

คู่มือชุดความรู้ที่ 1

# บริการและสวัสดิการ ด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย



## บริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย

### ความสำคัญของชุดความรู้

ชุดความรู้ด้านการบริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกายมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการสนับสนุนให้นักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกระดับชั้นมีความพร้อมและสามารถเข้าถึงข้อมูลพื้นฐานด้านการส่งเสริมสุขภาพทางกายได้ด้วยตนเอง และผู้ปฏิบัติงานด้านกิจการนักศึกษาสามารถนำชุดความรู้ไปพัฒนานักศึกษาในสังกัดได้อย่างเหมาะสม และครอบคลุม โดยชุดความรู้ประกอบด้วย 1. บริการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อนำไปวางแผนการดูแลสุขภาพให้เหมาะสมแต่ละบุคคล และแนะนำสถานที่ออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้จัดสรรไว้ บริการร้านอาหารที่กำกับดูแลโดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ การดูแลผู้ป่วย COVID-19 และ 2. สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ได้แก่ สิทธิการรักษาพยาบาล และสิทธิประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาล และความรอบรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา ซึ่งมหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความคาดหวังให้นักศึกษาทุกระดับชั้นมีสุขภาพทางกายที่ดีและมีความรอบรู้ สามารถดำรงชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข

### เนื้อหา

- 1. บริการประเมินสมรรถภาพทางกาย
- 2. แนะนำสถานที่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย
- 3. ร้านอาหารในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 4. ระบบรายงานข้อมูล COVID-19 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 5. สิทธิการรักษาพยาบาลสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 6. ขั้นตอนการเบิกค่ารักษาพยาบาล กรณีประสบอุบัติเหตุ
- 7. ความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับเพศศึกษา
  - 7.1 การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
  - 7.2 หยุดการตั้งครรภ์อย่างปลอดภัยและถูกกฎหมาย
  - 7.3 การฝังยาคุมโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายสำหรับวัยรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี
  - 7.4 ศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศ

### สื่อการเรียนรู้

- 1. สื่อแนะนำชุดการเรียนรู้ 1 สื่อ ความยาว 1 นาที
- 2. เอกสารประกอบการเรียนรู้จัดทำในรูปแบบ E-book
- 3. สื่อการเรียนรู้แยกประเภทการสื่อสารที่ประชาสัมพันธ์บนแอปพลิเคชัน TikTok ไม่น้อยกว่า 10 สื่อ (โดยมีความยาวสื่อละไม่เกิน 30 วินาที)
- 4. ชุดคำถามสื่อการเรียนรู้ จำนวน 10 ข้อคำถาม
- 5. แผ่นประชาสัมพันธ์ร่วมตอบคำถามและการรับรางวัล

### ข้อมูลผู้ประสานงาน

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สำนักงานมหาวิทยาลัย กองพัฒนานักศึกษา



หมายเลขโทรศัพท์

บริการด้านสร้างเสริมสุขภาพ:

053-943047

การประเมินสมรรถภาพทางกาย

053-943060

ติดต่อเบิกค่ารักษาพยาบาล กรณีอุบัติเหตุ

053-943041



Facebook page

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ - Student Development Division of CMU



TikTok

<https://www.tiktok.com/@cmufirstyear>

ชุดความรู้ที่ 1

บริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย

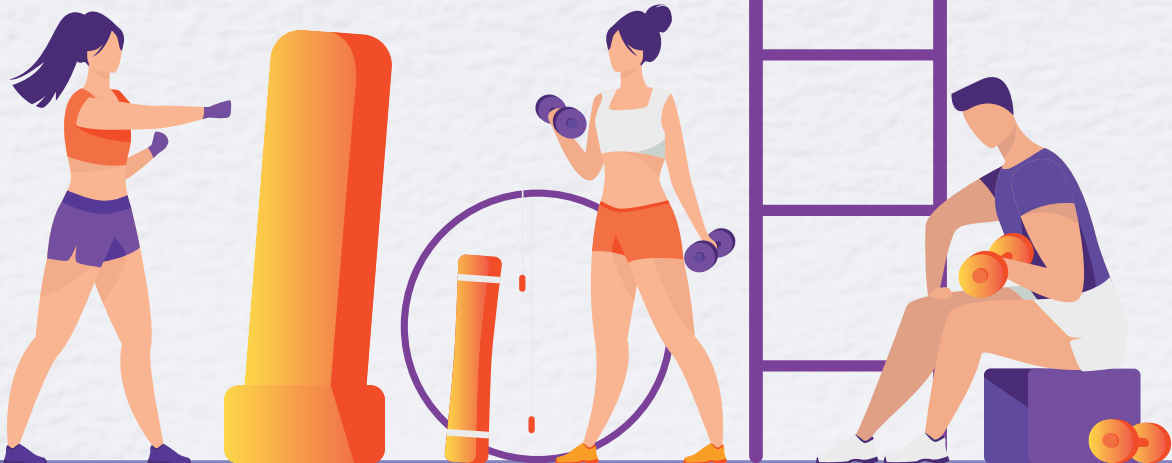
1. บริการประเมินสมรรถภาพทางกาย



> 1) ข้อมูลเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายขั้นพื้นฐานและบริการสถานที่กีฬา <https://cmu.to/KKFgT>

> 2) บริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

- การวัดความดันโลหิต
- การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง รวมถึงข้อมูลพื้นฐานสุขภาพทางกายทั่วไป
- การวัดไขมันใต้ผิวหนัง
- การวัดความแข็งแรงของแขน
- การวัดความแข็งแรงของขา
- การวัดความอ่อนตัว
- การวัดสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน



ชุดความรู้ที่ 1

# บริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย

## 2. แนะนำสถานที่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย



- |                          |                                |                         |
|--------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 1. สนามรักบี้ฟุตบอล      | 2. สนามวอลเลย์บอล (กลางแจ้ง)   | 3. สนามเซปักตะกร้อ      |
| 4. สนามฟุตซอล (กลางแจ้ง) | 5. สนามเทนนิส                  | 6. สนามวอลเลย์บอลชายหาด |
| 7. สนามเปตอง             | 8. สนามบาสเกตบอล (กลางแจ้ง)    | 9. สระว่ายน้ำรัฐจรวงศ์  |
| 10. สนามกีฬากลาง         | 11. เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง | 12. สนามยิงธนู          |
| 13. สนามหน้าหอพัก 40 ปี  | 14. นามซอคกี                   | 15. สนามฟุตบอล 2        |
| 16. สนามซอฟท์บอล         | 17. ศูนย์กีฬาและสุขภาพ         |                         |

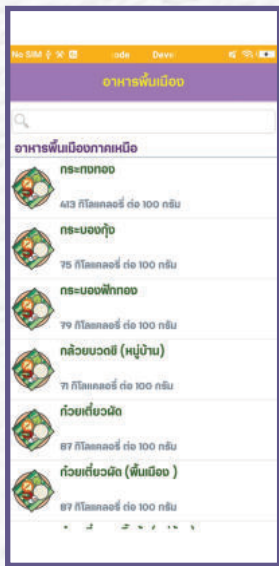
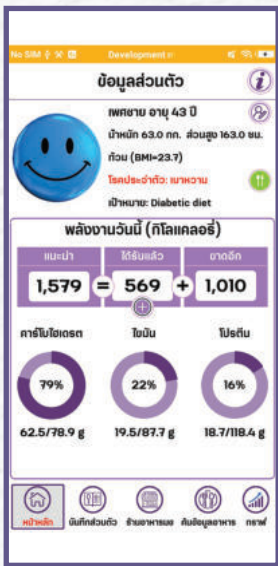
ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมที่: [https:// cmu.to/WB4](https://cmu.to/WB4)



ชุดความรู้ที่ 1

บริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย

3. บริการร้านอาหารในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่



เว็บแอปพลิเคชัน KinNaiMor (กินในมอ) ฐานข้อมูลร้านอาหารมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สามารถให้ข้อมูลด้านโภชนาการอาหาร แนะนำร้านอาหารสุขภาพ ที่ตั้งร้านอาหาร ราคาที่จำหน่าย และการดำเนินงานด้านสุขาภิบาลร้านอาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถ มีข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สามารถ เข้าใช้บริการได้ที่ <https://kinnaimor.cmu.ac.th/> หรือผ่านแอปพลิเคชัน CMU Mobile

# บริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย

## 4. ระบบรายงานการติดเชื้อ COVID-19



01

เข้าระบบเพื่อรายงานข้อมูลผ่าน <https://covid.scmu.cmu.ac.th> และปฏิบัติตามนี้

**แบบปฏิบัติ สำหรับชาว มช. ที่ติดเชื้อ COVID-19**

- 1 ถ่ายภาพ ATK ออกทำเป็นผลตรวจเป็นบวก โดยระบุข้อมูล ATK ออกทำ ดังนี้
  - ชื่อ-นามสกุล
  - วันที่ เวลา ที่ตรวจพบเชื้อ
- 2 ถ่ายภาพบัตรประชาชนของตัวท่าน ให้ปรากฏข้อมูลชัดเจน
- 3 สำคัญ ตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล Link : <https://cmu.ta/serVICESHSCO> \*ไม่ตรวจพบสิทธิการตรวจใดๆให้ติดต่อ\*
- 4 ร้องเรียนผ่าน "ระบบรายงานข้อมูล COVID-19" Link : <https://covid.scmu.ac.th>
  - ไม่ส่งจดหมายให้ครอบครัว
  - 4.1 ชื่อผู้ตรวจ
  - 4.2 ผลตรวจเชื้อ COVID-19
  - 4.3 มุมกล้องผู้ติดเชื้อ COVID-19
- 5 เลือกเข้ารับการรักษาได้ที่ (กรณีมี 1 สิบลำดับ)
  - 5.1 สิบลำดับ Tolernadome กับโรงพยาบาลราชชนนีเชียงใหม่ (สิบลำดับก่อนอื่น 4) หรือ
  - 5.2 สิบลำดับ ณ สถานพยาบาลที่ท่านมี
- 6 ผู้เข้ารับการรักษาของ 5.1 เอกสารผลการตรวจข้อมูลการติดเชื้อ COVID-19
- 7 ให้อยู่กักตัวตาม DMHT อย่างเคร่งครัด อย่างน้อย 5 วัน

3 MAR 2022

**Guidelines for CMU COVID-19 patients**

- 1 Take a picture of your **positive** ATK test result And provide information as follows
  - your name and surname
  - the date that you found the positive result
- 2 Take a clear picture of your ID card
- 3 **Important** Check your health care insurance here at <https://cmu.ta/serVICESHSCO> \*Please check that you have filled in the correct information\*
- 4 Please fill in the information at <https://covid.scmu.ac.th> to report your positive COVID-19 test result.
  - There are 3 parts of the form as follows:
    - 4.1 personal information
    - 4.2 COVID-19 test result
    - 4.3 COVID-19 screening test
- 5 Choose the medical treatment (choose only one treatment)
  - 5.1 "Intermedicine Treatment" with Mahachulalongkornrajavidyalaya Hospital (if you choose this treatment, please confirm with Health or S.2 receive medical treatment at the hospital of your insurance)
- 6 Those getting the intermedicine treatment as stated in 5.1, there will be document containing COVID-19 information which can be downloaded.
- 7 Please follow the guideline for at least 5 days of treatment

3 MAR 2022

02

รอรับการติดต่อจากโรงพยาบาลราชชนนีเชียงใหม่ (ไม่ต้องเดินทางไปตรวจ ให้รออยู่ ณ ที่พัก)

03

หลังจากได้รับการติดต่อให้มารับยาด้วยตนเอง หรือให้คนอื่นมารับแทน ณ จุดจ่ายยา ศูนย์สุขภาพ มช.



04

ดาวน์โหลดเอกสารรับรองการรายงานจากระบบฯ เพื่อประกอบการขอลาเรียนแก่อาจารย์ผู้สอน



## บริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย

### 5. สิทธิการรักษาพยาบาลสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### ➤ 1) การย้ายสิทธิการรักษาพยาบาลมาที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

1.1) นักศึกษาที่มีสัญชาติไทยเฉพาะระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ทุกคน สามารถใช้สิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้ากับโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ เป็นสิทธิหลักโดยยื่นแบบคำร้องลงทะเบียนผู้มีสิทธิโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าในระบบของสำนักทะเบียนและประมวลผลในวันรายงานตัว

นักศึกษาจะได้รับสิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้าโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ (ถึงแม้จะไม่ได้ย้ายทะเบียนบ้านเข้ามาหาวิทยาลัยเชียงใหม่) ควบคู่กับสิทธิบริการอนามัย

\* ยกเว้นกรณีใช้สิทธิบุตรข้าราชการ หรือสิทธิประกันสังคม โดยงานवेशทะเบียนและสถิติโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จะลงทะเบียนโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าให้เมื่อสิทธิดังกล่าวสิ้นสุดลง (กรณีนักศึกษากรอกข้อมูลในวันรายงานตัวครบถ้วน)

\* สิทธิบริการอนามัย นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ \*

(ยกเว้นนักศึกษาต่างชาติ ตั้งแต่รหัส 61.. เป็นต้นไป) ที่ชำระค่าธรรมเนียมการศึกษา นักศึกษาจะได้รับสิทธิบริการอนามัยในวงเงิน 20,000 บาทต่อคนต่อปีการศึกษา หากเข้ารับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ หรือศูนย์สุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยจ่ายส่วนเกิน (ส่วนเกิน เช่น ค่ายานอกบัญชียาหลัก ค่าวัสดุอุปกรณ์การแพทย์ ค่าห้องพิเศษ และอาหารพิเศษ กรณี นอนโรงพยาบาล เป็นต้น)

1.2) การตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาลที่สามารถตรวจสอบได้ที่ลิงก์นี้

<https://cmu.to/WB1>

### สิทธิสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล สำหรับนักศึกษา มช.

สิทธิสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล	นักศึกษาที่มีสัญชาติไทย	นักศึกษาต่างชาติ	นักศึกษากลุ่มที่รอสัญชาติไทย	
<b>สิทธิสวัสดิการหลัก**</b>	<b>สิทธิบัตรทอง</b> สพ.มหาราชนครเชียงใหม่	<b>ประกันสุขภาพ</b> ส่วนบุคคล	ขึ้นทะเบียน ท.99*	รอขึ้นทะเบียน ท.99*
<b>2</b> สิทธิสวัสดิการเสริม จาก มช.	สนับสนุนค่ารักษาพยาบาลส่วนเกินจากสิทธิสวัสดิการหลัก 20,000 บาท / ปีการศึกษา			สิทธิสวัสดิการหลัก 20,000 บาท / ปีการศึกษา
บริการอนามัยนักศึกษา สพ.มหาราชนครเชียงใหม่				
บริการทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์	- สิทธิบัตรทอง สพ.สวนดอก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย - สิทธิบัตรทอง สพ.อื่น ที่ไม่ใช่ สพ.สวนดอก จะมีค่ารักษาพยาบาล 50%	ชำระค่ารักษาพยาบาลเต็มจำนวน โดยให้เบิกจ่ายจากประกันสุขภาพ ส่วนบุคคล	ชำระค่ารักษาพยาบาล 50% แต่กรณี ท.99 ที่ส่งตัวจาก สพ.มหาราชนครเชียงใหม่ จะเบิกจ่ายจากบริการอนามัย 20,000 บาท ต่อปีการศึกษา นักศึกษาไม่เสียค่ารักษาพยาบาล	
ประกันอุบัติเหตุ ทุกโรงพยาบาล	เบิกตามค่าใช้จ่ายจริงไม่เกิน 10,000 บาท / กรณี			

\*สิทธิเทียบเท่าบัตรทอง ตามเงื่อนไขของกระทรวงสาธารณสุข

\*นักศึกษาต้องมีสิทธิสวัสดิการหลักก่อน ถึงจะสามารถใช้สิทธิสวัสดิการเสริมจาก มช. ได้

ชุดความรู้ที่ 1

บริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย

5. สิทธิการรักษาพยาบาลสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

➤ 2) ศูนย์สุขภาพ มช. สถานพยาบาลแห่งแรกที่นักศึกษาควรนึกถึง



**ตารางออกตรวจแพทย์เฉพาะทาง**

**ศูนย์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่** MedCMU x CMU

- ★ แพทย์เฉพาะทางสูติเวชกรรม  
วันอังคาร สัปดาห์ที่ 1, 3 และ 5 ของเดือน เวลา 09.00 - 11.00 น.
- ★ แพทย์เฉพาะทางกระดูกและข้อ  
วันพุธ เวลา 13.00 - 16.00 น.  
วันพฤหัสบดี เวลา 17.00 - 20.00 น.
- ★ แพทย์เฉพาะทางอายุรเวชกรรม  
วันจันทร์ - พฤหัสบดี เวลา 09.00 - 16.00 น. (ผ่านระบบ Telemedicine)  
วันศุกร์ เวลา 09.00 - 12.00 น.

หมายเหตุ: ตารางแพทย์อาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาติดต่อสอบถามก่อนเข้ารับบริการ

053-944981-2

2.1) บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป ทำแผล/ตัดไหม และฉีดวัคซีนทางเลือก

2.2) บริการตรวจรักษาโรคเฉพาะทาง อายุรกรรมหัวใจ สูติเวชกรรม กระดูกและข้อ

2.3 ตรวจสุขภาพ ขอใบรับรองแพทย์

2.4 ฉีดวัคซีนทางเลือก

2.5 เปิดให้บริการ ดังนี้

2.1 วันจันทร์ -วันศุกร์ เวลา 08.00-20.00 น.

2.2 วันเสาร์และวันนักขัตฤกษ์ เวลา 08.00-16.00 น.

2.3 วันอาทิตย์ หยุดทำการ

**คลินิกวัคซีน ศูนย์สุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (CMU Health Vaccine Center)**

เปิดให้บริการฉีดวัคซีนทางเลือก ได้แก่

- 1 วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ สายพันธุ์บี (Hepatitis B Vaccine)
- 2 วัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส (Varicella Vaccine/Chickenpox Vaccine)
- 3 วัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบ (Pneumococcal Vaccine)
- 4 วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Influenza Vaccine)
- 5 วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก (HPV Vaccine)
- 6 วัคซีนป้องกันโรคคางทูม หัด และหัดเยอรมัน (MMR Vaccine)
- 7 วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน (Diphtheria) บาดทะยัก (Tetanus)

สอบถามรายละเอียดค่าใช้จ่ายที่เคาน์เตอร์พยาบาล  
วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 8.00-20.00 น. วันเสาร์ เวลา 8.00-16.00 น.  
ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ โทรศัพท์ 053-944981-2

**ตรวจสุขภาพ ขอใบรับรองแพทย์ ศูนย์สุขภาพ มช.** MedCMU

- ✓ ทำใบขับขี่
- ✓ สมัครงาน
- ✓ สมัครสอบ
- ✓ สมัครเรียน

หมายเหตุ: ค่าบริการทางการแพทย์ 100 บาท  
ค่าใบรับรองแพทย์ฉบับละ 60 บาท

เปิดให้บริการ  
วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 8.00-20.00 น.  
วันเสาร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 8.00-16.00 น.

สอบถามเพิ่มเติม 053-944981-2



บริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย

5. สิทธิการรักษาพยาบาลสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

➢ 2.2.) เจ็บป่วยเล็กน้อย รับประทาน ร้านยาชุมชนอบอุ่น (ฟรี)

● นักศึกษามช. สามารถรับบริการที่ศูนย์ปฏิบัติการเภสัชชุมชน คณะเภสัชศาสตร์ มช. ติดต่อที่ 053-944333

## 'สิทธิบัตรทอง'

### เจ็บป่วยเล็กน้อย 16 อาการ

รับประทาน **ร้านยาชุมชนอบอุ่น** ฟรี

เริ่มตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ทั่วประเทศ

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) จับมือสภาเภสัชกรรม เดินหน้าโครงการ

**"ร้านยารูปแบบใหม่ Common Illness"**

ดูแลอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ในร้านยาโดยเภสัชกร ติดตามอาการหลังรับยา 3 วัน

#### 16 กลุ่มอาการ มีอะไรบ้าง?

- ✔ ปวดหัว (HEADACHE)
- ✔ เวียนหัว (Dizziness)
- ✔ ปวดข้อ (PAIN IN JOINT)
- ✔ เจ็บกล้ามเนื้อ (MUSCLE PAIN)
- ✔ ไข้ (FEVER)
- ✔ ไอ (COUGH)
- ✔ เจ็บคอ (SORE THROAT)
- ✔ ปวดท้อง (STOMACHACHE)
- ✔ ท้องเสีย (DIARRHEA)
- ✔ ท้องผูก (CONSTIPATION)
- ✔ ถ่ายปัสสาวะขัด, ปัสสาวะลำบาก, ปัสสาวะเจ็บ (DYSURIA)
- ✔ ตกขาวผิดปกติ (VAGINAL DISCHARGE)
- ✔ อาการทางผิวหนัง ผื่น คัน (SKIN RASH/LESION)
- ✔ บาดแผล (WOUND)
- ✔ ความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตา (EYE DISORDER)
- ✔ ความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับหู (EAR DISORDER)

#### ขั้นตอนรับบริการ

- ตรวจสอบรายชื่อร้านยาใกล้บ้านที่เข้าร่วมโครงการได้ที่ หรือสังเกต จากสติ๊กเกอร์ร้านยาคุณภาพของฉฉ ให้บริการการเจ็บป่วยเล็กน้อย
- ไปที่ร้านยา นำบัตรประชาชนไปด้วย เภสัชกรจะคัดกรองอาการเบื้องต้น ให้ยาพร้อมคำแนะนำการใช้ยา (หรือแนะนำให้พบแพทย์ ในกรณีที่พบว่ามีอาการที่ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์)
- เภสัชกรติดตามอาการของผู้ป่วย ในวันที่ 3 ของการจ่ายยา

อาการดีขึ้น สิ้นสุดการดูแล

อาการแย่ลง แนะนำเข้ารับการรักษาตามสิทธิ์

#### สอบถามเพิ่มเติม

สายด่วน สปสช. 1330 | ไลน์ สปสช. @nhso | Facebook สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

สปสช. 1330 วันที่จัดทำ 3 พฤศจิกายน 2565

ต้องการสอบถามเรื่องยา แอดไลน์ @mypharmacist มีเภสัชกรตอบคำถาม

## บริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย

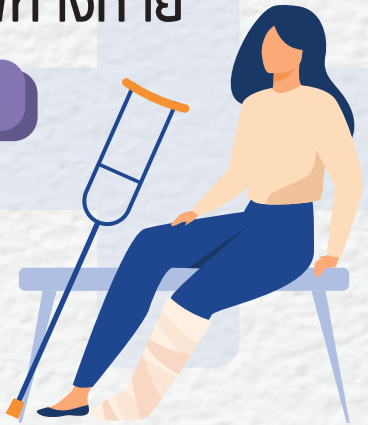
### 6. ขั้นตอนการเบิกค่ารักษาพยาบาล กรณีประสบอุบัติเหตุ

#### ➤ 1. รักษาได้ทุก รพ. ทั่วประเทศ

- โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ไม่ต้องสำรองจ่าย)
- โรงพยาบาลอื่น ๆ (สำรองจ่าย)

#### ➤ 2. ทำเรื่องเบิกเงินคืน ได้ไม่เกิน 10,000 บาท/กรณี

- 2.1 เตรียมเอกสารเบิกจ่าย (ใบรับรองแพทย์/ ใบเสร็จตัวจริง/ บัตรปช./ สำเนาหน้าสมุดธนาคาร) รับรองสำเนาทุกฉบับ มายื่น ณ งานส่งเสริมคุณธรรมและวินัยนักศึกษา ชั้น 3 กองพัฒนานักศึกษา
- 2.2 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รวบรวมเอกสารทุกฉบับส่งบริษัทประกัน
- 2.3 บริษัทประกันได้รับเอกสารฉบับจริงแล้ว จะทำการโอนเงินคืนภายใน 3-5 วันทำการ



**หมายเหตุ :** การเกิดอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก รถจักรยานยนต์/รถยนต์ ดำเนินการดังนี้

1. นักศึกษาจะต้องเบิกประกันจาก พ.ร.บ. ก่อน (พ.ร.บ. คุ้มครองทั้งผู้ขับขี่และผู้ซ้อน) เบิกได้ไม่เกิน 30,000 บาท/คน

เอกสารที่ต้องใช้เบิกจาก พรบ. ดังนี้

- สำเนาคู่มือรถ/สำเนา พ.ร.บ.
- สำเนาบัตร ปช.
- ใบรับรองแพทย์และใบเสร็จตัวจริงทุกฉบับ
- ภาพถ่ายรถที่เกิดความเสียหาย

2. รวบรวมเอกสารทุกฉบับเบิกเงินคืนที่บริษัทกลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด (สาขาเชียงใหม่ อยู่ตรงข้าม รพ.ลานนา)
3. หากค่าใช้จ่ายเกิน 30,000 บาท ให้นำส่วนเกินมาเบิกกับบริษัทประกันอุบัติเหตุที่มหาวิทยาลัยจัดทำให้ ได้ไม่เกิน 10,000 บาท/กรณี
4. หากกรณีไม่มี พ.ร.บ. สามารถเบิกได้จากบริษัทประกันที่มหาวิทยาลัยจัดทำให้ แต่ไม่เกิน 10,000/กรณี



### การเบิกเงินคืน

จากการสำรองเงินจ่ายค่ารักษาพยาบาล  
(กรณีอุบัติเหตุ)

หากเข้ารับการรักษาโรงพยาบาลนอกเครือข่ายให้กรอกข้อมูลที่เกี่ยวข้องใน QR CODE ของบริษัทประกัน พร้อมแนบไฟล์เอกสารประกอบการพิจารณา ดังนี้

1. ใบเสร็จรับเงินฉบับจริง
2. ใบรับรองแพทย์ฉบับจริง
3. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
4. สำเนาบัตรประจำตัวนักศึกษา
5. สำเนาหน้าบัญชีธนาคาร (ใหม่ก็ได้)
6. ถ่ายรูปภาพเอกสารทุกฉบับนำไฟล์ส่ง QR CODE ที่ปรากฏให้บริษัทประกันพิจารณา
7. รวบรวมเอกสารฉบับจริงทุกฉบับส่งได้ที่
  - งานส่งเสริมคุณธรรมและวินัยนักศึกษา กองพัฒนานักศึกษา หรือ
  - สี่แยกตู้เสื้อผ้า: SDD One Stop Service ณ สานักธรรม อ.ม.อ.
 ข้อมูลครบถ้วนบริษัทจะทำการโอนเงินคืนแก่น้องๆ ภายใน 3 - 5 วันทำการ



QR CODE  
เบิกเงินสำรองจ่ายคืน  
<https://cmu.to/utkx4>



งานส่งเสริมคุณธรรมและวินัยนักศึกษา กองพัฒนานักศึกษา

= อุบัติเหตุอะไรบ้าง? =  
(ที่นักศึกษา บข. สามารถ)

## “เบิกเงินคืนได้”

1

**อุบัติเหตุทั่วไป**

ยกตัวอย่าง เช่น

- หกล้ม
- ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
- แผลลสัตว์ กัด ต่อย
- เล่นกีฬา

เบิกได้ไม่เกิน  
10,000/กรณี

2

**อุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์  
และรถยนต์**

กรณีมี พรบ.

- นักศึกษาจะต้องมีประกัน พรบ. ก่อน (พรบ. คุ้มครองทั้งผู้ขับขี่และผู้ซ้อน)

เบิกได้ไม่เกิน 30,000/คน

หากค่าใช้จ่ายเกิน 30,000 บาท ให้นำส่วนเกินมาเบิกได้ที่ บริษัทประกันที่มหาวิทยาลัยจัดทำให้ ได้ไม่เกิน 10,000/กรณี

กรณีไม่มี พรบ.

- หากกรณีไม่มี พรบ. สามารถเบิกได้จากบริษัทประกันที่มหาวิทยาลัยจัดทำให้ ไม่เกิน 10,000/กรณี

SDD CMU : กองพัฒนานักศึกษา

งานส่งเสริมคุณธรรมและวินัยนักศึกษา

ชุดความรู้ที่ 1

บริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย

7. ความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับเพศศึกษา

7.1 การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

# SAFE SEX

**♂ ทุกรูปแบบสำหรับผู้ชาย**

ใช้ให้เหมาะกับขนาดของอวัยวะเพศ เพื่อป้องกันถุงยางขาด แตก หรือหลุด

**วิธีเลือก**

วัดเส้นรอบวงช่วงกึ่งกลางของอวัยวะเพศชายในขณะที่แข็งตัวเต็มที่ (มีลิ้นแตร) หาร 2 = ไซส์ถุงยางของเรา

**วิธีใช้**

ใส่ขณะที่ยังแข็งตัวเต็มที่ ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง และต้องตรวจสอบวันหมดอายุทุกครั้ง

**♀ ทุกรูปแบบสำหรับผู้หญิง**

ใช้สำหรับสอดเข้าไปภายในช่องคลอดของผู้หญิง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อสุมผ่านเข้าสู่โพรงมดลูก

**วิธีใช้**

ใส่ถุงยางเข้าไปในช่องคลอดก่อนการมีเพศสัมพันธ์ สามารถใส่รอล่วงหน้า ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง และต้องตรวจสอบวันหมดอายุทุกครั้ง

**PrEP**

(Pre-Exposure Prophylaxis)  
ใช้ "ก่อน" สัมผัสเชื้อป้องกันได้เฉพาะ

**\* การติดเชื้อ HIV**

**ใครบ้างควรกิน PrEP**

- คนที่ต้องการป้องกันตัวเองจาก HIV
- คู่ของผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีผลเลือดลบ และไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
- คนที่ไม่อยากกังวลกับสถานะการติดเชื้อ HIV ของคู่

**ใช้แป๊ะคู่ป้องกันได้ดีกว่า**

ป้องกันได้ทั้ง HIV ไรต์ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ไรต์ติดจุกเสบบี ซี และป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

SDD CMU : กองพัฒนานักศึกษา  
ที่มา: กองรณรงค์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
ศูนย์ส่งเสริมการมี-สุข SEX ไรต์ติดจุก เสบบี ซี ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สสส

7.2 หยุดการตั้งครรภ์อย่างปลอดภัยและถูกกฎหมาย

## ท้องไม่พร้อม ขอทำแท้งได้ไหม?

**ได้** ถ้าตรงกับเงื่อนไข 5 ข้อนี้

1. พบปัญหาสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต
2. ตั้งครรภ์จากการกระทำความผิดอาญาเกี่ยวกับเพศ
3. เสี่ยงคลอดทารกที่มีความผิดปกติถึงขนาดทุพพลภาพอย่างร้ายแรง
4. อายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์ ยืนยันที่จะยุติการตั้งครรภ์
5. อายุครรภ์ 12-20 สัปดาห์ ยืนยันที่จะยุติภายหลังการตรวจและรับคำปรึกษาตามกฎหมาย

**ขอคำปรึกษา เรื่องท้องไม่พร้อม**  
ได้ที่เบอร์: 1663 หรือ เว็บไซต์: WWW.RSATHAL.ORG

ที่มา: กรมส่งเสริมสุขภาพอนามัย ฉบับที่ 28 พ.ศ. 2564 ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 388

SDD CMU : กองพัฒนานักศึกษา

## บริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย

## 7. ความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับเพศศึกษา

## ➤ 7.3 การฝังยาคุมโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายสำหรับวัยรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี

วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี  
**ฝังยาคุมกำเนิดฟรี**  
ได้ทุกสิทธิ

- ✓ เข้ารับการคุมกำเนิดฟรีทุกวิธี
- ✓ รวมยาฝังคุมกำเนิดและห่วงอนามัย
- ✓ ที่โรงพยาบาลเครือข่ายของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ทั้งภาครัฐและเอกชน

การฝังยาคุมนี้อาจมี 2 แบบ

- 1 ฝัง 3 ปี คุมกำเนิดได้ 3 ปี
- 2 ฝัง 5 ปี คุมกำเนิดได้ 5 ปี

SDD CMU : กองพัฒนานักศึกษา  
ที่มา: กรมอนามัย วันที่ 27 พ.ย. 64

## ➤ 7.4 ศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศ

- ☎ สายด่วนปรึกษาเอดส์ โทร 1663 มี 10 คู่สาย  
(ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ ตั้งแต่ 9.00 น.-21.00 น.)
- ☎ ชมรมเพื่อนวันพุธ โทร 02-253-2666 ต่อ 118  
หรือ 02-255-7893 ต่อ 118
- ☎ ศูนย์ให้คำปรึกษา สุขภาพทางเพศ  
และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
053-283108, 086-9194840
- ☎ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
053-943047



# บริการและสวัสดิการด้านส่งเสริมสุขภาพทางกาย

## 7. ความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับเพศศึกษา

### ➤ 7.4 วิธีคุมกำเนิดแบบไหนที่เหมาะกับคุณ

## วิธีการคุมกำเนิดแบบไหนที่เหมาะกับคุณ?

**ถุงยางอนามัยชาย**

**ประสิทธิภาพ :**  
 ใช้จริงอาจผิดพลาด 85.0 %  
 ใช้่างถูกต้อง 98.0 %

**ราคา :** 30-35 บาท/ 3 ชิ้น

**เหมาะสำหรับ :**  
 ใช้ได้ทุกโอกาส ไม่มีข้อบกพร่อง เหมาะสำหรับผู้มีเพศสัมพันธ์ชั่วคราว นอกจากนี้ยังเหมาะสำหรับใช้เมื่อเกิดข้อผิดพลาดในการคุมกำเนิดด้วยวิธีการอื่น

**ถุงยางอนามัยหญิง**

**ประสิทธิภาพ :**  
 ใช้จริงอาจผิดพลาด 79.0 %  
 ใช้่างถูกต้อง 95.0 %

**ราคา :** 120-200 บาท/ 1 ชิ้น

**เหมาะสำหรับ :**  
 ใช้ได้ทุกโอกาส ไม่มีข้อบกพร่องเหมาะสำหรับผู้มีเพศสัมพันธ์ชั่วคราว นอกจากนี้ยังเหมาะสำหรับใช้เมื่อเกิดข้อผิดพลาดในการคุมกำเนิดด้วยวิธีการอื่น

**ยาเม็ดคุมกำเนิด**

**ประสิทธิภาพ :**  
 ใช้จริงอาจผิดพลาด 92.0 %  
 ใช้่างถูกต้อง 99.7 %

**ราคา :** 20-450 บาท

**เหมาะสำหรับ :**  
 ผู้ต้องการคุมกำเนิดชั่วคราว และมีวินัยในการใช้ยา สามารถใช้ได้อย่างถูกต้อง

**แผ่นแปะคุมกำเนิด**

**ประสิทธิภาพ :**  
 ใช้จริงอาจผิดพลาด 92.0 %  
 ใช้่างถูกต้อง 99.7 %

**ราคา :** 420-450 บาท

**เหมาะสำหรับ :**  
 ผู้ต้องการคุมกำเนิดชั่วคราว และมีวินัยในการใช้ยา สามารถใช้ได้อย่างถูกต้อง

**วงแหวนคุมกำเนิด**

**ประสิทธิภาพ :**  
 ใช้จริงอาจผิดพลาด 92.0 %  
 ใช้่างถูกต้อง 99.7 %

**ราคา :** 420-490 บาท

**เหมาะสำหรับ :**  
 ผู้ต้องการคุมกำเนิดชั่วคราว และมีวินัยในการใช้ยา สามารถใช้ได้อย่างถูกต้อง

**ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน**

**ประสิทธิภาพ :**  
 ใช้จริงอาจผิดพลาด ไม่มีข้อมูล  
 ใช้่างถูกต้อง 85.0 %

**ราคา :** 25-50 บาท

**เหมาะสำหรับ :**  
 ใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น คือหลังมีเพศสัมพันธ์แล้วพบว่าลืมคุมกำเนิดหรือถุงยางแตก

**ยาฉีดคุมกำเนิด**

**ประสิทธิภาพ :**  
 ใช้จริงอาจผิดพลาด 97.0 %  
 ใช้่างถูกต้อง 99.7 %

**ราคา :** 35-120 บาท (ไม่รวมค่าบริการในการฉีด)

**เหมาะสำหรับ :**  
 ผู้ต้องการคุมกำเนิดชั่วคราวและไม่ต้องการกินยาทุกวัน

**ห่วงอนามัย**

**ประสิทธิภาพ :**  
 ใช้จริงอาจผิดพลาด 99.2 %  
 ใช้่างถูกต้อง 99.4 %

**ราคา :** 500-600 บาท

**เหมาะสำหรับ :**  
 ✓ ต้องการคุมกำเนิดในระยะที่ยาวนานขึ้น  
 ✓ มักลืมกิน/แปะยา ลืมฉีดยา  
 ✓ ขาดทักษะชีวิตในการใช้ยาคุมกำเนิดอื่นๆ  
 ✓ คู่สมรสที่มีบุตรเพียงพอแต่ไม่ตัดสินใจทำหมัน

**ยาฝังคุมกำเนิด**

**ประสิทธิภาพ :**  
 ใช้จริงอาจผิดพลาด 99.95%  
 ใช้่างถูกต้อง 99.95 %

**ราคา :** 1,800-3,000 บาท (ไม่รวมค่าบริการ)

**เหมาะสำหรับ :**  
 ✓ ต้องการคุมกำเนิดในระยะที่ยาวนานขึ้น  
 ✓ มักลืมกิน/แปะยา ลืมฉีดยา  
 ✓ ขาดทักษะชีวิตในการใช้ยาคุมกำเนิดอื่นๆ  
 ✓ สมรสที่มีบุตรเพียงพอแต่ไม่ตัดสินใจทำหมัน

**ทำหมันชาย**

**ประสิทธิภาพ :**  
 ใช้จริงอาจผิดพลาด 99.85 %  
 ใช้่างถูกต้อง 99.9 %

**ราคา :** ไม่เสียค่าใช้จ่าย (โรงพยาบาลรัฐ)

**เหมาะสำหรับ :**  
 มีบุตรเพียงพอแล้ว

**ทำหมันหญิง**

**ประสิทธิภาพ :**  
 ใช้จริงอาจผิดพลาด 99.5 %  
 ใช้่างถูกต้อง 99.5%

**ราคา :** ไม่เสียค่าใช้จ่าย (โรงพยาบาลรัฐ)

**เหมาะสำหรับ :**  
 มีบุตรเพียงพอแล้ว

create : 24-01-23



ข้อมูลจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



SDD CMU : กองพัฒนานักศึกษา  
Student Development Division Chiang Mai University