

SAHA LIFE

Jan - Mar 2023

“สหประกันชีวิตพูนนำสภกรณ์”



สหประกันชีวิต
SAHA LIFE INSURANCE

กระชับความสัมพันธ์ สร้างความเชื่อมั่น
เพื่อหลักประกันที่มั่นคงของขบวนการสภกรณ์

หลักประกันชีวิต เพื่อคุณและครอบครัว

โครงการประกันชีวิตคุ้มครองสินเชื่อ **เพื่อสมาชิกสหกรณ์**

- ✓ คุ้มครองชีวิต 24 ชั่วโมงตลอดอายุสัญญา
- ✓ ชำระเบี้ยประกันภัยเพียงครั้งเดียว
- ✓ เป็นหลักประกันให้กับสหกรณ์
- ✓ เป็นมรดกให้กับครอบครัว
- ✓ ไม่เป็นภาระกับผู้ค้า





วารสาร Saha Life ฉบับนี้ ขอเริ่มต้นศักราชใหม่ปีกระต่ายทอง 2566 ด้วยการส่งความปรารถนาดีและคำอวยพรไปยังผู้อ่านทุกท่าน ขอให้ท่านและครอบครัว จงมีแต่ความสุข ปราศจากภัยอันตราย โรคภัย มีพลังกาย พลังใจที่เข้มแข็ง คิดสิ่งใดสมความปรารถนาโดยทั่วกัน สหปรกันชีวิต ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกชีวิตครับ

สำหรับเนื้อหาในฉบับแรกของปีนี้ เราได้รวบรวมภาพบรรยากาศจากโครงการสัมมนา **“สหปรกันชีวิตพบผู้นำ สหกรณ์”** ตลอดปี 2565 ถึงไตรมาสแรกของปีนี้ มาให้ผู้อ่านทุกท่านได้ชื่นชมกันอีกครั้ง ซึ่งถือเป็นการลงพื้นที่ของคณะผู้บริหารระดับสูงของบริษัท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการพบปะกับผู้นำสหกรณ์ทุกภาคทั่วประเทศในการสร้างความรู้ ความเข้าใจในด้านต่าง ๆ พร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน กระชับความสัมพันธ์ สร้างความเชื่อมั่นให้กับสหกรณ์ และสมาชิกทุกท่าน อันนำไปสู่การพัฒนาองค์กรให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

อย่างที่ทราบกันดีว่าประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ ตั้งแต่วันที่ 5 มีนาคม 2566 ตามประกาศจากกรมอุตุนิยมวิทยาและคาดการณ์ว่าปีนี้มีอากาศร้อนมากกว่าในปีที่ผ่านมา โดยอุณหภูมิอาจขึ้นไปสูงมากกว่า 40 องศาเซลเซียสเลยทีเดียว หนาวซ้ำสถานการณ์ฝุ่นพิษ PM2.5 ก็ยังไม่มีทีท่าว่าจะเบาบางลง ด้วยเหตุนี้เราจึงได้นำข้อคิดดี ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าร้อนนี้มาฝาก เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านได้เฝ้าระวังภัยสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองได้

ที่สำคัญภายในวารสารฉบับนี้ ยังคงอัดแน่นด้วยข่าวสารความเคลื่อนไหวของบริษัททั้งกับขบวนการสหกรณ์และมวลมิตรธุรกิจปรกันชีวิต ตลอดจนการรายงานการปฏิบัติงานและสถานะความมั่นคงของบริษัทให้กับสหกรณ์ผู้ถือหุ้นทุกท่านได้รับทราบเหมือนเช่นเคย เชิญติดตามพร้อมกันได้เลยครับ



เนื้อหาสำคัญ (Contents)

	หน้า
• เรื่องจากปก	4-5
• สรุปฐานะทางการเงิน	6-7
• Saha Life News	8-11
• Saha Life IT	12
• Saha Life Care เพราะเราห่วงใยคุณ	13
• Saha Lifestyle	14
• Saha Life Q&A ทุกคำถามบริการ เรามีคำตอบ	15

วารสาร Saha Life เป็นวารสารราย 3 เดือนเท่านั้น บทความและรูปภาพในวารสารสงวนสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไปเผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทเท่านั้น

กองบรรณาธิการ : ส่วนสื่อสารองค์กร สำนักสื่อสารองค์กร โทร. 0-2379-5099 ต่อ 2404, 2405, 2406

สหประกันชีวิตพบผู้นำสหกรณ์ กระชับความสัมพันธ์ สร้างความเชื่อมั่น เพื่อหลักประกันที่มั่นคงของขบวนการสหกรณ์

นอกจากการมุ่งพัฒนาศักยภาพทางธุรกิจสู่ความเป็นเลิศทุกด้าน ทั้งการนำเทคโนโลยีเข้ามาพัฒนาด้านการให้บริการ มาตรฐานทางการเงิน ความปลอดภัยของข้อมูลผู้เอาประกันภัย ตลอดจนการพัฒนาแบบผลิตภัณฑ์ ประกันชีวิตให้ตอบโจทย์กับทุกความต้องการของสหกรณ์และสมาชิก เราก็ไม่ลืมในการเดินทางสร้างความเชื่อมั่น เผยแพร่ความรู้ความเข้าใจในด้านต่าง ๆ พร้อมรายงานสถานะความมั่นคงของบริษัทฯ ให้กับสหกรณ์และสมาชิก ทุกพื้นที่ทั่วประเทศได้รับทราบอยู่เสมอ ซึ่งถือเป็นภารกิจหลักที่เราได้กระทำอย่างต่อเนื่อง

ตลอดปี 2565 จนถึงไตรมาสแรกของปี 2566 นั้น สหประกันชีวิต นำโดย **นางรัชณีพร พิงประสพ กรรมการผู้จัดการ** พร้อมด้วยตัวแทนคณะกรรมการ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ฝ่ายตลาดประกันชีวิต ได้ลงพื้นที่จัดโครงการสัมมนาภายใต้ชื่อ **“สหประกันชีวิตพบผู้นำสหกรณ์”** ในพื้นที่ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ ตามลำดับ โดยมีรายละเอียดดังนี้

วันที่ 4 กรกฎาคม 2565 จัดขึ้น ณ โรงแรม บีพี สมิหลา บีช จังหวัดสงขลา ซึ่งได้รับเกียรติจาก **นายมนูชาธิป วรกาญจนานนท์ สหกรณ์จังหวัดสงขลา** เป็นประธานเปิดงานสัมมนา

วันที่ 5 กรกฎาคม 2565 จัดขึ้น ณ โรงแรมธรรมรินทร์ ธนา จังหวัดตรัง ซึ่งได้รับเกียรติจาก **นายสมศักดิ์ บุญโยม สหกรณ์จังหวัดตรัง** เป็นประธานเปิดงานสัมมนา

โดยการจัดสัมมนาทั้ง 2 แห่งนี้ ได้มีผู้นำสหกรณ์ในพื้นที่ภาคใต้หลายจังหวัดเข้าร่วมโครงการ ได้แก่ สงขลา, ปัตตานี, สตูล, พัทลุง, ตรัง, กระบี่, สุราษฎร์ธานี และนครศรีธรรมราช รวมจำนวนกว่า 160 ท่าน เข้าร่วมสัมมนา

จังหวัดสงขลา



จังหวัดตรัง



วันที่ 27 กันยายน 2565 จัดขึ้น ณ โรงแรมเชียงใหม่ แกรนด์วิว จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งได้รับเกียรติจาก **นายสุริยะ คำปวง สหกรณ์จังหวัดเชียงใหม่** เป็นประธานเปิดงานสัมมนา โดยมีผู้นำสหกรณ์ในพื้นที่ภาคเหนือ 3 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่, จังหวัดลำปางและจังหวัดลำพูน รวมจำนวน 37 สหกรณ์ เข้าร่วมสัมมนา



วันที่ 25 พฤศจิกายน 2565 จัดขึ้น ณ โรงแรมโคราชไฮอเทล จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งได้รับเกียรติจาก **นายวัฒน์ สัตยวงศ์ทิพย์ สหกรณ์จังหวัดนครราชสีมา** เป็นประธานเปิดงานสัมมนา โดยมีผู้นำสหกรณ์ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 2 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดบุรีรัมย์ รวมจำนวน 30 สหกรณ์ เข้าร่วมสัมมนา



และ วันที่ 10 มีนาคม 2566 จัดขึ้น ณ โรงแรมน้ำทองน่าน อำเภอเมือง จังหวัดน่าน ซึ่งได้รับเกียรติจาก **นายสมาน สุภักควาณิชย์ สหกรณ์จังหวัดน่าน** เป็นประธานเปิดงานสัมมนา โดยมีผู้นำสหกรณ์ในพื้นที่ภาคเหนือ 2 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดน่าน และจังหวัดแพร่ รวมจำนวน 17 สหกรณ์ เข้าร่วมสัมมนา



โครงการสัมมนา **"สหประกันชีวิตพบผู้นำสหกรณ์"** ในปีที่ผ่านมาได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทุกประการ ในโอกาสนี้ บริษัทฯ ต้องขอขอบพระคุณสหกรณ์ในพื้นที่ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย และที่สำคัญคือผู้นำสหกรณ์ทุกแห่งที่เข้าร่วมโครงการกับเรา ความสำเร็จนี้จะเกิดขึ้นมิได้ หากปราศจากส่วนหนึ่งส่วนใด โดยบริษัทฯ ยังคงมีแผนในการลงพื้นที่สร้างความเชื่อมั่นให้กับสหกรณ์ต่อไปในปี 2566 นี้ รอพบกันนะครับ ชาวสหประกันชีวิตทุกท่าน

สิ้นปี 65 บริษัทมีกำไร 41.26 ล้านบาท คาดจ่ายปันผลได้ 3.5%



ปี 2565 ก็ยังคงเป็นอีก 1 ปี แห่งความท้าทายของบริษัท สหประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) เช่นเดียวกับหลาย ๆ บริษัท ทั้งในและต่างประเทศ อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากสถานะของการระบาดของโรค COVID-19 ที่ส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วน คณะกรรมการจึงได้ใช้ความพยายามในการบริหารงานด้วยความระมัดระวัง ดำเนินกลยุทธ์ทางการตลาดด้วยความรอบคอบ จนสามารถสร้างมูลค่าธุรกิจให้กับบริษัทที่ยังคงเติบโตถึง 8.31% อยู่ที่ 611.59 ล้านบาท ซึ่งเป็นผลมาจากยอดขายประกันชีวิตคุ้มครองสินเชื่อ อีกทั้งเรายังให้ความสำคัญกับทุกช่องทางการขาย ได้แก่ ช่องทางตัวแทนสหกรณ์ ช่องทางธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร และช่องทางนายหน้าประกันชีวิต นอกจากนี้ เราสามารถคงอัตราเงินสำรองได้สูงกว่าที่กฎหมายกำหนด จึงมั่นใจได้ถึงสถานะทางการเงินที่เข้มแข็งของบริษัท สามารถให้ความคุ้มครองผู้เอาประกันภัยได้ในทุกสถานการณ์

สรุปผลการดำเนินงาน สำหรับปี 2565

รายได้รวม 611.59 ล้านบาท

เบี้ยประกันภัยรับสุทธิ 545.53 ล้านบาท

รายได้จากการลงทุนรวมทั้งหมด 58.82 ล้านบาท

และรายได้อื่น 7.24 ล้านบาท

สรุปฐานะการเงินของบริษัท ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2565 เปรียบเทียบปี 2565 เป็นดังนี้

สินทรัพย์รวมของบริษัท จำนวน 2,794.42 ล้านบาท ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากบริษัทซื้อสินทรัพย์ลงทุน

หนี้สินรวมของบริษัท จำนวน 1,590.42 ล้านบาท ส่วนใหญ่เกิดจาก

เงินสำรองประกันภัยจำนวน 1,514.40 ล้านบาท

หนี้สินจากสัญญาประกันภัยอื่น จำนวน 46.98 ล้านบาท

หนี้สินอื่น จำนวน 28.96 ล้านบาท

ส่วนของผู้ถือหุ้น จำนวน 1,204 ล้านบาท

จากกำไรสุทธิ 41.26 ล้านบาท บริษัทได้จัดสรรเป็นทุนสำรองตามกฎหมายไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 จำนวน 2.06 ล้านบาท คงเหลือกำไรที่สามารถจ่ายเงินปันผลได้ 39.20 ล้านบาท ปัจจุบันมีหุ้นที่จดทะเบียนและชำระแล้ว 107,306,270 หุ้น ทางคณะกรรมการจึงมีความเห็นเสนอให้ที่ประชุมผู้ถือหุ้น ประจำปี 2566 ได้พิจารณาอนุมัติการจ่ายเงินปันผล ในอัตราหุ้นละ 0.3500 บาท ต่อไป

ในปี 2566 บริษัทมีแผนการดำเนินงานเพื่อเตรียมพร้อมรับมือต่อปัจจัยท้าทายรอบด้าน เช่น การส่งเสริมให้มีการพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์ประกันชีวิตรูปแบบใหม่ สนับสนุนการพัฒนากระบวนการขายให้มีความเชื่อมโยงทุกด้าน สนับสนุนให้มีการนำเทคโนโลยีมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานอย่างครอบคลุม เพื่อเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างบริษัทและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งช่วยบริหารต้นทุนในระยะยาว อีกทั้งการสร้างองค์ความรู้ให้แก่สหกรณ์และสมาชิกสหกรณ์ได้มีความรู้ความเข้าใจในการประกันชีวิต เพื่อให้ธุรกิจประกันชีวิตของบริษัทสามารถดำเนินการได้ตามแผน พร้อมขับเคลื่อนธุรกิจ การให้บริการแก่ผู้เอาประกันภัยทุกรายได้ทุกรูปแบบ เพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืนตลอดไป





สหประกันชีวิต เซ็น MOU กับ สอ.มจร.

ร่วมสร้างสวัสดิการประกันชีวิตคุ้มครองสินเชื่อให้กับสมาชิกสหกรณ์

บริษัท สหประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) โดย นางรัชนิพร พิงประสพ กรรมการผู้จัดการ พร้อมเจ้าหน้าที่ ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงการใช้บริการประกันชีวิตคุ้มครองสินเชื่อกับ สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี จำกัด (สอ.มจร.)

โดยมี รศ.จัญญู ตันติพิศาลกุล ประธานกรรมการ ร่วมลงนาม พร้อมด้วย นางศิริพร ลิงห์เรือง ผู้จัดการสหกรณ์ ร่วมเป็นสักขีพยาน ณ อาคารสำนักงาน ถนนประชาอุทิศ แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2566



สหประกันชีวิต ร่วมสนับสนุน

สอ.ตำรวจสอบสวนกลาง-ตำรวจสันติบาล- พิสูจน์หลักฐานตำรวจ จำกัด

บริษัท สหประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) โดย พล.ต.อ.นิพนธ์ วีระสุนทร ประธานกรรมการ พร้อมด้วย ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ มอบเงินสนับสนุนเครื่องใช้อุปกรณ์สำนักงาน จำนวน 25,000 บาท ให้แก่ สหกรณ์ออมทรัพย์ตำรวจสอบสวนกลาง-ตำรวจสันติบาล-พิสูจน์หลักฐานตำรวจ จำกัด โดยมี พล.ต.ท.สมเดช ขาวขำ ประธานกรรมการ เป็นผู้รับมอบ ณ ที่ทำการสหกรณ์ฯ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 15 มกราคม 2566



สหประกันชีวิตร่วมถวายพานพุ่ม

วัน “สภครณ์แห่งชาติ ปี 2566”



บริษัท สหประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) โดย พล.ต.อ.นิพนธ์ วีระสุนทร ประธานกรรมการ พร้อมคณะกรรมการ ผู้บริหาร ร่วมถวายพานพุ่มสักการะพระบิดาแห่งการสหกรณ์ไทย ในงาน วันสหกรณ์แห่งชาติ ประจำปี 2566 ณ สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2566

ทั้งนี้ วันที่ 26 กุมภาพันธ์ ของทุกปี เป็นวันสหกรณ์แห่งชาติ โดยพระราชราชวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ ทรงก่อตั้งสหกรณ์ขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทย ชื่อสหกรณ์วัดจันทร์ ไม่จำกัดสินใช้ ณ ตำบลวัดจันทร์ อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก จนถึงปัจจุบันครบรอบ 107 ปี





สทประกันชีวิต เดินสายสวัสดิปีใหม่

ในโอกาสปีใหม่ ผู้บริหารของบริษัทได้เดินสายมอบกระเช้าสวัสดิปีใหม่ต่อผู้มีอุปการะคุณผู้ให้การสนับสนุน และสทกรมผู้ให้บริการ ขอขอบคุณที่ให้ความไว้วางใจ เชื่อมั่น และสนับสนุนกิจการของบริษัทฯ อย่างดีมาโดยตลอด



ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์



กรมส่งเสริมสหกรณ์



ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ธ.ก.ส.



ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด



สหกรณ์ออมทรัพย์ตำรวจแห่งชาติ จำกัด



ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด



สหกรณ์ออมทรัพย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำกัด



สหกรณ์ออมทรัพย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำกัด



สหกรณ์ออมทรัพย์โรงพยาบาลพระปกเกล้า จำกัด



สหกรณ์ออมทรัพย์มิทซูบิชิมอเตอร์สประเทศไทย จำกัด



สหกรณ์ออมทรัพย์ตำรวจภูธรจังหวัดชลบุรี จำกัด



สหกรณ์ออมทรัพย์ตำรวจตระเวนชายแดนที่ 11 จำกัด



สหกรณ์เครดิตยูเนียนคลองจั่น จำกัด



5 วิธีป้องกัน ไม่ให้ถูกโจรกรรมข้อมูล



การสื่อสารทางออนไลน์แม้จะช่วยให้ชีวิตเราง่ายขึ้น แต่ก็มีข้อควรระวังเช่นกัน เพราะหากปล่อยให้ข้อมูลส่วนตัว ตกไปอยู่กับผู้ไม่ประสงค์ดี ก็อาจทำให้ข้อมูลของเราไม่ปลอดภัย วันนี้ Saha Life IT จึงขอแนะนำ 5 วิธีป้องกันไม่ให้ถูกโจรกรรมข้อมูลได้ง่ายมาฝากทุกคนกันนะครับ

1. ไม่เชื่อ ไม่บอก ไม่กรอกข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญบนโลกออนไลน์

หากคุณยังไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ให้คุณกรอกข้อมูลบนโลกออนไลน์นั้นมีความปลอดภัยจริงหรือไม่ เช่น ข้อมูลหน้าบัตรเดบิต เครดิต ข้อมูลบัตรประชาชน อื่น ๆ หาก你不แน่ใจถึงแหล่งที่มาเหล่านั้น ห้ามกรอก ห้ามบอกโดยเด็ดขาด

2. ไม่ดาวน์โหลดแอปหรือโปรแกรมที่ไม่น่าเชื่อถือ

จำให้ขึ้นใจว่า “แอปพลิเคชัน” ที่ปลอดภัยพร้อมใช้งานนั้นหากคุณใช้ระบบ Android ต้องมาจาก Google Play Store และ ระบบ IOS ต้องมาจาก App Store เท่านั้น หากแอปที่คุณกำลังโหลดมีที่มาจากที่อื่น ๆ จงจำไว้ว่าไม่ปลอดภัย ห้ามโหลด และติดตั้งโดยเด็ดขาดครับ

3. ไม่ใช้ Wifi สาธารณะทำธุรกรรมทางการเงิน เพราะเสี่ยงถูกล้วงข้อมูล

Wifi เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่คุณควรหลีกเลี่ยงหากไม่แน่ใจที่ไปที่ไป ไม่ควรเชื่อมต่อใช้งานเด็ดขาดนะครับ

4. ตั้งรหัสผ่านให้คาดเดายาก และเปลี่ยนเป็นระยะ เช่น ทุก 3 หรือ 6 เดือน

การตั้งรหัสผ่านนั้นไม่ควรใช้วันเดือนปีเกิดของคุณ หรือสั้นจนเกินไป ควรตั้งรหัสมากกว่า 8 หลักขึ้นไปและไม่ควรใช้อักษรที่ซ้ำ ๆ กันเกิน 3 หลักครับ เพื่อการคาดเดายากขึ้นในการโจรกรรมข้อมูลของคุณ

5. ออกจากระบบทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน

อีกสิ่งหนึ่งที่จำเป็นมากในการป้องกันข้อมูลของคุณ นั่นคือ ควรออกจากระบบทุกครั้งหากไม่ได้ใช้งานแล้ว ไม่ว่าจะเป็น Facebook Instagram หรือ tiktok รวมไปถึงอีเมลที่ใช้ติดต่อกับงานธุรกิจอื่น ๆ ของคุณ เมื่อไม่ใช้งานแล้ว ควรออกจากระบบทุกครั้งเพื่อป้องกันผู้ไม่หวังดีเข้าใช้ข้อมูลต่อและโจรกรรมข้อมูลของคุณอย่างง่ายตาย

ขอบคุณข้อมูลจาก : www.antifakenewscenter.com

โรคยอดฮิต ที่มาพร้อมฝุ่นพิษ PM2.5

ฝุ่นละออง PM2.5 คือ มลภาวะขนาดเล็กที่ประกอบไปด้วยสารพิษต่าง ๆ เมื่อเราหายใจเข้าไปในร่างกายต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ โดยปราศจากการป้องกันอย่างถูกวิธี เมื่อสารพิษถูกสะสมในร่างกายในปริมาณมากเกินไป อาจนำมาซึ่งโรคร้ายต่าง ๆ อย่างที่เราคาดไม่ถึง

Saha Life Care ขอหยิบยก 6 โรคยอดฮิตที่มาพร้อมกับฝุ่นพิษ PM2.5 มาย้ำเตือนทุกท่านให้ตระหนักถึงภัยร้ายนี้ จะมีโรคอะไรบ้าง ไปติดตามพร้อมกันเลย

1. โรคหอบหืด เป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของเยื่อหุ้มหลอดลมร่วมกับภาวะผิดปกติที่หลอดลมไวต่อการกระตุ้นต่าง ๆ
2. โรคภูมิแพ้ โรคที่เกิดจากร่างกายของเราที่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ต่าง ๆ ในกรณีนี้คือไรฝุ่น
3. โรคหลอดเลือดอักเสบ เป็นความผิดปกติของหลอดเลือดภายในร่างกาย สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งหลอดเลือดดำและหลอดเลือดแดง
4. โรคหัวใจขาดเลือด เกิดจากหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบหรือตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีเลือดไปเลี้ยงลดลงหรือไม่มีเลย
5. โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นความผิดปกติของระบบคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วหรือช้ากว่าปกติ หรือเต้นผิดจังหวะได้
6. โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะสมองขาดเลือดที่เกิดจากหลอดเลือดสมองตีบอุดตันหรือมีเลือดออกในสมอง หรืออาการเส้นเลือดในสมองตีบ

วิธีดูแลตัวเองในภาวะ PM 2.5 สูง

- ใส่หน้ากากประเภทที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอนได้ เช่น หน้ากาก N95 ที่ได้มาตรฐาน
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในบริเวณที่มีมลพิษทางอากาศสูง
- งดการออกกำลังกายนอกตัวอาคาร เช่น งดวิ่งในสวนสาธารณะชั่วคราว ให้เปลี่ยนมาออกกำลังกายภายในอาคารแทน
- หมั่นตรวจตราไม่เปิดหน้าต่างในช่วงภาวะ PM 2.5 สูง เพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 จากภายนอกเข้ามาในตัวอาคาร
- ช่วยกันงดการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ เช่น งดจุดเทียนในตัวอาคาร และนอกตัวอาคาร งดการเผาในที่โล่ง ลดการใช้รถเครื่องยนต์ดีเซลที่ปล่อยควันดำ ซึ่งเกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์
- กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ กลุ่มผู้สูงอายุและเด็ก

ด้วยความหวังใจ จาก สหประกันชีวิต
ที่มา : โรงพยาบาลจุฬารัตน์ สภากาชาดไทย



6 อาชีพเสริม เพิ่มรายได้มนุษย์เงินเดือน

ปฏิเสธไม่ได้ว่าอาชีพมนุษย์เงินเดือน รายได้ประจำอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อการใช้ชีวิต หลายคนมองหารายได้เสริม เพื่อเพิ่มเงินในกระเป๋าอีกทาง

แล้วช่องทางไหนบ้างที่กำลังได้รับความนิยม **Saha Lifestyle** เรามี 6 อาชีพเสริมที่จะช่วยเพิ่มรายได้ให้กับมนุษย์เงินเดือนทุกท่าน ซึ่งสามารถทำได้ทั้งในเวลาหลังเลิกงานและวันหยุด จะมีอาชีพอะไรบ้างนั้น ไปติดตามพร้อมกันเลย

- 1. ขายของออนไลน์** อาจเริ่มจากการหยิบจับของที่อยู่ใกล้ตัวแบบไม่มีต้นทุนมาลองขายก่อน หรือลงทุนในงบที่จำกัด เช่น เสื้อผ้ามือสอง หนังสือมือสอง ของใช้ส่วนตัว สินค้าในชุมชน สินค้าแฮนด์เมด สินค้าตามกระแส เครื่องสำอางและอาหารเสริม
- 2. ฟรีแลนซ์ตามความถนัด** อาชีพฟรีแลนซ์ผ่านช่องทางออนไลน์จัดได้ว่าเป็นอาชีพที่ได้รับความนิยมสูงมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะในกลุ่มอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ เช่น งานออกแบบกราฟิก เขียนบทความ แปลภาษา รีวิวสินค้า ถ่ายภาพนิ่งและวิดีโอ
- 3. เซฟอาหารคาว-หวาน** ถ้าคุณเป็นคนมีฝีมือด้านการทำอาหาร อาจเริ่มต้นจากการทำขายให้คนในหมู่บ้าน เพื่อนบ้าน คนในคอนโดมิเนียม หรือที่ทำงาน หากไปได้ดีค่อยขยายกิจการให้เติบโตขึ้นผ่านช่องทางเดลิเวอรี่
- 4. ทิวเตอร์ออนไลน์** เปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของเราเป็นสินค้า ไม่ว่าจะเป็นครูสอนภาษาอังกฤษ ครูสอนคณิตศาสตร์ ครูสอนดนตรี ครูสอนทำอาหาร ครูสอนถ่ายภาพ ครูสอนทำเว็บไซต์ รวมถึงความรู้เฉพาะด้านต่าง ๆ ที่เรามีและสามารถถ่ายทอดให้กับผู้อื่นเข้าใจได้
- 5. ปลูกต้นไม้ขาย** ธุรกิจต้นไม้เป็นกระแสมากในช่วงที่ผ่านมา โดยเฉพาะการไปหาต้นไม้สวย ๆ หายาก มาขายผ่านช่องทางออนไลน์ พร้อมจัดส่งแบบเดลิเวอรี่ให้กับกลุ่มนักสะสม หรือจะแอดวานซ์กว่านั้นด้วยการเพาะปลูกพืชผักปลอดสารพิษ ขายก็สร้างรายได้ให้กับเราได้เช่นกัน
- 6. ขับเดลิเวอรี่** การเกิดขึ้นของแพลตฟอร์มการขนส่งรูปแบบออนไลน์กำลังเป็นที่นิยมอย่างมาก ใครที่มียานพาหนะเป็นของตัวเอง ลองใช้เวลาว่างหลังเลิกงานหรือวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ สร้างรายได้จากอาชีพนี้ดู ไม่ว่าจะค่ายใด สีไหน ก็สามารถเพิ่มรายได้ให้กับเราได้ไม่น้อยเลยทีเดียว

“มีรายได้เพิ่มแล้ว ก็อย่าลืมเสียภาษีให้ถูกต้องตามกฎหมายกันด้วยนะ”

ด้วยความปรารถนาดี จาก สหประกันชีวิต



SAHALIFE Q&A

ถามตอบ ข้อสงสัย

Q:สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขกรมธรรม์ได้หรือไม่ ?

A: ผู้เอาประกันภัยสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขกรมธรรม์ได้ ดังนี้

1. เปลี่ยนงวดชำระเบี้ยประกัน
2. เปลี่ยนข้อมูลผู้เอาประกันภัย
3. เปลี่ยนที่อยู่/สถานที่ติดต่อ
4. เปลี่ยนผู้รับผลประโยชน์

Q:สนใจเปลี่ยนงวดชำระเบี้ยประกัน ต้องทำอะไร ?

A: โดยผู้เอาประกันภัยทุกท่านสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มคำร้องเปลี่ยนแปลงได้ที่ เว็บไซต์ของบริษัท หัวข้อ บริการด้านกรมธรรม์-การเปลี่ยนแปลงแก้ไขกรมธรรม์ และสอบถาม รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02-379-5099 ติดต่อ ส่วนบริการกรมธรรม์

Q

A



ร่วมมั่นคง ก้าวหน้า และ เติบโตไปด้วยกัน

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่

ส่วนทรัพยากรบุคคล โทร. 0-2379-5099 ต่อ 2105 มือถือ 085-112-4990
หรือส่งประวัติมาทาง E-mail : hr@sahalife.co.th

