



## P.01 BKI STORY

กรุงเทพประกันภัยภูมิใจ  
คว่ำรางวัล Best Non-Life  
Insurance Company

## P.05 SMART LIVING

ทางเลือกสำหรับ  
การออกกำลังกายในวันที่ฝุ่นเยอะ

## P.06 BACKPACK

ระนองเมืองแห่งสุขภาพ

## P.11 NAVIGATOR

วิธีเคลียร์บ้านให้ห่างฝุ่นละออง



## ประกันภัยโรคภัยจากฝุ่น

ปีที่ 24 ฉบับที่ 1 มีนาคม 2562

# CONTENTS

เริ่มต้นปี 2562 กรุงเทพประกันภัยเริ่มต้นเรื่องราวดีๆ กับรางวัลการันตีคุณภาพ Bset Non-Life Insurance Company 2018 - Thailand และเรื่องราวเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพรอบด้าน โดยมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับโรคที่เกิดจากยุง พร้อมวิธีป้องกัน รวมถึงประกันภัยใหม่จากกรุงเทพประกันภัย ใน BKi Story คอลัมน์ BKi Care เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ ช่วงหน้าร้อนที่กำลังจะมาถึง รวมไปถึงในช่วงที่เมืองไทย กำลังประสบปัญหาฝุ่นละอองเช่นนี้ เราจะสามารถดูแลสุขภาพของเราได้อย่างไรกับคอลัมน์ Smart Living ทางเลือก สำหรับการออกกำลังกายในวันที่ฝุ่นเยอะ และคอลัมน์ Navigator วิธีเคลียร์บ้านให้ห่างฝุ่นละออง ออกเดินทาง ไปท่องเที่ยวสัมผัสกับธรรมชาติหรือสิ่งใหม่ๆ กับจังหวัดที่ ขึ้นชื่อว่าเป็นเมืองที่มีอากาศบริสุทธิ์กับคอลัมน์ Backpack ระนองเมืองแห่งสุขภาพ และคอลัมน์ใหม่รู้จักเรื่องเกี่ยวกับ ประกันภัยให้มากขึ้นกับคอลัมน์ Insurance Tips ฉบับนี้ นำเสนอเรื่องการประกันภัยสุขภาพพร้อมโปรโมชั่นพิเศษจาก กรุงเทพประกันภัย ปิดท้ายด้วยข่าวคราวความเคลื่อนไหว มากมายรอบรั้วกรุงเทพประกันภัยใน We're together

ช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยและยังประสบปัญหาเกี่ยวกับมลภาวะฝุ่นละออง รักษาสุขภาพกันด้วย

สุจิตา

สุจิตา มลิลา  
Contributing Editor

ศูนย์ควบคุมคุณภาพ ยินดีรับข้อเสนอแนะ คำติชม  
โทร. 0 2285 8575-6 หรือ [www.bangkokinsurance.com](http://www.bangkokinsurance.com)

## 01/ BKi STORY

- กรุงเทพประกันภัยภูมิใจคว้าวางวัล Best Non-Life Insurance Company
- โรคที่เกิดจากยุง
- กรุงเทพประกันภัยคุ้มครอง 5 โรคที่มียุงเป็นพาหะ ด้วยประกันภัยโรคร้ายจากยุง

## 04/ BKi CARE

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ ช่วงหน้าร้อน

## 05/ SMART LIVING

ทางเลือกสำหรับการออกกำลังกายในวันที่ฝุ่นเยอะ

## 06/ BACKPACK

ระนองเมืองแห่งสุขภาพ

## 08/ INSURANCE TIPS

การประกันภัยสุขภาพ

## 09/ BKi ONLINE

BKi ออกแผนประกันภัยสุขภาพรูปแบบใหม่ Healthy Flexi Plan  
เลือกความคุ้มครองได้

## 10/ NAVIGATOR

วิธีเคลียร์บ้านให้ห่างฝุ่นละออง

## 11/ INSIGHT

ประกันภัยรถยนต์ ประเภท 3 Extra

## 12/ WE'RE TOGETHER

- มอบกล่องจุลทรรศน์สำหรับผ่าตัดตาไมโครสโคปให้แก่ sw.อัมพาง
- กรุงเทพประกันภัยจัดประชุมตัวแทนนายหน้า BKi Together Power Up 2019
- มอบสื่อเกราะกันกระสุนให้แก่ทหาร 3 จังหวัดชายแดนใต้
- BKi จับมือ Rabbit Finance เปิดตัวแคมเปญ แคร่ คุ้ม ทุกไลฟ์สไตล์
- กรุงเทพประกันภัยได้รับการรับรองมาตรฐานความปลอดภัยสารสนเทศ PCI DSS
- กรุงเทพประกันภัยประชุมตัวแทนนายหน้าภูมิภาครับศักราชใหม่ 2562
- มอบสินไหมทดแทนประกันภัยอุบัติเหตุ

BKi News เป็นวารสารราย 3 เดือนของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการแก่ผู้มีอุปการคุณ คู่ค้า ลูกค้า ตัวแทน นายหน้า ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ บทความและรูปภาพทั้งหมดในวารสาร BKi News สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำข้อความหรือรูปภาพไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทฯ เท่านั้น หากท่านมีข้อคิดเห็นใดๆ เกี่ยวกับวารสาร BKi News กรุณาติดต่อสำนักบริหารภาพลักษณ์และสื่อสารองค์กร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) อาคารกรุงเทพประกันภัย เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0 2285 8581-9 โทรสาร 0 2610 2132 e-mail: [corp.comm1@bangkokinsurance.com](mailto:corp.comm1@bangkokinsurance.com)

# กรุงเทพประกันภัยภูมิใจคว้ารางวัล *Best Non-Life Insurance Company*

เปิดศักราชใหม่ 2562 กรุงเทพประกันภัยได้รับรางวัลการันตีคุณภาพ Best Non-Life Insurance Company 2018 - Thailand จาก International Finance Awards 2018 จัดโดย International Finance Magazine (IFM)



บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI โดย ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร รับรางวัล Best Non-Life Insurance Company 2018 - Thailand จาก International Finance Awards 2018 จัดโดย International Finance Magazine (IFM) นิตยสารการเงินธนาคารสัญชาติอังกฤษที่มีชื่อเสียงระดับโลก จากการที่บริษัทฯ เป็นบริษัทประกันวินาศภัยในภูมิภาคเอเชียที่มีฐานะการเงินที่มั่นคงและแข็งแกร่ง มีระบบการบริหารจัดการและการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพและทันสมัย ให้การบริการที่เป็นมาตรฐาน รวมทั้งยังยึดมั่นการบริหารจัดการตามหลักธรรมาภิบาลและรับผิดชอบต่อสังคม โดยสนับสนุนกิจกรรมสังคมในทุกๆ ด้าน รวมถึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืนและสามารถวัดผลได้



# โรคที่เกิดจากยุง

ยุง สัตว์ปีกตัวเล็กที่มักจะบินไปมา เกาะแวนหาอยู่เป็นประจำ โดยยุงนั้นมีหลายสายพันธุ์ แต่มียุงประมาณ 4 สายพันธุ์ คือ ยุงก้นปล่อง ยุงลายบ้าน ยุงลายสวน และยุงรำคาญ ที่พบในประเทศไทยและเป็นพาหะนำโรคร้ายมาสู่คน สำหรับโรคที่เกิดจากยุงเหล่านี้ ได้แก่



**1. ไข้เลือดออก** เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี (Dengue Virus) ซึ่งมี 4 สายพันธุ์ สามารถแพร่เชื้อโดยมียุงลายตัวเมียเป็นพาหะนำโรคไปกัดผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสเดงกี และไปกัดคนปกติ ทำให้เชื้อไวรัสเข้าสู่กระแสเลือด หลังได้รับเชื้อประมาณ 5-8 วัน จะมีอาการไข้ขึ้นสูง หน้าแดง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เบื่ออาหาร บางคนอาจมีอาการอาเจียน และเป็นผื่นแดงตามร่างกาย เมื่อเคยได้รับเชื้อสายพันธุ์ใดแล้วจะไม่เป็นสายพันธุ์นั้นซ้ำ แต่หากได้รับสายพันธุ์ที่ต่างจากที่เคยเป็น ผู้ป่วยจะมีอาการรุนแรงกว่าเดิม

**2. โรคติดเชื้อไวรัสซิกา** เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika Virus - ZIKV) ซึ่งอยู่ในตระกูลฟลาวิไวรัส (Flavivirus) แพร่เชื้อโดยยุงลายที่มีเชื้อ และไปกัดคน หลังจากโดนยุงกัดประมาณ 3-12 วัน จะมีอาการคล้ายคลึงกับอาการคนเป็นไข้เลือดออก ได้แก่ มีไข้ขึ้นสูง ผื่นผิวหนังแดง ตาอักเสบ ปวดข้อต่อ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว รู้สึกไม่สบายเนื้อ ไม่สบายตัว

**3. ไข้สมองอักเสบ เจ อี** เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเจอีที่สมอง โดยมีพาหะสำคัญคือ ยุงรำคาญ ชนิด *Culex tritaeniorhynchus* ซึ่งมักแพร่พันธุ์ในนาข้าว โรคนี้เป็นโรคสมองอักเสบชนิดที่พบบ่อยที่สุดในประเทศไทย ในช่วงแรกผู้ได้รับเชื้อจะไม่มีอาการเด่นชัด ระยะฟักตัวของโรค 5-15 วัน จึงเริ่มมีอาการ ได้แก่ มีไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง อาเจียน มีอาการชักเกร็ง ไม่รู้สึกตัว และอาจเสียชีวิตได้

**4. โรคไข้ปวดขอยุงลายหรือโรคชิคุนกุนยา** เป็นโรคที่มียุงลาย (*Aedes Aegypti*, *Ae. Albopictus*) เป็นพาหะนำโรค เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายจะมีระยะฟักตัวประมาณ 1-12 วัน แต่โดยทั่วไปจะเริ่มแสดงอาการ

ประมาณ 3-7 วันหลังได้รับเชื้อ อาการคล้ายไข้เลือดออกมากและจะปวดตามข้อจากอวัยวะหนึ่งไปยังอวัยวะหนึ่ง เช่น จากข้อมือไปข้อเท้า เลื่อนปวดไปทั่วตัวจนทำงานไม่ได้เป็นระยะเวลานาน และไม่พบการรื้อของพลาสมาออกนอกเส้นเลือด จึงไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการช็อกสำหรับโรคชนิดนี้

**5. ไข้มาลาเรีย** บางครั้งเรียกไข้ป่าหรือไข้จับสั่น มักพบการแพร่เชื้อในพื้นที่บริเวณที่เป็นป่าเขา เกิดจากเชื้อโปรโตซัวแพร่สู่ร่างกายคนจากการกัดของยุงก้นปล่องเพศเมีย (*Anopheles Spp.*) อาการหลักที่จะสังเกตได้คือ ผู้ป่วยจะมีไข้สูงและหนาวสั่น ชีพจรเต้นเร็ว หน้าซีดปากซีดจากการที่เม็ดเลือดแดงถูกทำลาย เริ่มเข้าสู่ภาวะโลหิตจาง ตัวเหลืองเหมือนดีซ่าน

การป้องกันโรคที่เกิดจากยุง วิธีง่าย ๆ คือ หลีกเลี่ยงการเข้าไปในแหล่งที่มียุงชุมชุม ไม่ว่าจะเป็นป่าทึบ หรือแหล่งน้ำนิ่ง ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง เช่น ความนำจากอ่างน้ำหรือเศษกระเบื้องที่น้ำขัง ภาชนะใส่น้ำให้คว่ำคว่ำมาครอบปิด ใช้น้ำป้องกันยุงเมื่อจำเป็น และถ้ามีอาการไข้สูง ควรสันนิษฐานว่าอาจจะป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับยุงและเข้าพบแพทย์เพื่อตรวจอาการ

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคจากยุงโดยเฉพาะ ผู้ป่วยด้วยโรคเหล่านี้จึงต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ และพบแพทย์เพื่อทำการรักษาตามอาการ เช่น ใช้น้ำพาราเซตามอลเพื่อลดไข้หรือบรรเทาอาการปวด ทั้งนี้ ห้ามรับประทานยาแอสไพรินหรือยาในกลุ่มลดการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) เนื่องจากยาบางชนิดเป็นอันตรายสำหรับโรคนี้ โดยอาจทำให้เลือดออกในอวัยวะภายในได้ง่ายขึ้น

# กรุงเทพประกันภัยคุ้มครอง 5 โรคที่มีอยู่เป็นพาหะ ด้วยประกันภัยโรคร้ายจากยุง

ด้วยความห่วงใยจากกรุงเทพประกันภัย บริษัทฯ พัฒนาแผนประกันภัยสุขภาพใหม่ที่สร้างความอุ่นใจให้แก่ผู้เอาประกันภัยและคนในครอบครัว โดยการคุ้มครองการเจ็บป่วยจาก 5 โรคร้ายที่เกิดจากยุง พร้อมรับผลประโยชน์ชดเชยปลอดภาษี และผลประโยชน์ชดเชยรายวัน กรณีเป็นผู้ป่วยในโรงพยาบาล

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI พัฒนาแผนประกันภัยสุขภาพแบบใหม่ที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ด้วยแผนประกันภัยโรคร้ายจากยุง ให้ความคุ้มครองค่าผลประโยชน์ต่างๆ กรณีผู้เอาประกันภัยเข้าการรักษาพยาบาลเป็นผู้ป่วยใน (IPD) ในโรงพยาบาล โดยมีสาเหตุจากโรคที่มีอยู่เป็นพาหะ ได้แก่

|                                                    |                                                       |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. โรคไข้เลือดออก (Dengue Hemorrhagic Fever-DHF)   | 4. โรคไข้วัดข้อยุงลาย หรือโรคชิคุนกุนยา (Chikungunya) |
| 2. โรคติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika Virus Disease)       | 5. โรคไข้มาลาเรีย (Malaria) หรือโรคไข้ป่า             |
| 3. โรคไข้วสมองอักเสบ เจ อี (Japanese Encephalitis) |                                                       |

ประกันภัยโรคร้ายจากยุง แบ่งความคุ้มครองออกเป็น 3 แผน ซึ่งจะให้ความคุ้มครอง ดังนี้

| ตารางความคุ้มครองและเบี้ยประกันภัย                                                                                                          |        |        | หน่วย: บาท |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------|
| ความคุ้มครอง                                                                                                                                | แผน 1  | แผน 2  | แผน 3      |
| ผลประโยชน์ชดเชยปลอดภาษี กรณีเป็นผู้ป่วยในติดต่อกันไม่น้อยกว่า 3 วัน (ชดเชย 1 ครั้งตลอดระยะเวลาเอาประกันภัย)                                 | 10,000 | 30,000 | 50,000     |
| ผลประโยชน์ชดเชยรายวัน กรณีเป็นผู้ป่วยใน (สูงสุด 30 วันนับจากวันแรกที่เข้าพักรักษาตัวเป็นผู้ป่วยใน โดยชดเชย 1 ครั้งตลอดระยะเวลาเอาประกันภัย) | 1,000  | 1,200  | 1,500      |
| เบี้ยประกันภัย                                                                                                                              | 99     | 199    | 299        |

ประกันภัยดังกล่าวจะให้ความคุ้มครองแก่ผู้เอาประกันภัยที่มีอายุ 0 - 70 ปี และต่ออายุได้ถึง 100 ปี โดยสามารถทำประกันภัยได้สูงสุดไม่เกิน 2 ฉบับ ทั้งนี้ กรณีที่ผู้เอาประกันภัยเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนโรคใดโรคหนึ่งในระยะเวลาเอาประกันภัยแล้ว ถือเป็นอันสิ้นสุดความคุ้มครองของกรมธรรม์

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมกับเจ้าหน้าที่กรุงเทพประกันภัยได้ที่ โทร. 0 2285 8888 หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.bangkokinsurance.com> (คลิกได้สำหรับ BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์) ทั้งนี้ ผู้ที่สนใจสามารถติดต่อซื้อประกันภัยได้ที่กรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ ถนนสาทรใต้ สาขาทั่วทุกภูมิภาค และ BKI Care Station จุดบริการประกันภัยในห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ รวมถึงเว็บไซต์บริษัทฯ

โปรโมชั่นพิเศษ สำหรับคนที่คุณห่วงใย

เมื่อทำประกันภัยสุขภาพ โรคร้ายจากยุง แผน 1 ผ่านช่องทางใดก็ได้

จ่ายเบี้ยประกันภัยในราคาพิเศษเพียง 72 บาท จากราคา 99 บาท

ตั้งแต่วันที่ - 31 พฤษภาคม 2562

- หมายเหตุ :
- 1. บริษัทฯ จะจ่ายผลประโยชน์หลังจากที่กรมธรรม์ประกันภัยในปีแรกมีผลบังคับแล้วเกินกว่า 15 วัน
  - 2. เพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้เอาประกันภัย กรุณาตรวจสอบทุนประกันภัยและเบี้ยประกันภัยกับเจ้าหน้าที่
  - 3. ควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไขก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง
  - 4. การพิจารณารับประกันภัยเป็นไปตามหลักเกณฑ์ของบริษัทฯ
  - 5. การแถลงสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งในการพิจารณารับประกันภัย หรือจ่ายเงินตามสัญญาประกันภัย
  - 6. เบี้ยประกันภัยดังกล่าวรวมอากรและภาษีแล้ว

# เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ ช่วงหน้าร้อน



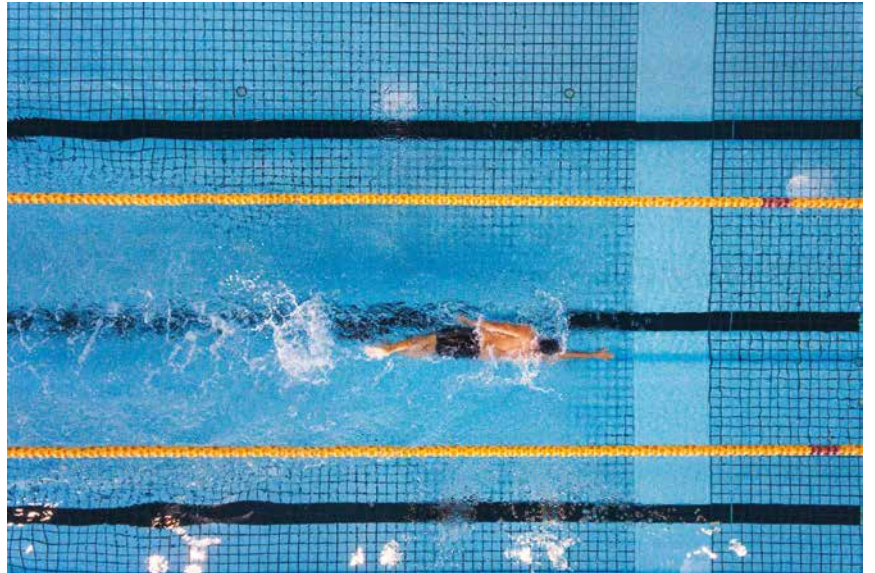
ใกล้เข้าสู่ช่วงฤดูร้อน ด้วยสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง หากเราดูแลสุขภาพไม่ถูกสุขลักษณะอาจจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ ได้ง่าย วิธีที่จะดูแลสุขภาพในช่วงหน้าร้อนมีดังนี้

1. ดื่มน้ำให้มากขึ้นจากกว่าปกติ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพราะในหน้าร้อนร่างกายจะสูญเสียเหงื่อมาก และควรดื่มน้ำเปล่า หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน เพราะจะยิ่งทำให้กระหายน้ำมากขึ้น อาจดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำสมุนไพรที่มีรสไม่หวานจัดแทน
2. ไม่ควรกินน้ำแข็งหรือดื่มน้ำเย็นจัด เพราะการดื่มน้ำเย็นปริมาณมากจะทำให้น้ำย่อยเจือจาง และมีผลให้เลือดที่มาหล่อเลี้ยงกระเพาะอาหารมีสมรรถภาพการย่อยอาหารลดลง ก่อให้เกิดโรคกระเพาะและลำไส้อักเสบได้ง่าย
3. ไม่ควรนอนให้ลมหรือความเย็นโกรกในทันทีที่ออกแดดมา เนื่องจากความร้อนจากแดดทำให้เสียเหงื่อ เสียพลัง แต่เมื่อนอนหลับตากความเย็นในขณะเหงื่อออก จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว ถ้าอุณหภูมิภายนอกยังสูงอยู่แล้วเหงื่อไม่สามารถระบายออกมาได้ จะมีความร้อนสะสมอยู่ข้างใน ทำให้มีอาการเวียนศีรษะ อาจทำให้เป็นไข้หวัดได้
4. ควรนอนหลับให้เพียงพอ และการได้พักผ่อนนอนหลับในช่วงกลางวันบ้าง จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพไม่น้อยเลย แต่ผู้ที่ทำงานในที่ทำงานคงจะนอนหลับกลางวันไม่สะดวก ลองใช้วิธีนั่งพิงพนักตัวตรง หลับตา สงบนิ่งๆ สัก 5-15 นาทีในช่วงพักกลางวัน ก็เป็นการพักผ่อนที่ดี
5. เลือกรับประทานอาหารที่ช่วยในการคลายความร้อน เช่น ช่วงเช้าไม่ควรรับประทานอาหารหนัก อาจเป็นข้าวต้มหรือโจ๊ก รับประทานผักและผลไม้ที่มีคุณสมบัติเย็น ขับร้อน เพิ่มน้ำในร่างกาย เช่น แตงกวา แตงโม แตงไทย มังคุด สับปะรด และควรหลีกเลี่ยงอาหารทอด มัน และแห้ง
6. สำหรับหญิงตั้งครรภ์ สิ่งที่ต้องปฏิบัติในหน้าร้อน คือ ควรสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด แต่ไม่อึดอัด โดยเลือกเนื้อผ้าโปร่ง ระบายอากาศ หลีกเลี่ยงการกระทบกับลมเย็นๆ โดยตรง ควรมีผ้าคลุมติดตัวเสมอ รักษาอุณหภูมิร่างกายไม่ให้ร้อนหรือเย็นจัดเกินไป เพราะจะทำให้เป็นไข้หวัดได้ง่ายขึ้น
7. สำหรับเด็กการปรับสภาพร่างกายอาจจะไม่ดีเท่ากับผู้ใหญ่ ดังนั้นควรเลือกเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ดูแลเรื่องอาหาร ควรเลือกอาหารที่ปรุงสุกและสะอาดเสมอ
8. บุคคล 3 ประเภทที่ต้องระวังให้มาก คือ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีระบบย่อยอาหารที่ไม่ดี ผู้ที่มีม้ามอ่อนแอ ผู้ที่มีลักษณะดังกล่าว เมื่อได้รับความร้อนจากแสงแดด หรือดื่มน้ำเย็นมากเกินไป และเกิดความชื้นสะสมในร่างกาย อาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย ท้องอืด แน่นท้อง ปวดหัว ตัวร้อน เป็นต้น



# ทางเลือกสำหรับการออกกำลังกาย ในวันที่ฝนเยาะ

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มักจะทำกิจกรรมกันในที่กลางแจ้ง แต่ด้วยสภาวะที่ฝนค่อนข้างรุนแรงในปัจจุบัน ยังมีทางเลือกอีกหลากหลายในการออกกำลังกายสำหรับคนรักสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายภายในอาคาร หรือการออกกำลังกายเล่นกีฬาในร่ม



**1. เดินเร็วภายในบ้าน** แม้ว่าเราจะไม่สามารถออกไปวิ่งนอกบ้านได้ แต่สามารถเดินเร็วๆ ภายในบ้านเพื่อเป็นการกระตุ้นหัวใจได้อีกทางหนึ่ง และเพื่อการเดินที่มีประสิทธิภาพควรมีการจับเวลา เช่น 6 นาทีเดินได้ประมาณกี่ก้าว โดยการจับเวลาจะทำให้มีเป้าหมาย และทำให้การออกกำลังกายสนุกมากขึ้น ทั้งนี้ การเดินเร็วมีประโยชน์ในการกระตุ้นหัวใจ เป็นการสร้างกล้ามเนื้อ และยังได้ฝึกการทรงตัวอีกด้วย

**2. เปลี่ยนไปเล่นกีฬาในร่มแทน** เช่น แบดมินตัน ในร่ม เป็นหนึ่งในกีฬาที่สามารถสนุกได้แม้ว่าจะเล่นในคอร์ทแบดในร่ม การชกมวย อีกกีฬาที่นอกจากจะเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ยังสามารถลดความตึงเครียดได้ อย่างการชกกระสอบทราย หรือจะท้าทายความแข็งแรงของร่างกายไปกับการปีนหน้าผา

จำลอง ซึ่งถือเป็นกิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนแม้จะอยู่ในร่มก็ตาม หรือการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำระบบปิด ตลอดจนการเข้าฟิตเนสหรือโรงยิมที่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมากมายหลายแบบ ไม่ว่าจะเป็นลู่วิ่งที่แทนการวิ่งที่สวนสาธารณะ แค่นี้ก็ไม่ต้องไปเผชิญกับฝนด้านนอก

**3. ออกกำลังกายกับอุปกรณ์ภายในบ้าน** เช่น การเดิน-ขึ้นลงบันได การวิดพื้น แม้กระทั่งการทำงานบ้าน ก็ถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง การกวาดและถูบ้านถือเป็นการเคลื่อนไหวออกกำลังกายทั้งส่วนบนและส่วนล่างของร่างกาย โดยใช้เวลาดูดฝุ่นหรือกวาดพื้นทุกซอกทุกมุมในบ้านประมาณ 30 นาที ก็สามารถเบิร์นพลังงานได้ราว 376-752 แคลอรีเลยทีเดียว หรืองานเก็บกวาดจานชามมาล้างให้สะอาด แม้จะดูเหมือนขยับตัวน้อย แต่สามารถเบิร์นพลังงานราว 63 แคลอรีต่อครึ่งชั่วโมง

**4. การออกกำลังกายด้วยการเข้าคอร์สเต้นรำ** ไม่ว่าจะเป็นการเต้นระบำหน้าท้อง แอโรบิก ฮิปฮอป หรือเต้นซุมบ้า นอกจากจะเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำในร่มได้แล้ว เสียงดนตรีจะทำให้เพลิดเพลินและผ่อนคลายไปอีกทางหนึ่ง



# ระนองเมืองแห่งสุขภาพ

ปฏิเสธไม่ได้ว่าปัจจุบันนี้การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ และการแข่งขันที่ค่อนข้างสูงทำให้ผู้คนเกิดสภาวะตึงเครียดกับได้อย่างง่ายดาย วิธีหนึ่งที่จะผ่อนคลายอาการเคร่งเครียดเหล่านี้คือ การได้ออกเดินทางไปท่องเที่ยวสัมผัสกับธรรมชาติหรือสิ่งใหม่ ๆ หนึ่งในจังหวัดที่ขึ้นชื่อว่าเป็นเมืองที่มีอากาศบริสุทธิ์ และน้ำแร่ที่มีแร่ธาตุที่พอเหมาะก็คือ จังหวัดระนอง

## แช่น้ำพุร้อนธรรมชาติที่บ่อน้ำร้อนพรรั้ง

บ่อน้ำร้อนพรรั้ง ตั้งอยู่ที่บ้านพรรั้ง ตำบลบางริ้น อำเภอเมือง ในเขตพื้นที่ของอุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว ห่างจากตัวจังหวัดระนองเพียง 10 กิโลเมตร ที่นี่มีตาน้ำมากถึง 13 ตาน้ำ กระจายอยู่ทั่วทั้งบริเวณ น้ำพุร้อนที่นี่ใสสะอาด ไม่มีกลิ่นกำมะถันและ



ก๊าซไข่เน่า อุณหภูมิของน้ำสูงประมาณ 35 - 40 องศาเซลเซียส จึงไม่ร้อนมากนักที่จะลงแช่น้ำ ทำให้ผู้คนนิยมมาใช้บริการและเล่นน้ำที่นี่กันพอสมควร โดยเฉพาะคนระนองจะรู้จักที่นี่ดี

## ผ่อนคลายรูปแบบที่เจ้าเรือนสปา

เจ้าเรือนสปา เกิดจากความร่วมมือของกรมการพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกับโรงพยาบาลระนอง พัฒนาการเสริมสร้างสุขภาพและการบำบัดรักษาโรคด้วยน้ำแร่ร้อนขึ้นในรูปแบบของสปาไทย พร้อมกันนั้นก็มีศูนย์สาธิตและแสดงผลิตภัณฑ์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรอีกด้วย เมื่อมาสปาที่นี่จะได้รับการดูแลภายใต้คำแนะนำของอายุรเวทและบุคลากรทางการแพทย์ของโรงพยาบาลระนอง เป็นศูนย์สุขภาพที่ให้บริการสปาหลากหลายที่มีให้เลือกอย่างเหมาะสมเฉพาะบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการนวดแผนไทย





นวดฝ่าเท้า นวดตัว นวดหน้าแบบโรมานาเออราพี ตลอดจนการทำสปา อบสมุนไพร แช่น้ำแร่ร้อน อีกทั้งมีศูนย์ออกกำลังกาย และโปรแกรม รักษาสุขภาพด้วยแพทย์ทางเลือกแบบดูดยภาพเหมาะสมกับแต่ละคนตาม ธาตุเจ้าเรือน ตามวิถีแห่งธรรมชาติ จุดเด่นอีกอย่างของที่นี่ สวนสาธารณะ กระจกวาริน ที่มีการปรับภูมิทัศน์ของปากบ่อน้ำแร่ให้สวยงาม เพื่อให้ผู้สนใจ สามารถเข้าไปนั่งพักผ่อน และบริเวณลานซีเมนต์ที่สร้างครอบปากบ่อ น้ำแร่ร้อนนั้นก็มีไอร้อนขึ้นมา ให้ผู้สนใจเอาส่วนต่างๆ ของร่างกายไปอังที่ ซีเมนต์อุ่นๆ เพื่อรักษาอาการปวดเมื่อย และบำรุงสุขภาพ

### สปาส่วนตัวที่น้ำองสอทสป่า (Namnong Hot Spa)

น้ำองสอทสป่า เป็นสปาน้ำแร่ร้อนธรรมชาติ แบบครบวงจรอีกแห่งหนึ่งที่สามารถอาบน้ำแร่ร้อน ธรรมชาติได้แบบส่วนตัวราวกับออนเซ็นที่ประเทศ ญี่ปุ่น ซึ่งการแช่น้ำแร่ร้อนจะทำให้เลือดหมุนเวียนได้ทั่วถึง ส่วนความร้อนของน้ำจะช่วยขับสิ่งอุดตันภายในได้ ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังเปล่งปลั่งสดชื่น โดยเฉพาะน้ำแร่ ที่นี่มีอุณหภูมิประมาณ 38-40 องศาเซลเซียส แช่เพียง 10-15 นาที ก็ทำให้คลายความตึงเครียดและเพิ่มความ กระฉับกระเฉงขึ้นอย่างแน่นอน นอกจากนี้ยังมีบริการอบสมุนไพร อบไอน้ำ อบชาวน้ำ นวดแผนไทย นวดอโรมา ด้วยราคาที่ไม่แพงมากนัก



### สัมผัสธรรมชาติที่เกาะพยาม มัลดีฟส์เมืองไทย

เกาะพยาม ถือได้ว่าเป็นจุดหมายปลายทางระดับต้นๆ สำหรับคนที่เดินทางมาจังหวัดระนอง ด้วยความเงียบสงบและสวยงามของน้ำทะเลสีน้ำเงินเข้ม ทำให้เกาะพยามมีชื่อเสียงโด่งดังจนได้รับ ขนานนามว่าเป็นมัลดีฟส์แห่งเมืองไทย เกาะพยาม ตั้งอยู่ที่ตำบลเกาะพยาม อำเภอเมือง เป็นเกาะใหญ่ หนึ่งที่สองเกาะของทะเลระนอง (อีกเกาะหนึ่งคือเกาะช้างที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของระนอง) เกาะพยามมี พื้นที่ประมาณ 35 ตารางกิโลเมตร บนเกาะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นป่า และสวนกาหยู สวนยาง สวนมะพร้าว มีชายหาด 5 แห่ง ได้แก่ อ่าวหินขาว อ่าวแม่ข่าย อ่าวใหญ่ อ่าวเขาควาย และอ่าวกวางปีป แต่ละอ่าว มีลักษณะเด่นที่แตกต่างกัน โดยอ่าวใหญ่เป็นเว้าโค้งอ่าวยาวราว 4 กิโลเมตร เป็นทราย 2 สี ผสมกัน



ระหว่างสี่เหลี่ยมกับสี่เท้า อ่าวเขาควายมี ลักษณะเป็นอ่าวโค้งมุมทั้ง 2 โค้งโค้งเข้ามา คล้ายเขาควาย มีทรายสีขาวละเอียด เกาะพยามปัจจุบันนี้นักท่องเที่ยวไปเที่ยว และพักผ่อนกันเป็นจำนวนมาก แต่ในบางจุด ก็ยังมีความเงียบสงบให้ได้ผ่อนคลายไม่ว่า จะเป็นธรรมชาติ หาดทราย น้ำทะเล วิถีทัศน์ วิถีชีวิตของผู้คนในพื้นที่

จังหวัดระนองจึงสามารถตอบโจทย์ สำหรับคนที่ต้องการพักผ่อนและรักษาสุขภาพ ได้อย่างครบถ้วน



# การประกันภัยสุขภาพ



**การประกันภัยสุขภาพ** คือ การประกันภัยที่บริษัทประกันภัยตกลงที่จะจ่ายเงินชดเชยค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการรักษาพยาบาลของผู้เอาประกันภัย เมื่อผู้เอาประกันภัยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล ไม่ว่าค่ารักษาพยาบาลนั้นจะเกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยจากโรคภัย หรือการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุให้แก่ผู้เอาประกันภัย

**การประกันภัยสุขภาพแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่**

1. การประกันภัยสุขภาพและอุบัติเหตุ แบบส่วนบุคคล
2. การประกันภัยสุขภาพและอุบัติเหตุ แบบกลุ่ม

**โดยประกันภัยสุขภาพทั้ง 2 ประเภท ให้ความคุ้มครองหลักซึ่งสามารถแบ่งเป็น 7 หมวด ได้แก่**

1. ให้ความคุ้มครองเมื่อผู้เอาประกันภัยต้องเข้ารับการรักษาดังในโรงพยาบาล โดยไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง ซึ่งมีสาเหตุจากการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุหรือการป่วยไข้ โดยบริษัทผู้รับประกันภัยจะชดเชยค่าใช้จ่ายอันเกิดจากค่าห้อง ค่าอาหาร ค่าบริการทั่วไป และค่าใช้จ่ายในกรณีที่มีการรักษาพยาบาลฉุกเฉิน หลังการเกิดอุบัติเหตุ
2. ค่าใช้จ่ายอันเกิดจากการผ่าตัด รวมไปถึงค่าใช้จ่าย อื่นๆ ทั้งค่าปรึกษาแพทย์ เกี่ยวกับการผ่าตัด
3. กรณีที่ผู้เอาประกันภัย จำเป็นจะต้องได้รับการดูแลจากพยาบาลพิเศษ โดยเป็น ค่าบริการเมื่อให้แพทย์และพยาบาลพิเศษมาดูแลทั้งภายในโรงพยาบาลและที่บ้าน
4. ค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษาที่คลินิก หรือแผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาล

5. กรณีที่ผู้เอาประกันภัยต้องนอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลเพื่อการคลอดบุตร โดยบริษัทประกันภัย จะจ่ายค่าชดเชยค่าใช้จ่ายในการคลอดบุตร

6. ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และค่าบริการทางทันตแพทย์

7. ค่าชดเชยระหว่างนอนตรวจรักษาในโรงพยาบาล กรณีเสียชีวิตได้

**คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับประกันภัยสุขภาพ ได้แก่**

**ผู้ป่วยใน (In-patient Department : IPD)** คือ ผู้ที่ลงทะเบียนเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล หรือสถานพยาบาลเวชกรรม ติดต่อกันไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง โดยได้รับการวินิจฉัย และคำแนะนำจากแพทย์ รวมถึงการรับตัวไว้เป็นผู้ป่วยในแต่เสียชีวิตก่อน 6 ชั่วโมงด้วย

**ผู้ป่วยนอก (Out-patient Department : OPD)** คือ ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษานในโรงพยาบาล แต่สามารถกลับบ้านได้เลย โดยไม่ต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลนั่นเอง ส่วนมากจะเข้ารับการรักษาด้วยอาการป่วย หรือปัญหาสุขภาพที่ไม่รุนแรง

**ระยะเวลารอคอย (Waiting Period)** หมายถึง ระยะเวลาที่ผู้เอาประกันภัย จะยังไม่สามารถเรียกร้องเงินชดเชยได้ตามระยะเวลาที่กรมธรรม์ประกันภัยแต่ละประเภทกำหนด เพื่อเป็นการป้องกันการเบิกจ่ายของผู้ที่เจ็บป่วยก่อนการทำประกันภัยสุขภาพ

**สภาพที่เป็นมาก่อนการเอาประกันภัย (Pre-existing Conditions)** คือ สภาพลักษณะอาการโรคที่คนปกติโดยทั่วไปพึงรู้ว่ามีคามผิดปกติที่เกิดขึ้นและควรได้รับการรักษา ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้หากเกิดขึ้นก่อนเอาประกันภัยและผู้เอาประกันภัย และ/หรือ ผู้ได้รับความคุ้มครอง รู้และมีได้แจ้งให้บริษัทประกันภัยทราบ บริษัทประกันภัยจะไม่ให้ความคุ้มครอง

**ผลประโยชน์ชดเชยปลอดขวัญ คือ** เงินตอบแทนกรณีมีอาการตกใจที่เกิดจากการเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

**ผลประโยชน์ชดเชยรายได้ คือ** เงินตอบแทนกรณีสูญเสียรายได้ระหว่างการเจ็บป่วย

ข้อมูลจาก : สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.)



# BKI ออกแผนประกันภัยสุขภาพแบบใหม่ Healthy Flexi Plan เลือกความคุ้มครองได้

กรุงเทพประกันภัยเอาใจลูกค้าออนไลน์ ด้วยประกันภัยสุขภาพ Healthy Flexi Plan สำหรับลูกค้าที่ทำประกันภัยผ่านเว็บไซต์ของบริษัทฯ โดยลูกค้าสามารถเลือกวงเงินความคุ้มครองคนไข้ใน (IPD) และคนไข้นอก (OPD) ที่เหมาะสมกับความต้องการเฉพาะบุคคล

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI พัฒนาแผนประกันภัยสุขภาพแบบใหม่ผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการตามไลฟ์สไตล์ของลูกค้า ด้วยแผนประกันภัยสุขภาพ Healthy Flexi Plan ที่มีแผนประกันภัยคุ้มครองคนไข้ในและคนไข้นอก โดยลูกค้าสามารถเลือกซื้อความคุ้มครองได้ตามความต้องการ ซึ่งมีให้เลือกถึง 3 แผนความคุ้มครอง ด้วยเบี้ยประกันภัยในราคาเบาๆ และเบี้ยประกันภัยสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้

## จุดเด่นของประกันภัยสุขภาพ Healthy Flexi Plan

- **อุ่นใจ** ด้วยความคุ้มครองค่ารักษาพยาบาลจากการเจ็บป่วย หรือ อุบัติเหตุ โดยรับประกันภัยผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปี - 55 ปี และสามารถต่ออายุกรมธรรม์ได้ถึงอายุ 60 ปี
- **ตรงใจ** ผู้เอาประกันภัยสามารถเลือกแผนความคุ้มครองที่ตรงใจ โดยแผนความคุ้มครองคนไข้ใน (IPD) และแผนความคุ้มครองคนไข้นอก (OPD) ต่างแผนกันได้ เช่น เลือกความคุ้มครองคนไข้ใน ค่าห้อง แผน 1 แต่เลือกค่ารักษาพยาบาลและค่าบริการทั่วไปแผน 2 หรือแผน 3 ได้ และแผนความคุ้มครองคนไข้นอกแผนใดก็ได้ เป็นต้น

สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.bangkokinsurance.com> (คลิกได้สำหรับ BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์) หรือสอบถามได้ที่ โทร. 0 2285 8585



พิเศษสุด สำหรับผู้ที่ทำประกันภัยใหม่ เมื่อทำประกันภัยสุขภาพ Healthy Flexi Plan ผ่านเว็บไซต์ <http://www.bangkokinsurance.com> ตั้งแต่วันที่ - 30 มิถุนายน 2562 รับฟรี Central Gift Voucher มูลค่าตั้งแต่ 100 - 1,000 บาท (ตามเงื่อนไขที่บริษัทฯ กำหนด) และรับฟรีกระเป๋าเนกประสงค์ สำหรับผู้ที่ทำประกันภัย Healthy Flexi Plan 50 ท่านแรกเท่านั้น





# วิธีเคลียร์บ้านให้ห่างฝุ่นละออง



ในช่วงเวลาปัจจุบันนี้สังเกตได้ว่าปัญหาฝุ่นละอองในหลายพื้นที่ยังอยู่ในสภาวะเฝ้าระวัง ไม่เพียงแต่ภายนอกบ้านเท่านั้นที่ต้องระมัดระวังในเรื่องของฝุ่นละอองภายในบ้านเองก็อาจมีฝุ่นละอองเล็ดลอดเข้ามาได้ ดังนั้นควรดูแลและทำความสะอาดบ้านเพื่อให้ห่างไกลจากฝุ่นละอองกัน

**1. เครื่องฟอกอากาศ** เป็นทางเลือกหนึ่งของการปรับอากาศภายในบ้านเพื่อคำนึงถึงสุขภาพของทุกคน โดยหน้าที่ของเครื่องฟอกอากาศคือ การกรองอนุภาคฝุ่นละอองขนาดเล็กออก ก่อนจะปล่อยอากาศ

ที่บริสุทธิ์ออกมา ซึ่งความสามารถในการกรองอากาศขึ้นอยู่กับแผ่นกรองอากาศที่ติดอยู่กับเครื่องนั่นเอง ควรเลือกขนาดของตัวเครื่องให้เหมาะกับขนาดของห้อง และเลือกเครื่องฟอกอากาศประเภทที่ใช้แผ่นกรองแบบ HEPA (High Efficiency Particulate Air Filter) เพราะสามารถกรองฝุ่นขนาดเล็กได้ถึงขนาด 0.3 ไมครอน

**2. ทำความสะอาดบ้านและตรวจเช็คสภาพบ้าน** ใช้เวลาช่วงวันหยุดสัปดาห์ในการปิดกวาดเช็ดถูบ้านสักครั้ง พยายามหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องดูดฝุ่น เพราะการใช้เครื่องดูดฝุ่นจะทำให้ฝุ่นละอองกระจายตัวมากขึ้น ควรใช้วิธีเช็ดแทน โดยผสมน้ำยาปรับผ้านุ่ม 1 ส่วนต่อน้ำเปล่า 4 ส่วน เทใส่ขวดสเปรย์แล้วฉีดลงบนบริเวณที่มีฝุ่นเกาะ จากนั้นใช้ผ้าไมโครไฟเบอร์เช็ดออกให้สะอาด บ้านก็จะไร้ฝุ่นแถมมีกลิ่นหอมด้วย และควรตรวจสอบว่ามีจุดไหนของบ้านที่มีรอยร้าวเป็นช่องกว้างไม่สนิท เช่น วงกบประตูหรือหน้าต่าง ควรทำการยาแนวให้เรียบร้อย

**3. การปลูกต้นไม้ตามแนวใกล้บริเวณบ้าน** เพื่อป้องกันฝุ่นและลดมลพิษภายในอากาศได้ และบ้านที่ติดถนนสามารถใช้วิธีนี้ด้วยเช่นกันและบริเวณบ้าน เพื่อลดฝุ่น พร้อมทั้งเพิ่มความชื้นในอากาศ ให้บ้านไม่ร้อนได้อีกวิธีหนึ่งด้วย

**4. หลีกเลี่ยงกิจกรรมประจำวันที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง** เช่น การสูบบุหรี่ การปิ้งย่าง การทำอาหารด้วยเตาถ่าน การจุดธูปเทียน หรือก่อนจะเข้าบ้านควรเช็ดรองเท้าให้เรียบร้อยก่อนช่วงที่ไม่อยู่บ้านก็ควรปิดประตูและหน้าต่างให้สนิท เพื่อป้องกันฝุ่นละอองได้อีกทาง

**5. ควรเปิดบ้านเพื่อระบายอากาศอย่างน้อยวันละ 10 นาที** แล้วค่อยปิดหน้าต่างและเปิดเครื่องกรองอากาศ เพื่อให้อากาศได้มีการถ่ายเทหมุนเวียนออกไป



ประกันภัยรถยนต์

ประเภท 3 Extra



ประกันภัยรถยนต์ ที่ทำให้คุณจับจ่ายสบายใจ ด้วยเบี้ยประกันภัยกับความคุ้มครองแบบเกินคุ้ม

ครอบคลุม ทั้งภัยธรรมชาติ และการโจรกรรม

ทรัพย์สินส่วนบุคคลที่อยู่ภายในรถยนต์

- รถที่รับประกันภัย
- รถยนต์นั่งส่วนบุคคลหรือเพื่อการพาณิชย์ไม่เกิน 7 ที่นั่ง
  - รถยนต์โดยสารส่วนบุคคลไม่เกิน 12 ที่นั่ง
  - และรถยนต์บรรทุกเพื่อการพาณิชย์ไม่เกิน 3 ตัน
  - ไม่ใช้รับจ้างหรือให้เช่า
  - อายุรถยนต์ที่รับประกันภัยตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป
  - รับประกันภัยรถกลุ่ม 2, 3, 4 และ 5 เช่น BMW, Ford Escape, Fiesta, Ranger, Focus, Isuzu D-Max, Mu-7, Mu-X, Honda Accord, City, Civic, CRV, Jazz, Brio, BRV, HRV, Freed, KIA, Lexus, Mazda 2, 3, Mercedes Benz, Mitsubishi Lancer, Triton, Attrage, Nissan Navara, Teana, Tiida, Toyota Altis, Avanza, Camry, Fortuner, Innova, Vigo, Wish, Yaris, Vios, Volkswagen, Volvo ฯลฯ

- เงื่อนไขความคุ้มครอง
- ไม่ต้องตรวจสอบสภาพรถยนต์ก่อนการรับประกันภัย
  - คุ้มครองอุบัติเหตุส่วนบุคคลและค่ารักษาพยาบาล
    - รถยนต์นั่งส่วนบุคคลหรือเพื่อการพาณิชย์ คุ้มครองผู้ขับขี่รวมผู้โดยสาร 7 คน
    - รถยนต์โดยสารส่วนบุคคล คุ้มครองผู้ขับขี่รวมผู้โดยสาร 12 คน
    - รถยนต์บรรทุกเพื่อการพาณิชย์ คุ้มครองผู้ขับขี่รวมผู้โดยสาร 3 คน

ตารางเปรียบเทียบความคุ้มครองประกันภัยรถยนต์ประเภทต่างๆ

| ประเภทการประกันภัย | ความรับผิดชอบต่อบุคคลภายนอก                                                         |                                                                                     | ตัวรถเอาประกันภัย                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      | ภัยพิเศษ                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | ทรัพย์สิน                                                                           | บุคคล                                                                               | สูญหาย                                                                              | ไฟไหม้                                                                              | การชน                                                                               | น้ำท่วม                                                                             | แผ่นดินไหว<br>ลูกเห็บ ลมพายุ                                                         | อุบัติเหตุส่วนบุคคล                                                                   | ค่ารักษาพยาบาล                                                                        | ประกันตัวผู้ขับขี่                                                                    | ภัยก่อการร้าย                                                                         |
| 1                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Super Save       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Extra            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

- หมายเหตุ
- เพื่อประโยชน์สูงสุดของผู้เอาประกันภัย กรุณาตรวจสอบทุนประกันภัยและเบี้ยประกันภัยรถยนต์กับเจ้าหน้าที่
  - ควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไขก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง
  - เบี้ยประกันภัยดังกล่าวรวมอากรและภาษีแล้ว
  - อัตราเบี้ยประกันภัยดังกล่าวไม่รวม พ.ร.บ.

ตารางความคุ้มครอง

หน่วย: บาท

| ความคุ้มครอง                                                                                                                                           | ผลประโยชน์                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ความรับผิดชอบต่อบุคคลภายนอก <ul style="list-style-type: none"><li>- ความเสียหายต่อชีวิต ร่างกาย หรืออนามัย</li><li>- ความเสียหายต่อทรัพย์สิน</li></ul> | 500,000/คน<br>10,000,000/ครั้ง<br>1,000,000/ครั้ง |
| อุบัติเหตุส่วนบุคคลสำหรับผู้ขับขี่และผู้โดยสาร                                                                                                         | 100,000/คน<br>100,000/คน                          |
| ค่ารักษาพยาบาลสำหรับผู้ขับขี่และผู้โดยสาร                                                                                                              | 100,000/คน                                        |
| ประกันตัวผู้ขับขี่                                                                                                                                     | 250,000/ครั้ง                                     |
| ภัยธรรมชาติ<br>(น้ำท่วม แผ่นดินไหว ลูกเห็บ และลมพายุ)                                                                                                  | 50,000/ครั้ง                                      |
| การประกันภัยโจรกรรมสำหรับทรัพย์สินส่วนบุคคลที่อยู่ภายในรถยนต์                                                                                          | 5,000/ปี                                          |

ตารางเบี้ยประกันภัย

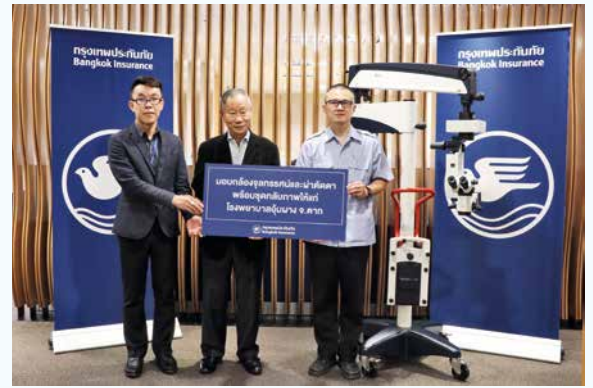
หน่วย: บาท

| ประเภทรถ                                                | เบี้ยประกันภัย |
|---------------------------------------------------------|----------------|
| รถยนต์นั่งส่วนบุคคลหรือเพื่อการพาณิชย์ไม่เกิน 7 ที่นั่ง | 2,600          |
| รถยนต์โดยสารส่วนบุคคลไม่เกิน 12 ที่นั่ง                 | 3,500          |
| รถยนต์บรรทุกเพื่อการพาณิชย์ไม่เกิน 3 ตัน                | 3,500          |



## มอบกล้องจุลทรรศน์สำหรับผ่าตัดตาไมโครสโคป แก่ รพ.อัมพาง

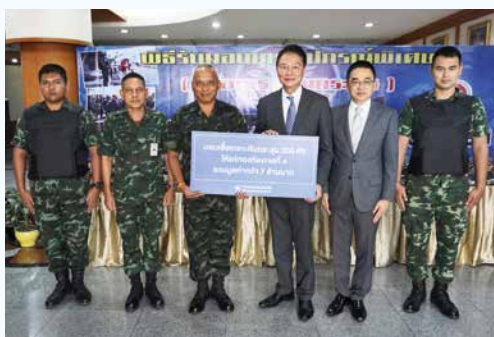
คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ และดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร กรุงเทพประกันภัย ร่วมมอบกล้องจุลทรรศน์สำหรับผ่าตัดตาไมโครสโคป พร้อมชุดกลับภาพสำหรับผ่าตัดประสาทตา รวมมูลค่า 2,500,000 บาท ให้แก่นายแพทย์วรวิทย์ ตันติวัฒนทรัพย์ ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลอัมพาง จ.ตาก เพื่อใช้ในการรักษาผู้ป่วยซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวเขาในพื้นที่ห่างไกลที่ไม่สามารถเดินทางมารับบริการที่โรงพยาบาลในตัวจังหวัดได้ โดยกล้องจุลทรรศน์ดังกล่าวใช้สำหรับส่องดูเลนส์ตาที่เสื่อมและใช้ตอนใส่เลนส์เทียม ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถ.สาทรใต้ เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2562



## กรุงเทพประกันภัยจัดประชุมตัวแทนนายหน้า BKI Together Power Up 2019



กรุงเทพประกันภัย โดยธุรกิจตัวแทนจัดงานประชุมตัวแทนและนายหน้าบุคคล และงานเลี้ยง ขอบคุณ ประจำปี 2562 ภายใต้ธีม BKI Together Power Up 2019 โดยคุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ ได้ให้เกียรติเป็นประธานในการมอบรางวัลตัวแทน/นายหน้าบุคคลคุณภาพดีเด่น และรางวัลผลงานเบี้ยประกันภัยสูงสุดแต่ละประเภท ประจำปี 2561 และดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร พร้อมคณะผู้บริหารร่วมให้ทิศทางนโยบาย เป้าหมายและโปรโมชั่นในปี 2562 ปิดท้ายด้วยการแสดงมินิคอนเสิร์ตจาก มอส-ปฏิภาณ ปฐวีกานต์ ที่มาร่วมสร้างสีสันภายในงาน ณ โรงแรม Grand Mercure Bangkok Fortune เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2562



## มอบเสื้อเกราะกันกระสุนให้แก่อำเภอ 3 จังหวัดชายแดนใต้

คุณอานนท์ วัจสุ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ และคุณสุชาติ จิรายุวัฒน์ ผู้อำนวยการธุรกิจสาขาและการร่วมทุน มอบเสื้อเกราะกันกระสุนยุทธโปกรณ์พิเศษ จำนวน 200 ตัว รวมมูลค่ากว่า 7 ล้านบาท ให้แก่อำเภอการรักษาดูแลความมั่นคงภายในภาค 4 ส่วนหน้า (กอ.รมน.ภาค 4 สน.) ด้วยบริษัทฯ เห็นความสำคัญในความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่ทหารใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้ใช้เสื้อเกราะกันกระสุนเป็นอุปกรณ์ป้องกันภัยอันตราย เพื่อให้เพียงพอต่อการปฏิบัติหน้าที่ โดยมี พลโทวัลลภ ลีติกุล รองผู้อำนวยการรักษาดูแลความมั่นคงภายในภาค 4 ส่วนหน้า เป็นผู้รับมอบ ณ กอ.รมน.ภาค 4 สน. ค่ายสิรินธร อ.ยะรัง จ.ปัตตานี เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2562

## BKI จับมือ Rabbit Finance เปิดตัวแคมเปญ แคร่ คับ ทุกไลฟ์สไตล์

คุณชวาล โสภณพนิช ผู้อำนวยการ สำนักประธานกรรมการ กรุงเทพประกันภัย และคุณปิณฑิ ขาวชายโขง รองผู้อำนวยการอาวุโส ธุรกิจลูกค้ารายย่อย ร่วมมือกับ แรบบิท อินชัวร์นซ์ โบรคเกอร์ โดยมีสเตอร์ไมเคิล มัลเฟรด สโตรเบล ประธานบริหาร และคุณชยพัทธ์ สกลร่มโพธิ์ชัย ผู้อำนวยการฝ่ายกลยุทธ์ เปิดตัวแคมเปญ “แคร่ คับ ทุกไลฟ์สไตล์” ให้คนไทยเข้าถึงการประกันภัยง่ายขึ้นได้มากยิ่งขึ้นในราคาที่คุ้มค่า ตอบโจทย์ความต้องการของคนไทยทุกไลฟ์สไตล์ ทั้งนี้ ยังได้เปิดตัวฟิล์ม-ธนภัทร กาวิละ นักแสดงชื่อดังเป็นพรีเซนเตอร์ของแคมเปญ ณ ห้อง Social Room โรงแรม W Hotel Bangkok ถ.สาทรเหนือ เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2562





## กรุงเทพประกันภัยได้รับการรับรองมาตรฐานความปลอดภัยสารสนเทศ PCI DSS

กรุงเทพประกันภัย ได้รับการรับรองมาตรฐานความปลอดภัยสารสนเทศ Payment Card Industry Data Security Standard (PCI DSS) v3.2.1 เป็นบริษัทประกันภัยแห่งแรกในประเทศไทย โดยดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะกรรมการ เป็นผู้รับมอบใบรับรองดังกล่าว จาก Mr. Ray Vincent Business Lead - APAC/ANZ จาก SISA ซึ่งเป็นองค์กรที่ได้รับการรับรองให้เป็นผู้ตรวจประเมินอิสระ (Qualified Security Assessor: QSA) จากบริษัทผู้ให้บริการบัตรเครดิตชั้นนำระดับโลก โดยมีม.ล.ชลิตพงศ์ สนิทวงศ์ ผู้อำนวยการ ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ และ คุณรัตนพงษ์ อรุณวิไลศิลป์ Managing Director จาก Whitehat Certified ร่วมเป็นสักขีพยานในการรับมอบ



สำหรับใบรับรองดังกล่าวมอบให้แก่บริษัทฯ จากการพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ ด้านความปลอดภัยของข้อมูลบัตรเครดิต พร้อมทั้งมีระบบควบคุมกระบวนการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการทำธุรกรรมผ่านบัตรเครดิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความมั่นคงปลอดภัยตามมาตรฐานที่ Payment Card Industry Security Standards Council (PCI SSC) กำหนด ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถ.สาทรใต้ เมื่อวันที่ 23 มกราคม 2562

## กรุงเทพประกันภัยประชุมตัวแทนนายหน้าภูมิภาครับศักราชใหม่ 2562



กรุงเทพประกันภัย โดยธุรกิจสาขาและการร่วมทุนจัดประชุมตัวแทนและนายหน้าของภาคเหนือตอนล่าง ประจำปี 2562 โดยดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะกรรมการได้ให้เกียรติเป็นประธานการประชุมและบรรยายพิเศษถึงแนวโน้มธุรกิจประกันวินาศภัยและภาวะเศรษฐกิจไทยในปี 2562 พร้อมด้วยคุณสุชาติ จิรายุวัฒน์ ผู้อำนวยการธุรกิจสาขาและการร่วมทุน ร่วมให้ทิศทางนโยบายและเป้าหมาย พร้อมโปรโมชั่นต่างๆ ให้แก่ตัวแทนและนายหน้าที่อยู่ในเขตภาคเหนือตอนล่าง รวมทั้งผู้บริหารของบริษัทฯ ยังได้ร่วมบรรยายเรื่องการจัดการสินไหมทดแทนยานยนต์ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ตัวแทนนายหน้าในการดำเนินธุรกิจต่อไป ณ โรงแรมอมรินทร์ลาดุล จ.พิษณุโลก เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2562



ทั้งนี้ ธุรกิจสาขาและการร่วมทุนจัดประชุมตัวแทนและนายหน้า ในพื้นที่ภาคกลาง ประจำปี 2562 โดยคุณอานนท์ วัจสุ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ได้ให้เกียรติบรรยายพิเศษในหัวข้อ แนวโน้มธุรกิจประกันวินาศภัยไทย ให้แก่ตัวแทนและนายหน้าที่อยู่ในเขตภาค พร้อมด้วยคุณสุชาติ จิรายุวัฒน์ ผู้อำนวยการ ธุรกิจสาขาและการร่วมทุน และ คณะผู้บริหารของบริษัทฯ ณ โรงแรม ริชมอนด์ จ.นนทบุรี เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2562

## มอบสินไหมทดแทนประกันภัยอุบัติเหตุ

คุณศักดิ์สิทธิ์ เหมือนพรรณราย ผู้จัดการสาขานครศรีธรรมราช เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบสินไหมทดแทนประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล PA VIP จำนวนเงิน 1,620,000 บาท ให้แก่คุณอดิชาติ แพรกทอง ผู้รับประโยชน์ ซึ่งเป็นบิดาของคุณเดวิด แพรกทอง ผู้เอาประกันภัยที่เสียชีวิต จากอุบัติเหตุขี้นรถจักรยานยนต์ โดยมีคุณชลมาศ ทองชัย ผู้จัดการสาขาเซ็นทรัลนครศรีธรรมราช ธนาคารกรุงเทพ ร่วมมอบสินไหมทดแทนและเป็นสักขีพยาน ณ ธนาคารกรุงเทพ สาขาเซ็นทรัลนครศรีธรรมราช เมื่อเร็วๆ นี้



คุณปาริชาติ อนุชิตชาตรี ผู้จัดการสาขาสุนทรบุรี เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบสินไหมทดแทนประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล PA VIP จำนวน 3,120,000 บาท ให้แก่คุณปราณี จันทร์ทะมาต ผู้รับประโยชน์และเป็นหลานของคุณละตมศักดิ์ ชัญญาวาร ผู้เอาประกันภัยซึ่งประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต โดยมีคุณวนปิยะพร ปิยะรุ่งบัณฑิต ผู้จัดการสาขาสัตึก ธนาคารกรุงเทพ ร่วมมอบสินไหมทดแทนและเป็นสักขีพยาน ณ ธนาคารกรุงเทพ สาขาสัตึก จ.บุรีรัมย์ เมื่อเร็วๆ นี้

# กรุงเทพประกันภัย ได้รับรางวัล Distinguished Awards

สาขาความเป็นเลิศด้านสินค้าและบริการ  
(Product/Service Excellence Award)



จากงานประกาศผลและมอบรางวัลพระราชทาน  
Thailand Corporate Excellence Awards 2018  
จัดโดยสมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย  
(Thailand Management Association หรือ TMA)  
ร่วมกับสถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจศศินทร์แห่ง  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในฐานะที่บริษัทฯ ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนา  
ผลิตภัณฑ์ด้านการประกันภัยและการบริการ  
แก่ลูกค้ามาโดยตลอด เน้นการนำนวัตกรรมอันทันสมัย  
มาใช้เพื่ออำนวยความสะดวกและตอบสนอง  
ความต้องการของลูกค้าให้ได้รับประโยชน์สูงสุด

โดยมีดร.อุดม สวานายน รัฐมนตรีว่าการกระทรวง  
อุตสาหกรรมเป็นผู้มอบรางวัลให้แก่  
ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการผู้อำนวยการใหญ่



กรุงเทพประกันภัย  
Bangkok Insurance