาสุพรรณบุรีเป็นสาขาที่ 35 ที่ได้ทำพิธีเปิดสาขาอย่างเป็นทางการ เพื่อยขยายการให้บริการด้านประกันภัยและสินไหมทดแทนแก่ลูกค้าในพื้นที่จังหวัดสุพรรณบุรีและจังหวัดใกล้เคียงให้ได้รับความสะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น

BKI คว้รางวัล Product of the Year Awards 2020

ด้านประกันภัยรถยนต์ประเภท 1



บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI ได้รับรางวัล Product of the Year Awards 2020 ประเภทสินค้าและบริการกลุ่มประกันภัยรถยนต์ประจำปี สาขาผลิตภัณฑ์ประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 จากงานมอบรางวัลสินค้าและบริการแห่งปี 2563 จัดโดยนิตยสาร Business+ ร่วมกับวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมีคุณชวน หลีกภัย ประธานรัฐสภา ให้เกียรติเป็นผู้มอบรางวัลให้แก่ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร จากการพัฒนาผลิตภัณฑ์และการบริการด้านประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 ให้มีคุณภาพ ด้วยการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ และนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาให้บริการเคลมรถยนต์ที่สามารถตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้าได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ทำให้ได้รับความเชื่อถือและไว้วางใจของลูกค้ามาโดยตลอด ณ ห้องแกรนด์บอลรูม โรงแรมเรดิสัน บลู พลาซ่า บางกอก ถนนสุขุมวิท กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2563

เพิ่มความอุ่นใจด้วย LINE Official Account @bangkokinsurance ช่องทางใหม่ในการ ให้บริการด้านประกันภัยจากกรุงเทพประกันภัย

เพราะความสะดวกและรวดเร็วคือคุณสมบัติสำคัญของการสร้างความอุ่นใจให้กับลูกค้ากรุงเทพประกันภัย เราจึงมองหาเครื่องมือให้บริการใหม่ๆ เพื่อสร้างความอุ่นใจและตอบโจทย์ลูกค้าทุกคนในยุคดิจิทัล หนึ่งในนั้นคือ LINE Official Account ที่สามารถสื่อสารข้อมูลไปยังผู้ใช้บริการโดยตรงได้อย่างรวดเร็ว



สำหรับลูกค้ากรุงเทพประกันภัยสามารถใช้บริการ LINE Official Account ของบริษัทฯ ได้ด้วยการเพิ่มกรุงเทพประกันภัยเป็นเพื่อน โดยพิมพ์ @bangkokinsurance หรือ <https://line.me/R/ti/p/@bangkokinsurance> (คลิกได้สำหรับฉบับอิเล็กทรอนิกส์) หรือสแกน QR Code และกรอกข้อมูลลงทะเบียนให้ครบถ้วนเพื่อเข้าสู่ระบบ เพียงเท่านี้ก็สามารถใช้งานเมนูต่างๆ ได้อย่างครบถ้วน



- **ข้อมูลกรมธรรม์** แสดงข้อมูลกรมธรรม์ที่อยู่ระหว่างให้ความคุ้มครอง ประเภทประกันภัย เลขที่กรมธรรม์ ชื่อผู้เอาประกันภัย และระยะเวลาคุ้มครอง

- **เคลมรถยนต์** บริการแจ้งเคลมอุบัติเหตุรถยนต์ (เคลมสด) โดยสามารถส่งพิกัด (Share Location) แจ้งตำแหน่งจุดเกิดเหตุเพื่อให้เจ้าหน้าที่ให้ความช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที นอกจากนี้ยังมีบริการแจ้งเคลมซ่อมรถ (เคลมแห้ง) เพียงระบุวันเวลาที่เกิดเหตุ สถานที่เกิดเหตุ แนวรูปความเสียหายและใบขับขี่ เมื่อได้รับเอกสารใบเคลมแล้วสามารถนำรถซ่อมที่ผู้ได้ทันที

- **บริการช่วยเหลือฉุกเฉิน** ลูกค้าประกันภัยรถยนต์สามารถติดต่อขอรับบริการจากศูนย์ช่วยเหลือฉุกเฉินได้ในกรณีรถเสียหรือขัดข้อง โดยกดปุ่มเมนูเพื่อโทรออกได้ทันที

- **ศูนย์ซ่อมมาตรฐาน** บริการค้นหาศูนย์ซ่อมมาตรฐาน (อยู่ในสัญญา) รวมถึงศูนย์ซ่อมตัวแทนจำหน่ายในพื้นที่ใกล้เคียง

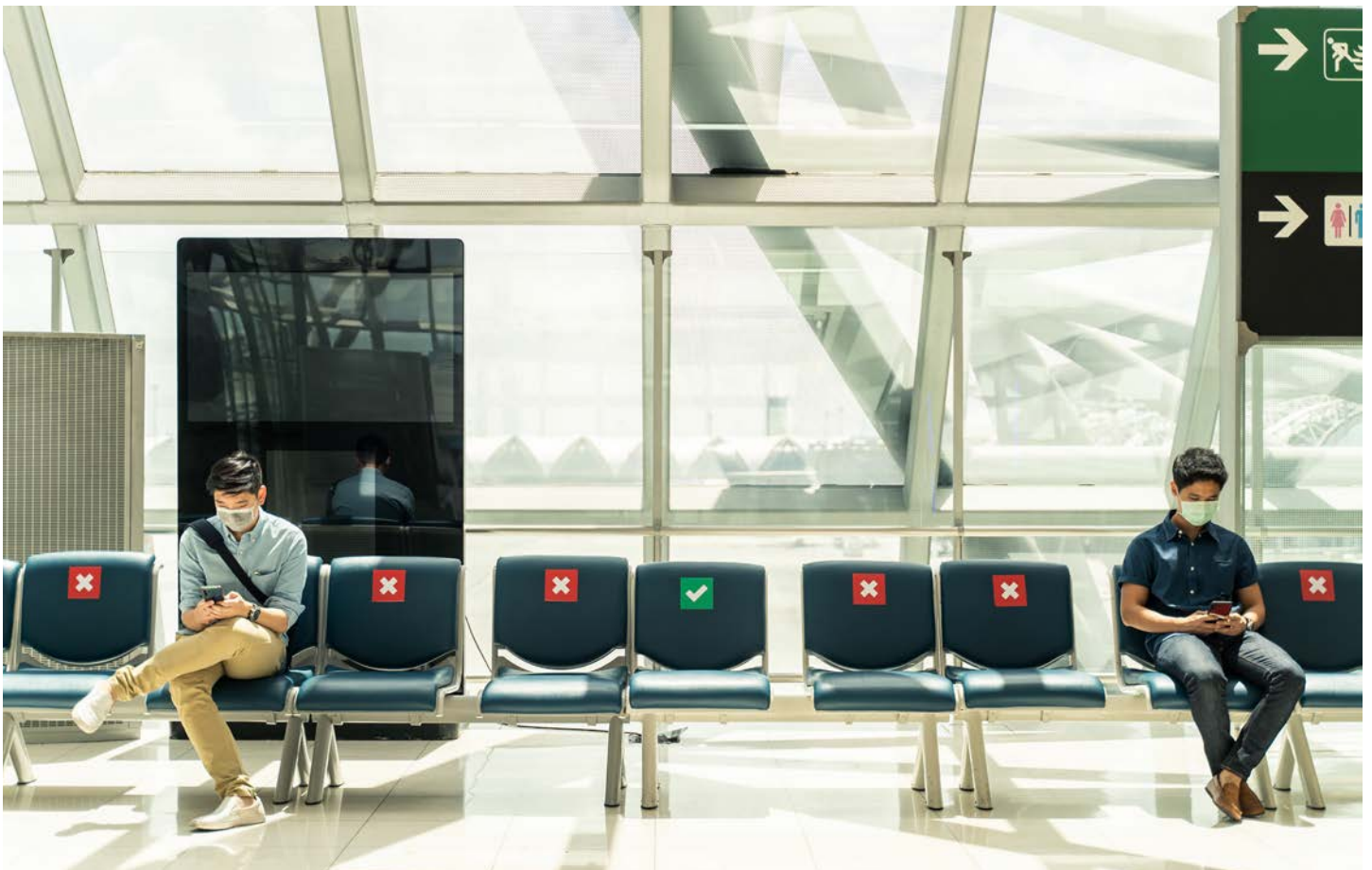
- **Live Chat** บริการสอบถามข้อมูลต่างๆ หรือปรึกษาด้านเคลมรถยนต์กับเจ้าหน้าที่

- **สาขาและจุดบริการ** บริการค้นหาสาขาและจุดบริการของกรุงเทพประกันภัยทั่วประเทศ

ส่งท้ายปี 2020 เข้าสู่ปี 2021

เตรียมความพร้อมรับมือในทุกสถานการณ์

ปี 2020 ที่ผ่านมานับได้ว่าเป็นปีที่ส่งผลกระทบและมีอิทธิพลต่อผู้คนทั่วโลกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นปีที่ทำให้เรารู้จักโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโควิด-19 ที่แพร่กระจายง่าย เป็นอันตรายต่อระบบหายใจและร่างกาย นำไปสู่การเสียชีวิตได้ โดยขึ้นอยู่กับประเภทของเชื้อที่ได้รับ การรักษาที่ถูกต้อง กันทั่วถึง และความแข็งแรงเฉพาะบุคคล วิกฤตินี้ถูกนำไปเปรียบเทียบกับไข้หวัดใหญ่สเปน (Spanish Flu) ที่ระบาดในค่ายทหารสหรัฐอเมริกา ก่อนแพร่กระจายไปในยุโรปในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 1 (xinhua thai.com) กลายเป็นหน้าประวัติศาสตร์ให้เราได้ถอดอีกหนึ่งบทเรียนเพื่อการรับมือกับสถานการณ์โควิด-19 ควบคู่กับการรับมือทางด้านสาธารณสุขตลอดช่วงปีที่ผ่านมา



เว้นระยะห่างต่อเนื่อง มีวินัย ปลอดภัยไว้ก่อน

ในเวลาเดียวกันเราก็สามารถเรียนรู้จากปี 2020 เพื่อตั้งรับและป้องกัน การระบาดของโควิด-19 ระลอกสองที่อาจเกิดขึ้นได้ด้วยการยกระดับสูง ทบทวนวินัยเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยในชีวิตประจำวันที่เราเริ่มง่ายๆ อย่างการ ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างในชีวิตประจำวัน ไปจนถึงการ เช็กอินแอปพลิเคชันไทยชนะเพื่อบันทึกการเดินทาง ที่หากเราอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ก็จะได้รับการแจ้งอย่างทันท่วงที

เศรษฐกิจกับโควิดที่ยังต้องไปด้วยกัน

เศรษฐกิจกับโควิด-19 ในปี 2021 นี้อย่างไรก็ควบคู่ไปด้วยกัน หลายธุรกิจ ที่ได้รับผลกระทบก็หันมาใช้ความรู้ความสามารถรวมถึงเทคโนโลยีในการ ปรับตัว เช่น ธุรกิจการบินที่เน้นเที่ยวบินปลอดภัยและหันมาโฟกัสที่การเดินทางในประเทศมากขึ้น ธุรกิจการท่องเที่ยวที่จัดกลยุทธ์หลากหลายมาปรับ ใช้เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาเที่ยวในท้องถิ่น ศูนย์การค้า ห้างสรรพสินค้า ร้านค้าที่ชวนเรามาขอแบบเว้นระยะห่างควบคู่กับการขยายช่องทางออนไลน์ เพื่อเพิ่มโอกาสทางธุรกิจ เช่นเดียวกับธุรกิจประกันภัยที่ต้องตอบโจทย์ รับมือ ตามสถานการณ์ รวมถึงกรุงเทพประกันภัยเองที่สร้างสรรคกรมธรรม์เพื่อสร้างความอุ่นใจในช่วงระบอบหนักของโควิด-19 และยังคงต่อยอดมาเป็นกรมธรรม์

ประกันภัยโควิด คัพเวอร์ ที่คุ้มครองเมื่อตรวจพบการติดเชื้อโควิด-19 พร้อมช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ระยะเวลาคุ้มครอง 1 ปี

การเงินที่ต้องวางแผนต่อเนื่อง

การวางแผนใช้เงินอย่างรัดกุม หรืออีกนัยหนึ่งหมายถึงการใช้จ่ายอย่างคุ้มค่าที่สุด คือสิ่งที่ผู้คนทำต่อเนื่องและควรทำเพื่อให้สอดคล้องกับแนวโน้มที่ไม่แน่นอนด้านเศรษฐกิจในระยะยาว ลดการใช้ฟุ่มเฟือย หันมาโฟกัสกับรายจ่ายที่เป็นพื้นฐาน รวมถึงเงินสำรองที่ต้องมี สิ่งนี้จึงควรเกิดขึ้นไปพร้อมกับการทำบัญชีรายรับ รายจ่าย โดยกำหนดงบประมาณการใช้เงินระยะสั้นให้ชัดเจนขึ้นเป็นงบประมาณรายสัปดาห์แทนการกำหนดงบประมาณเป็นแค่รายเดือน เพื่อไม่ให้กระทบการใช้จ่าย มีเงินออมเพิ่ม และมีเงินรองรับค่าใช้จ่ายที่คาดไม่ถึง เพื่อรักษาสภาพคล่องของตัวเองให้ได้มากที่สุด

ให้ความสำคัญกับจิตสำนึกสาธารณะ

ท่ามกลางมาตรการด้านสาธารณสุขที่กระตุ้นให้ทุกคนได้ปฏิบัติตัวให้ปลอดภัยจากโรคระบาด อีกหนึ่งสิ่งสำคัญคือการปลูกจิตสำนึกสาธารณะร่วมกัน ด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะหากบังเอิญอยู่ในกลุ่มเสี่ยงก็ไม่ควรปกปิดข้อมูล และให้ความร่วมมือในการกักตัวก่อนจนมั่นใจและได้รับการยืนยันว่าปลอดภัยจากเชื้อ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดและรับผิดชอบต่อส่วนรวมกัน

ไม่มองข้ามการจัดการความเครียด

ตั้งแต่แรกเริ่มสถานการณ์โควิด-19 ปฏิเสธไม่ได้ว่าผู้คนเกิดความตระหนก ตื่นกลัว ทำให้เกิดความเครียดในวงกว้าง และแม้ว่าในช่วงกลางปีเป็นต้นมาการควบคุมสถานการณ์การระบาดในประเทศจะดีขึ้น แต่ก็ยังคงมีความเครียดต่อเนื่อง ทั้งความไม่มั่นใจในความปลอดภัยหากโควิดระลอกสองกลับมา และสภาพเศรษฐกิจที่ต้องรอฟื้นตัว การจัดการความเครียดควบคู่กันจึงเป็นสิ่งสำคัญทั้งในระดับประเทศและในระดับบุคคล ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมากรมสุขภาพจิตได้ให้ความสำคัญในเรื่องนี้ด้วยการให้คำแนะนำที่เราสามารถทำได้และร่วมด้วยช่วยกัน คือ รับฟังข่าวสารด้วยความตระหนักแต่ไม่ตระหนก และการคิดไม่ตก ทั้งยังมี “แผนการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” ต่อเนื่อง และยังสามารถใช้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

มุมมองท่ามกลางวิกฤติ 2020

ในอีกแง่มุมเราได้เห็นมุมมองท่ามกลางวิกฤติโควิด-19 ในปี 2020 หลากหลายตัวอย่าง เช่น การช่วยกันจัดหาเครื่องมือรักษาโรคและเครื่องมืออำนวยความสะดวกให้กับบุคลากรทางการแพทย์ การแบ่งปันหน้ากากอนามัยหรืออุปกรณ์ดูแลสุขอนามัยให้กับผู้ที่ขาดแคลน การให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบในด้านต่างๆ เช่น ปัญหาว่างงาน ในเวลาเดียวกันเรายังได้เห็นการนำความคิดสร้างสรรค์มาปรับใช้เพื่อให้ธุรกิจอยู่รอด ไปจนถึงการช่วยเหลือเกื้อกูล เพื่อให้ทุกคนก้าวสู่ปี 2021 ไปด้วยกัน



เรียนรู้สู่โควิดตามแนวคิดไต้หวัน

จากหลากหลายวิธีการรับมือโควิด-19 ไต้หวันสามารถรับมือวิกฤติดังกล่าวได้ดีที่สุดในอันดับต้นๆ จนนานาประเทศจับตามองและยอมรับ เมื่อถอดรหัสความสำเร็จของไต้หวันเราจะพบแนวทางที่ตื่นตัวและเตรียมพร้อม โดยเฉพาะรัฐบาลที่เตรียมการผลิตหน้ากากอนามัยภายในประเทศตั้งแต่ช่วงแรกของการระบาดด้วยการทุ่มงบประมาณจัดซื้อเครื่องจักรเพื่อผลิตหน้ากากอนามัยวันละ 20 ล้านชิ้นส่งต่อไปกับประชาชนอย่างทั่วถึง ซึ่งต่อมายังได้แบ่งปันประสบการณ์ให้แก่อนานาประเทศที่ต้องการความช่วยเหลือและมีแนวคิดในการจัดการไปในแนวทางเดียวกัน (เรียบเรียงจาก Radio Taiwan International มิ.ย. 2563, th.rti.org.tw)

สำหรับการรับมือการระบาดของโควิด-19 ในรอบสอง ไต้หวันได้วางแผนเตรียมพร้อมอย่างต่อเนื่องล่วงหน้า ทั้งอุปกรณ์ช่วยป้องกันอุปกรณ์ทางการแพทย์ ไปจนถึงงานด้านสาธารณสุขเพื่อรับมือกับสถานการณ์ โดยอัปเดตข่าวสารการรับมืออย่างสม่ำเสมอผ่านช่องทางออนไลน์ ล่าสุดตั้งแต่ 1 ธันวาคมเป็นต้นมา รัฐบาลไต้หวันได้ดำเนินการตามมาตรการป้องกันโรคโควิด-19 ในช่วงฤดูใบไม้ร่วงและฤดูหนาว รวมถึงการแสดงใบรับรองการตรวจเชื้อที่มีผลเป็นลบก่อนออกเดินทางไม่เกิน 3 วันทำการจึงจะได้รับอนุญาตให้ขึ้นเครื่อง เปลี่ยนเครื่อง หรือเดินทางเข้าสู่ไต้หวัน (th.taiwantoday.tw)



แค่ป้องกันก็ได้อัปเกรดคะแนนสุขภาพ

ร่างกายที่แข็งแรงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ หากไม่อยากป่วย การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันคือแนวทางที่จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ได้ รวมถึงโรคและความเจ็บป่วยที่เราได้ยินเป็นประจำ แต่ละเลยไปอย่างความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง ไขมันหัวใจ และโรคจากยุงที่แค่ป้องกันก็เท่ากับอัปเกรดคะแนนสุขภาพไปในตัว

เปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต ป้องกันความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงเป็นภัยเงียบที่หลายคนไม่ทันระวังตัว เพราะไม่มีอาการแสดงออกให้ทราบ กว่าจะรู้ตัวก็มักเกิดอาการแทรกซ้อนที่รุนแรง การปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตช่วยป้องกันได้ เช่น เปลี่ยนการกิน โดยลดเค็ม จำกัดโซเดียม เน้นกินผัก ผลไม้ และธัญพืช หันมาออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อปรับระดับความดันโลหิตไม่ให้สูงเกินไป ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับปกติจะช่วยควบคุมความดันโลหิตให้ดีขึ้นได้ จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม พยายามจัดการกับความเครียด หากิจกรรมช่วยผ่อนคลายระหว่างวัน

ปรับพฤติกรรมการกิน ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเกิดจากเซลล์ร่างกายมีความผิดปกติในกระบวนการเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดให้เป็นพลังงาน เมื่อน้ำตาลไม่ถูกใช้จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ความน่ากลัวคือคนเป็นโรคเบาหวานอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนในอวัยวะต่างๆ การกินดี คุมระดับน้ำตาลในเลือดจึงเป็นวิธีที่จะช่วยป้องกัน ทำได้โดยเลือกกินอาหารมีประโยชน์ กากใยสูง เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืช ข้าวกล้อง ควบคุมและลดการกินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ไขมันสูง ขนมหัน เครื่องดื่มหวานๆ เลือกกินเนื้อสัตว์เนื้อขาว เช่น ปลา ไก่ แทนเนื้อแดงหรือผลิตภัณฑ์แปรรูป แบ่งมื้ออาหารเป็นมื้อย่อยๆ เพื่อรักษามะดุลระดับน้ำตาลและฮอร์โมนอินซูลิน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่

ใส่ใจสุขภาพให้ดี ห่างไกลโรคมะเร็ง

ในขณะที่แนวโน้มการเกิดโรคมะเร็งยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมะเร็งที่พบในร่างกายมนุษย์มีมากกว่า 100 ชนิด ส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยภายนอก ทั้งสารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนในอาหาร รั่วซึมจากท่อไอเสีย เชื้อไวรัส การสูบบุหรี่ ฯลฯ แม้ยากที่จะหลีกเลี่ยงแต่สามารถป้องกันไว้ก่อนได้ด้วยการดูแลสุขภาพให้ดีที่สุด กินอาหารมีประโยชน์ รวมถึงอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เลี่ยงการเผชิญสารเคมี น้ำมันเบนซิน ยาฆ่าแมลง น้ำยาทำความสะอาด นอนหลับสนิทเพื่อให้ร่างกายผลิตสารเมลาโทนิน ซึ่งมีคุณสมบัติต่อสู้มะเร็ง รู้เรื่องโรคในครอบครัวและพันธุกรรม รู้ไว้ก่อนเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เลิกบุหรี่ และลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด ตัดโอกาสติดเชื้อหวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่ระบาดทุกปี เพราะสามารถแพร่เชื้อและติดต่อได้ง่ายผ่านการไอจามรดกันและใช้สิ่งของร่วมกัน แม้จะสามารถรักษาให้หายได้ หากไม่อยากนอนหมกมุ่นอยู่กับบ้านควรป้องกันตัวเองด้วยการฉีดวัคซีนปีละ 1 ครั้ง รวมถึงใช้หลัก “ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด” ลดโอกาสเสี่ยง ปิดปาก ปิดจมูกเมื่อไอ จาม ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ ทำความสะอาดมือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย เมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกิจกรรมในสถานที่แออัดทันที

ดูแลตัวเองไม่ให้ยุ่งัด ไม่เสี่ยงโรคภัยจากยุง

ยุงเป็นแมลงตัวเล็กแต่พิษร้าย เพราะเป็นพาหะแพร่เชื้อได้หลายโรค ทั้งโรคไข้เลือดออก ไข้ชิกากจากยุงลาย ไข้มาลาเรียจากยุงก้นปล่อง โรคไข้สมองอักเสบเจอี ไข้เหลือง โรคเท้าช้าง โรคชิคุนกุนยา และอีลาสารพัด ซึ่งหลายโรคอันตรายร้ายแรงถึงชีวิต การป้องกันตัวเองจากการถูกยุงกัดจึงเป็นสิ่งสำคัญ สวมใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด ทายากันยุงเมื่อต้องออกไปในพื้นที่เสี่ยงหรือยุงชุม เก็บกวาดบ้านให้สะอาด ไม่มีมุมอับทึบให้เป็นแหล่งซ่อนตัวของยุง ทำความสะอาดบริเวณมีน้ำขังรอบบ้าน ปิดฝาภาชนะป้องกันยุงวางไข่ หากภายในบ้านมีสระน้ำควรใช้อุปกรณ์ช่วยให้น้ำไหลเวียนอยู่เสมอ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคจากยุง เช่น โรคไข้เลือดออก ไข้สมองอักเสบเจอี โรคมาลาเรีย

ประกันภัยโรคมะเร็งซูเปอร์เซฟ



ตารางความคุ้มครองและเบี้ยประกันภัย

หน่วย: บาท

ความคุ้มครอง	ทุนประกันภัย		
	อายุ 0-34 ปี	อายุ 35-44 ปี	อายุ 45-54 ปี
โรคมะเร็งที่ตรวจพบครั้งแรก ทุกชนิด ทุกระยะ (ยกเว้นโรคมะเร็งผิวหนัง)	100,000	50,000	50,000
การรักษาโรคมะเร็งด้วยเคมีบำบัด และ/หรือ รังสีรักษา (จ่ายตามจำนวนเงินที่ระบุ)	20,000	10,000	10,000
เบี้ยประกันภัย	500	500	900

เงื่อนไขการรับประกันภัย

1. รับประกันภัยตั้งแต่อายุแรกเกิดถึง 54 ปี และสามารถต่ออายุกรมธรรม์ได้ต่อเนื่องจนถึงอายุ 65 ปี

2. รับประกันภัยเฉพาะบุคคลสัญชาติไทย

3. ผู้เอาประกันภัยสามารถทำประกันภัยได้คนละ 1 ฉบับ

4. มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เคยเป็นโรคร้ายมาก่อน ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคไวรัสตับอักเสบ ชนิด B C โรคเอดส์หรือมีเลือดบวกต่อไวรัส HIV ปอดอักเสบเรื้อรัง ลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรัง ไตวายเรื้อรัง ตับแข็งหรือตับอักเสบเรื้อรัง ปากมดลูกหรือช่องคลอดอักเสบเรื้อรัง เนื้องอก ก้อนเนื้อ ตุ่มเนื้อ ชนิดเนื้อไม่ปกติ

- หมายเหตุ
1. กรมธรรม์ประกันภัยดังกล่าวมีระยะเวลารอคอย (Waiting Period) 90 วัน

2. ไม่คุ้มครองการรักษาโรคมะเร็งด้วยวิธีฮอร์โมนบำบัด

3. ในการคำนวณอายุ เศษของวันหรือเดือนให้ปัดขึ้น

4. เบี้ยประกันภัยดังกล่าวรวมอากรแสตมป์และภาษีมูลค่าเพิ่มแล้ว

5. ควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง

6. การแถลงสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งในการพิจารณารับประกันภัย หรือจ่ายเงินตามสัญญาประกันภัย

ประกันภัยโรคมะเร็งซูเปอร์เซฟจะเริ่มให้บริการตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2564 เป็นต้นไป โดยสามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.bangkokinsurance.com หรือสอบถามโทร. 0 2285 8888

เริ่มต้นปีให้ดีต่อใจ บริจาคของในบ้านรับปีใหม่

หลายคนอาจจะเคลียร์บ้านเพื่อเอาฤกษ์เอาชัยต้อนรับปีใหม่ที่กำลังมาถึง ซึ่งของบางชิ้นที่เก่าทรุดโทรม หรือไม่สามารถใช้งานได้แล้วก็สามารถทิ้งได้เลยโดยไม่ต้องคิดมาก แต่ของบางอย่างที่เป็นของใหม่ ยังไม่ได้ใช้งาน หรือผ่านการใช้งานแล้วแต่สภาพยังดีอยู่ เก็บไว้ก็ไม่ได้ใช้อีก จะทำอย่างไรดี เรามีวิธีดีๆ ในการส่งต่อของเหล่านี้ไปยังผู้ที่ต้องการ ให้ของเหล่านี้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น กับสถานที่ที่รับบริจาคสิ่งของของชิ้นไหนควรส่งไปที่ไหน มาเช็กกันเลย

1. หมวดเสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า

ในบรรดาข้าวของเครื่องใช้ หมวดนี้น่าจะเป็นหมวดที่แต่ละบ้านมีอยู่เยอะที่สุด โดยเฉพาะเหล่านักช้อปปิ้งแฟชั่นที่ต้องเปลี่ยนไอเทมเพื่อตามเทรนด์อยู่เสมอ ของบางชิ้นที่ไม่น่าจะเวียนกลับมาใช้ได้ใหม่ หรือใส่ไม่ได้แล้ว แนะนำให้บริจาคไปที่มูลนิธิกระจกเงา เพื่อส่งต่อไปยังผู้ขาดแคลนหรือผู้ประสบภัยให้พวกเขาได้นำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อ นอกจากนี้มูลนิธิฯ ยังนำสิ่งของไประดมทุนแล้วนำรายได้เข้าสู่ “กองทุนแบ่งปัน” เพื่อสนับสนุนการทำกิจกรรมของมูลนิธิฯ ต่อไป

2. หมวดเครื่องสำอาง

ลองเช็กเครื่องสำอางหน้ากระจกว่ารองพื้น แป้ง บลัชออน อายแชโดว์ หรือลิปสติกชิ้นไหนที่หมดอายุแล้วบ้าง หากชิ้นไหนเกินกำหนดอายุการใช้งานก็จัดการแพ็กกล่อง แล้วส่งต่ออุปกรณ์เสริมความงามเหล่านี้ไปให้แก่หน่วยงานที่รับบริการ แต่งหน้าศพ ซึ่งมีหลายเพจที่เปิดรับบริจาคเครื่องสำอางหมดอายุ หรือหากชิ้นไหนที่ยังไม่หมดอายุแต่คิดว่าไม่ได้ใช้แล้วก็สามารถส่งต่อไปยังมูลนิธิบ้านนกขมิ้น เพื่อให้เด็กๆ ได้นำไปใช้แต่งหน้าแสดงนาฏศิลป์ หรือใช้สำหรับทำงานศิลปะ

3. หมวดเครื่องใช้ไฟฟ้า

บ้านไหนที่มีเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ใช่แล้วแต่สภาพยังดีอยู่ หรือสินค้าในหมวดอิเล็กทรอนิกส์ที่ตกุ่นไปแล้วแต่ยังใช้งานได้ แนะนำให้ส่งต่อสิ่งของเหล่านี้ไปที่สมาคมคนพิการทางการเคลื่อนไหวสากล เพื่อนำไปต่อยอดให้เกิดประโยชน์ต่อไป โดยทางสมาคมฯ จะนำไปรีไซเคิล รีไซเคิลแล้วสร้างมูลค่าเพิ่มแล้วนำไปจำหน่ายเพื่อหารายได้ช่วยเหลือคนพิการ ครอบครัวคนพิการ โรงเรียนร่วมที่มีนักเรียนพิการ และช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในสังคม

4. หมวดหนังสือ

หนังสือที่อยากส่งต่อความรู้หรือเรื่องราวดีๆ ให้กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นหนังสือเรียน หนังสือนิยาย หนังสือการ์ตูน หนังสืออ่านเล่น หรือหนังสือธรรมะที่ยังอยู่ในสภาพดี สามารถส่งต่อไปที่ร้านปันกัน โดยมูลนิธิยุวพัฒน์ ซึ่งทางร้านจะนำหนังสือเหล่านี้มาจำหน่ายต่อให้กับผู้ที่สนใจ โดยรายได้ทั้งหมดจากการจำหน่ายสินค้าจะนำไปมอบเป็นทุนการศึกษาแก่เด็กๆ ที่ขาดโอกาสในมูลนิธิยุวพัฒน์

5. หมวดเฟอร์นิเจอร์

ใครที่อยากไล่เฟอร์นิเจอร์เก่า หรือกำลังปรับสไตล์การแต่งบ้านใหม่แต่เฟอร์นิเจอร์ที่มีอยู่ไม่เข้ากับสไตล์ใหม่ที่จะเปลี่ยน การตัดสินใจทางโยกย้ายไปที่อื่นเป็นทางออกที่ดีที่สุด โดยสามารถส่งต่อมายังมูลนิธิสวนแก้ว ซึ่งทางวัดสวนแก้วจะนำเฟอร์นิเจอร์เหล่านี้ไปใช้งานต่อในกิจกรรมต่างๆ ภายในวัด และส่งต่อไปยังชุมชนผู้ยากไร้ในละแวกใกล้เคียงเพื่อให้ชุมชนได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป



ปาร์ตี้ที่บ้านกับเมนูนานาชาติ ทำกินเองง่ายๆ ช่วงปีใหม่

กระแสโควิด-19 ยังไม่ซา ช่วงเทศกาลปีใหม่นี้มาจัดปาร์ตี้ที่บ้านกันดีกว่า และถ้ากลัวว่าจะไม่ฟิน ลองเพิ่มความพิเศษด้วยการโชว์ฝีมือสร้างสรรค์เมนูนานาชาติง่ายๆ สัก 3-4 เมนู รับรองว่าจะรู้สึกอินกับปาร์ตี้เหมือนได้ออกไปสังสรรค์นอกบ้านกันเลย



สังสรรค์สไตล์เม็กซิกัน อร่อยง่ายกับทาโก้

ส่วนผสม แป้งคอร์ติยากรอบ เนื้อสัตว์บดหรือของทะเล 450 กรัม ผงปรุงรสทาโก้ 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ มะเขือเทศ ผักกาดแก้ว ต้นหอมซอย เสดดาร์ชีส มะกอกดำ ซาวร์ครีม

วิธีทำ 1. รวนเนื้อสัตว์ในกระทะจนสุกดี กรองน้ำมันส่วนเกินออก 2. ใส่ผงปรุงรสทาโก้ 35 กรัม และน้ำ ¼ ถ้วยลงไป ตั้งไฟ คนจนงวดลง 3. วางผักกาดแก้วลงบนแผ่นแป้งคอร์ติยา แล้วตักเนื้อวางลงไป เติมส่วนผสมประกอบอื่นๆ ตามชอบ

อินซีรีส์เกาหลี ฉลองข้ามปีกับบูเตจิเก

ส่วนผสม มามาเกาหลี โคชูจัง ไข่ไก่ ต้นหอมญี่ปุ่นซอยและผักอื่นๆ เต้าหู้อ่อน ไข่กรอบ แฮม เบคอน ลูกชิ้น ปูอัด ปลาเส้น ชีสแผ่นหรือมอสซาเรลลาชีส น้ำซุปรหรือน้ำสต็อก น้ำมันงา

วิธีทำ 1. จัดเรียงส่วนผสมลงในหม้อให้สวยงาม 2. เทโคชูจังลงบนมามาเกาหลีและใส่ผงปรุงรสในชองลงไปด้วย 3. เติมน้ำซุปรและเริ่มต้ม 4. รอจนน้ำเดือด ค่อยๆ คนให้โคชูจังละลาย 5. ใส่น้ำมันงาเพิ่มความหอม ใส่ชีส ตามด้วยตอกไข่ลงไป 6. คนให้เข้ากัน พร้อมรับประทาน



พิซซ่าหน้าแน่น อร่อยกับรสชาติแบบอิตาลี

ส่วนผสม แป้งพิซซ่าสำเร็จรูป น้ำมันมะกอก ซอสพิซซ่าสำเร็จรูป มอสซาเรลลาชีสผสม เสดดาร์ชีส เครื่องสำหรับทำหน้าพิซซ่าตามชอบ

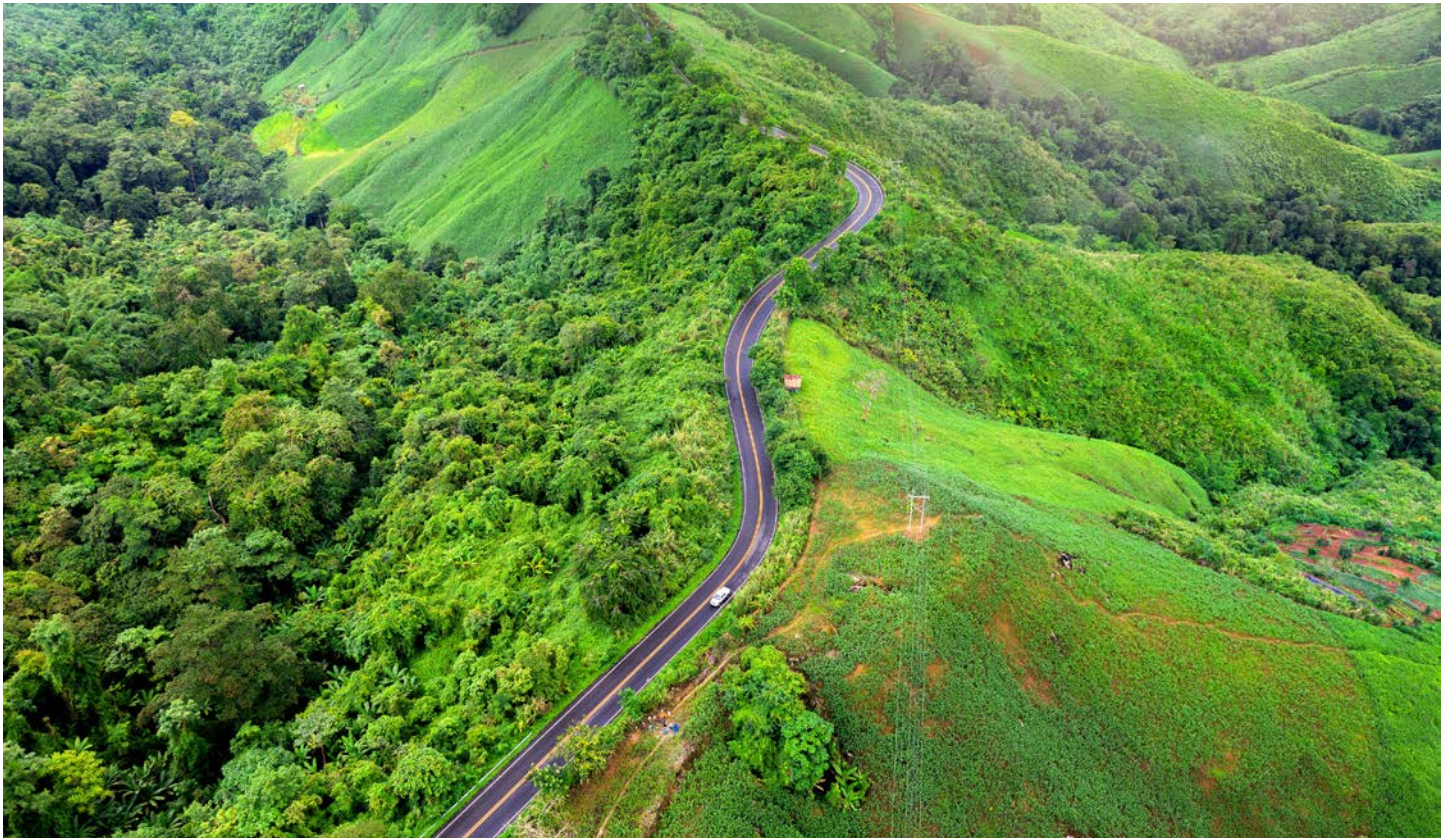
วิธีทำ 1. เปิดเตาอบเตรียมไว้ หากไม่สามารถใช้เตาไมโครเวฟแทนได้ 2. ทาน้ำมันมะกอกให้ทั่วถาด นำแป้งพิซซ่าวางลงบนถาด ทาซอสพิซซ่าโดยเว้นบริเวณขอบแป้งเล็กน้อย 3. โรยชีสใส่ส่วนผสมหน้าพิซซ่า และโรยชีสเพิ่มอีกครั้ง 4. อบจนชีสละลายและแป้งเริ่มกรอบเป็นอันใช้ได้

ต้อนรับปีใหม่ด้วยข้าวปั้นญี่ปุ่น

ส่วนผสม ข้าวญี่ปุ่น (หากไม่มีให้ใช้ข้าวหอมมะลิ 3 ส่วน ข้าวเหนียว 1 ส่วน) น้ำตาลทราย ½ ถ้วย น้ำส้มสายชู ½ ถ้วย เกลือป่น 1 ช้อนชา แคลมอน กุ้ง ปูอัดตามชอบ วาซาบิ ซิอิญี่ปุ่น

วิธีทำ 1. หุงข้าวโดยระวังอย่าให้ข้าวแฉะ 2. นำน้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู และเกลือป่นตั้งไฟละลายทำเป็นน้ำปรุงรส 3. นำข้าวสุกผสมน้ำปรุงรส ชิมให้ได้รสที่ชอบ 4. ปั้นข้าวเป็นก้อนรูปๆ 5. หั่นหน้าซูชิต่างๆ วางลงไปตามบนข้าว 6. กินกับวาซาบิและซิอิญี่ปุ่น





Slow Life Slow Drive เที่ยวน่านแบบเนิบๆ

สายท่องเที่ยวที่อยากเปลี่ยนแนวการเดินทาง เราขอแนะนำการท่องเที่ยวแบบ Road Trip กับเส้นทางสายเหนืออย่างจังหวัดน่าน ที่มีถนนบนหุบเขาที่สวยงามที่สุดในประเทศไทย และเป็นหนึ่งในเส้นทางที่ได้รับความนิยมเพราะมีทิวทัศน์ที่ให้อารมณ์แบบต่างประเทศ และหนึ่งในเส้นทางที่เราอยากแนะนำคือเส้นทางไปยังอุทยานแห่งชาติขุนสถาน กับวิวสองข้างทางที่มีทั้งเทือกเขา แม่น้ำ และชากระเมืองไทย

อุทยานแห่งชาติขุนสถานอยู่ในเขตอำเภอนาน้อยและอำเภอท่าวังผา สามารถชมทิวทัศน์ภาพสองข้างทางไปตามถนนทางหลวงหมายเลข 1216 แนะนำให้ไปช่วงฤดูหนาว (เดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ของทุกปี) เพราะระหว่างสองข้างทางขึ้นดอยจะได้เจอกับชากระเมืองไทยหรือดอกนางพญาเสือโคร่งที่บานสะพรั่งสีชมพูตลอดทั้งดอย ซึ่งในเดือนมกราคมจะสวยงามมากเป็นพิเศษ ส่วนจุดแวะเช็กอินก็มีทั้ง

- ดอยกู่สถาน มีความสูง 1,630 เมตรจากระดับน้ำทะเล เป็นจุดชมวิวยอดนิยมอีกจุดหนึ่ง และมีอากาศหนาวเย็นตลอดทั้งปี
- ดอยแม่จอก มีความสูง 1,424 เมตรจากระดับน้ำทะเล มีอากาศหนาวเย็นตลอดทั้งปี เป็นทั้งสถานที่ตากอากาศและจุดชมวิวยอดนิยม ด้วยเทือกเขาที่เรียงรายสลับซับซ้อน สามารถมองเห็นความงดงามของพระอาทิตย์ในยามเช้าพร้อมทะเลหมอก
- ถ้ำละโง่ง ถ้ำขนาดใหญ่ที่มีความยาวประมาณ 1.8 กิโลเมตร ภายในสวยงามด้วยหินงอกหินย้อยและธารน้ำที่ไหลผ่าน

- น้ำตกตาดหมอก น้ำตกขนาดใหญ่จำนวน 3 ชั้น ความสูงประมาณ 50 เมตร ตั้งอยู่บนดอยแม่จอก

- น้ำน่านตอนบนเขื่อนสิริกิติ์ เพลิดเพลินไปกับความงดงามของธรรมชาติและทิวทัศน์สองฝั่งลำน้ำ พร้อมทิวเขาที่ทอดตัวเป็นแนวยาวสามารถล่องเรือหรือแพบนลำน้ำที่ใสสะอาดได้แบบชิลๆ

สำหรับการเดินทางไปอุทยานแห่งชาติขุนสถาน

- ใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 101 (ถนนยันตรกิจโกศล) ซึ่งเป็นเส้นทางจากจังหวัดแพร่ไปยังจังหวัดน่าน ขับไปตามเส้นทางประมาณ 66 กิโลเมตรจนถึงบ้านห้วยเก็ด แล้วเลี้ยวขวาไปตามเส้นทางหลวงหมายเลข 1216 ขับไปประมาณ 24 กิโลเมตรก็จะถึงอุทยานแห่งชาติขุนสถาน
- จากจังหวัดน่าน ขับไปตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1026 ซึ่งเป็นเส้นทางสายอำเภอเวียงสา-อำเภอนาน้อย เมื่อถึงอำเภอนาน้อยจึงเลี้ยวขวา ขับไปประมาณ 33 กิโลเมตรก็จะถึงอุทยานแห่งชาติขุนสถาน

รู้เขารู้เรา ใช้สัญญาณไฟให้ถูก เที่ยวแบบปลอดภัยไร้กังวล

สำหรับใครที่มีแพลนท่องเที่ยวแบบ Road Trip ขับรถชมวิวไปเรื่อยๆ นอกจากจุดเช็คอินที่ต้องทำการบ้านแล้ว อีกเรื่องที่สำคัญและต้องท่องจำให้ได้คือเรื่องการใช้สัญญาณไฟ และนี่คือ 6 ข้อน่ารู้เกี่ยวกับการใช้สัญญาณไฟของผู้ขับบนท้องถนน เพื่อความปลอดภัยของเราและผู้ใช้รถใช้ถนนคันอื่นๆ ด้วย

สัญญาณไฟเลี้ยว

เมื่อต้องการเปลี่ยนช่องเดินรถ เช่น เลี้ยวซ้ายหรือเลี้ยวขวา ต้องให้สัญญาณไฟเลี้ยวก่อนจะเลี้ยวไม่น้อยกว่า 30 เมตร และต้องให้รถคันอื่นเห็นได้ในระยะไม่น้อยกว่า 60 เมตร

สัญญาณไฟสูง

การเปิดไฟสูงขณะสวนทางเพื่อเป็นการบ่งบอกว่ามีเหตุฉุกเฉินหรือมีด้านตรวจอยู่ข้างหน้า เพราะฉะนั้นจึงต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษโดยเฉพาะในกรณีที่มีเหตุฉุกเฉิน

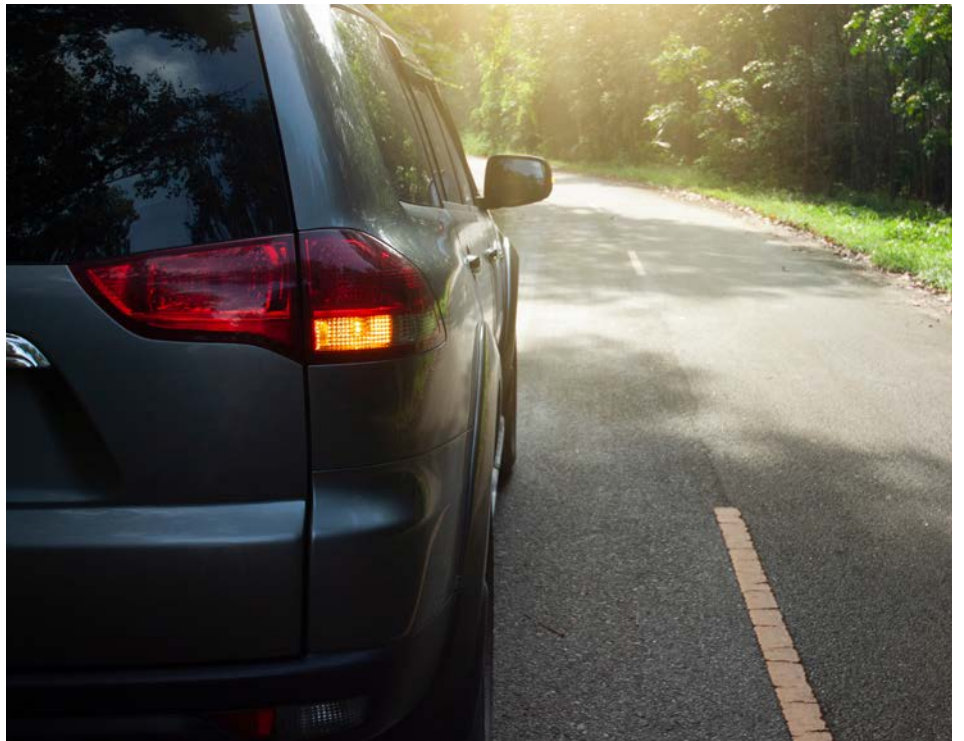
สัญญาณไฟฉุกเฉินหรือไฟขอทาง

กฎหมายจราจรกำหนดการห้ามใช้สัญญาณไฟฉุกเฉิน (สัญญาณไฟเลี้ยวซ้ายและขวากะพริบพร้อมกัน) ในขณะที่รถกำลังวิ่ง ให้ใช้เฉพาะกรณีรถเสียที่จอดอยู่กับที่เท่านั้น และให้ใช้เพียงแค่ช่วงระยะเวลาสั้นๆ ซึ่งทุกวันนี้ยังมีผู้ใช้สัญญาณไฟฉุกเฉินแบบผิดๆ อยู่ 2 กรณี คือ

- **ใช้ไฟฉุกเฉินเพื่อข้ามสี่แยก** หากเปิดไฟฉุกเฉินบริเวณสี่แยกจะทำให้รถทางซ้ายและทางขวาเห็นไฟกะพริบเพียงมุมใดมุมหนึ่งจนอาจเกิดความเข้าใจผิดคิดว่าคุณกำลังเลี้ยว เลยไม่ได้ชะลอความเร็วจนอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

- **ที่ถูกต้องคือ** หากเจอสี่แยกที่ไม่มีสัญญาณไฟจราจรควรชะลอความเร็วก่อนถึงแยก มองทางซ้ายและขวาให้ดี และไม่จำเป็นต้องเปิดสัญญาณไฟใดๆ

- **ใช้ไฟฉุกเฉินเมื่อฝนตกหนัก** หากใช้ไฟฉุกเฉินไฟเลี้ยวจะไม่ทำงาน ทำให้รถที่ตามมาไม่รู้ว่าคุณกำลังจะเลี้ยวหรือเปลี่ยนเลนจนอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ อีกทั้งยังรบกวนสายตาของผู้ใช้รถคันอื่นด้วย



ที่ถูกต้องคือ ควรใช้ความเร็วต่ำและเปิดไฟหน้า ไม่เปลี่ยนช่องทางหากไม่จำเป็น และไม่ขับรถชิดคันหน้าจนเกินไป ที่สำคัญไม่เปิดไฟสูง เพราะจะไปรบกวนสายตาของผู้ขับคันอื่น

เตือนให้ระวังข้างหน้ามีอุบัติเหตุ

ให้เปิดไฟซ้ายที่ขวาที่สลับกันไปเพื่อส่งสัญญาณให้รถที่กำลังตามมารู้ว่ากำลังลดความเร็วกะทันหันและกำลังจะเบรก เพราะฉะนั้นหากเห็นสัญญาณไฟดังกล่าวจึงควรลดชะลอความเร็วรถ ขับรถด้วยความเร็วต่ำ และห้ามแซงโดยเด็ดขาด

ให้สัญญาณว่าแซงขวาได้

หากรถคันหน้าเปิดไฟเลี้ยวซ้ายและชะลอความเร็วลง พร้อมกับวิ่งชิดขอบซ้ายของเลนโดยที่ข้างหน้าไม่มีทางแยก หมายถึงการให้สัญญาณ

ว่าทางข้างหน้าโล่ง และรถด้านหลังสามารถแซงออกขวาได้ หรืออีกนัยหนึ่งคือทางสะดวก สามารถแซงขวาได้อย่างปลอดภัย ส่วนมากมักใช้กับถนนแบบ 2 เลนสวนกัน เพราะต้องใช้ความระมัดระวังในการแซงเป็นพิเศษ

ให้สัญญาณว่าห้ามแซง

พ.ร.บ.จราจรฯ มีกำหนดข้อห้ามแซงรถคันอื่นในบริเวณดังต่อไปนี้

- เมื่อรถกำลังขึ้นทางชัน ขึ้นสะพาน หรืออยู่ในทางโค้ง
- ในระยะ 30 เมตรก่อนถึงทางข้าม ทางร่วมแยก วงเวียน หรือทางเดินรถที่ตัดข้ามทางรถไฟ
- เมื่อมีหมอก ฝน ฝุ่น หรือควันที่ทำให้ไม่สามารถเห็นทางข้างหน้าได้ในระยะ 60 เมตร
- เมื่ออยู่ในที่คับขัน หรือเขตปลอดภัย



กรุงเทพประกันภัยทำบุญครบรอบ 73 ปี

กรุงเทพประกันภัยจัดพิธีทำบุญบริษัทฯ เนื่องในโอกาสที่ดำเนินกิจการครบรอบ 73 ปี นำโดยคุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ และ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการ และประธานคณะผู้บริหาร พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและพนักงาน ร่วมถวายภัตตาหารและ จตุปัจจัยไทยธรรมแด่พระสงฆ์จำนวน 9 รูป พร้อมไหว้ศาลพระพรหมและองค์ครุฑ เพื่อความเป็นสิริมงคล ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ ถ.สาทรใต้ เมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2563

กรุงเทพประกันภัยให้ความรู้ด้านความปลอดภัยแก่เยาวชน

กรุงเทพประกันภัย โดยคุณสุชาติ จิรายุวัฒน์ ที่ปรึกษาบริษัทฯ นำทีมจิตอาสาบรรเทาภัยจัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยแก่นักเรียน พร้อมมอบ อุปกรณ์ดับเพลิง ชุดเผือก ไม้ตามแขน ขา และกระเป๋ายาให้แก่โรงเรียนวัดราชวรานุบำรุง (สวราชวรานุบำรุง) อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร โดยมีคุณสุดเขต ไชคชัย ผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นผู้รับมอบเพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลและอุปกรณ์ป้องกันภัยที่อาจเกิดขึ้นแก่เด็กนักเรียนรวมถึงเจ้าหน้าที่ในโรงเรียนได้

นอกจากนี้พนักงานทีมอาสาบรรเทาภัย (Emergency Response Team: ERT) ของบริษัทฯ ได้ฝึกอบรมให้ความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น สาธิตการปั๊มหัวใจ (CPR) และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจ (AED) เพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วยที่หมดสติ และสาธิตการดับเพลิง โดยให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจริงทั้งการเข้าเผือก ห้ามเลือด ทำแผล ปั๊มหัวใจ ฝึกซ้อมการอพยพหนีไฟและการใช้ถังดับเพลิงอย่างถูกวิธี เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ขั้นพื้นฐาน สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปช่วยเหลือผู้ประสบเหตุในกรณี เกิดเหตุฉุกเฉินในสถานการณ์ต่างๆ และมีความพร้อมสำหรับการระงับเหตุเบื้องต้นได้อย่างทันท่วงที



สนับสนุนทุนอาหารกลางวันพร้อมชุดนักเรียน เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

กรุงเทพประกันภัยร่วมกับมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย มอบชุดนักเรียน ชุดปฏิบัติธรรม รองเท้านักเรียน ถุงเท้า กระเป๋า หนังสือ พร้อมเงินทุนสนับสนุนอาหารกลางวันให้แก่โรงเรียนบ้านโคกไพล จ.สระแก้ว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางการศึกษาแก่นักเรียนในพื้นที่ห่างไกล โดยมีคุณสุรินทร์ ทองสัมฤทธิ์ ผู้จัดการ สาขาอัญประเทศ ธุรกิจสาขาและการร่วมทุน กรุงเทพประกันภัย พร้อมด้วยคุณเชาว์ฤทธิ์ นนท์คำวงศ์ ผู้ช่วยผู้จัดการ มูลนิธิ กรุงเทพประกันภัย เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบสิ่งของบริจาคให้แก่คุณชาณุณรงค์ โธยาพันธ์ ผู้อำนวยการโรงเรียน บ้านโคกไพล เป็นผู้รับมอบ ณ โรงเรียนบ้านโคกไพล อ.ตาพระยา จ.สระแก้ว เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2563

กรุงเทพประกันภัยรับรางวัลสถานประกอบการที่ดีเด่น ด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2563

กรุงเทพประกันภัยได้รับรางวัลสถานประกอบการที่ดีเด่น ด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2563 ระดับประเทศ จัดโดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน จากการที่บริษัทฯ มีการบริหารจัดการด้านแรงงานสัมพันธ์ที่มีมาตรฐาน มีการจัดสวัสดิการแรงงานที่เหมาะสม รวมถึงการสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี เพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงและปลอดภัย นำไปสู่ความร่วมมือในการทำงานที่มีประสิทธิภาพและสร้างความเจริญก้าวหน้าในการดำเนินธุรกิจต่อไป เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2563



กรุงเทพประกันภัยรับรางวัลบริษัทประกันวินาศภัย ที่มีการส่งเสริมกรมธรรม์ประกันภัยเพื่อประชาชนดีเด่น ประจำปี 2562

กรุงเทพประกันภัย โดย ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร รับรางวัลบริษัทประกันวินาศภัยที่มีการส่งเสริมกรมธรรม์ประกันภัยเพื่อประชาชนดีเด่น ประจำปี 2562 โดยได้รับเกียรติจากนายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง ประธานในพิธีมอบรางวัลประกันภัยดีเด่นครบวงจร จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) จากการที่บริษัทฯ ได้พัฒนากรมธรรม์ประกันภัยรายย่อยหรือไม่ไครอินชัวร์นซ์อย่างต่อเนื่อง โดยร่วมกับคู่ค้าในการดำเนินการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อขยายช่องทางการจำหน่ายและส่งเสริมกรมธรรม์ให้แก่ลูกค้าและประชาชนทั่วประเทศ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนสามารถเข้าถึงการทำประกันภัยได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึงมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการบริหารความเสี่ยงในการดำเนินชีวิต ณ โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2563



มอสินไหมประกันภัยความเสี่ยงภัยทรัพย์สิน (IAR) กว่า 99 ล้านบาท

กรุงเทพประกันภัย โดยนายประพันธ์ ตั้งตรงไพโรจน์ (ซ้ายสุด) ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ธุรกิจสาขาและการร่วมทุน เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบสินไหมทดแทนประกันภัยความเสี่ยงภัยทรัพย์สิน (IAR) จำนวน 99,618,372.68 บาท ให้แก่บริษัท ฮาร์ดแวร์ เฮาส์ จำกัด โดยมีคุณทิพย์ อนันต์ กรรมการ เป็นผู้แทนรับมอบจากกรณีเกิดเหตุเพลิงไหม้ทำให้บริษัทฯ ได้รับความเสียหาย และมีคุณจงกล คชวิเชียร ผู้จัดการธนาคารกรุงเทพ สาขาบางพลี ร่วมมอบสินไหมทดแทนและเป็นสักขีพยาน ณ บริษัท ฮาร์ดแวร์ เฮาส์ จำกัด สาขาบางนา กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2563

กรุงเทพประกันภัยห่วงใยช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย ใน จ.สระแก้วและนครราชสีมา

กรุงเทพประกันภัยร่วมกับมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย โดยมีคณะผู้บริหารบริษัทฯ และพนักงานจิตอาสาลงพื้นที่ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย นำถุงยังชีพที่บรรจุข้าวสาร อาหารแห้ง ของใช้ในชีวิตประจำวัน และน้ำดื่มมอบให้แก่พี่น้องประชาชน เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนจากเหตุการณ์น้ำท่วมอย่างฉับพลัน นำโดยคุณศรายุทธ อภัยพิมพ์ ผู้จัดการสาขาภาคตะวันออก ธุรกิจสาขาและการร่วมทุน มอบถุงยังชีพจำนวนกว่า 700 ชุดให้แก่ผู้ประสบภัยในพื้นที่ ต.ท่าข้าม อ.อรัญประเทศ จ.สระแก้ว และคุณทวี ขวัญทอง ผู้จัดการสาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ธุรกิจสาขาและการร่วมทุน มอบถุงยังชีพจำนวนกว่า 800 ชุดให้แก่ผู้ประสบภัยในพื้นที่ ต.ตูม อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2563



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



การติดตามข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านข่าวสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่ม ยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมา

BKI News
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

ประกันภัย 3 โรคกวนใจ + ภัยโควิด

ครอบคลุม ด้วยแผนประกันภัยที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย

ทำประกันภัยได้ง่ายๆ ไม่ต้องตรวจสุขภาพ ค้ำครองทั้งการเจ็บป่วย

- โรคไข้หวัดใหญ่
- โรคมือ เท้า ปาก
- โรคภัยจากยุง
- โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

หน่วย: บาท

ความคุ้มครอง	แผน 1	แผน 2
ผลประโยชน์ชดเชยพลบขวัญ กรณีเป็นผู้ป่วยใน ติดต่อกันไม่น้อยกว่า 5 วัน	30,000	50,000
ผลประโยชน์ชดเชยรายวัน กรณีผู้ป่วยใน (แต่ละโรคชดเชย 1 ครั้ง สูงสุด 30 วัน)	300/วัน	1,000/วัน
ระยะเวลาคุ้มครอง	เบี้ยประกันภัย	
	แผน 1	แผน 2
ระยะเวลาคุ้มครอง 180 วัน	480	980
ระยะเวลาคุ้มครอง 1 ปี	799	1,699

หมายเหตุ

- ควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง
- การแถลงสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งในการพิจารณารับประกันภัย หรือจ่ายเงินตามสัญญาประกันภัย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Ins. 0 2285 8888

bangkokinsurance.com



กรุงเทพประกันภัย
Bangkok Insurance