



ศูนย์โควิดฯ มท

โทรสารในราชการกระทรวงมหาดไทย

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๒๓๐/ว ๓๒๕๓

วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๔

จาก ปลัดกระทรวงมหาดไทย

ถึง ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

ตามโทรสารในราชการกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๓๐/ว ๒๐๒๗ ลงวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๖๔ ได้แจ้งจังหวัดดำเนินการตามผลการประชุมศูนย์ปฏิบัติการ ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด - 19 (ศบค.ศบค.) เมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔ ที่ให้จังหวัดเร่งตรวจสอบสถานประกอบการ โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์แพลตฟอร์ม Thai Stop COVID Plus โดยให้สถานประกอบการ กิจกรรมกิจกรรมมีมาตรการป้องกันให้ครบถ้วนตามเกณฑ์การประเมิน Thai Stop COVID Plus และรณรงค์ให้มีการล้างทำความสะอาดสถานที่ชุมชน ที่สาธารณะ เช่น ตลาด ส้วมสาธารณะ ด้วยการประเมินตนเองด้วยแพลตฟอร์ม Thai Stop COVID Plus (TSC+) นั้น

ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย (ศบค.มท.) ได้รับแจ้งจากกระทรวงสาธารณสุข ขอความร่วมมือแจ้งโรงงานและสถานประกอบการดำเนินการตามมาตรการ Good Factory Practice (GFP) ดังนี้

๑. แจ้งทุกโรงงานและสถานประกอบการประเมินตนเองด้วยโปรแกรม Thai Stop Covid Plus
๒. ให้ทุกโรงงานได้มีการคัดกรองพนักงานก่อนเข้าสถานประกอบการอย่างเข้มงวด เพื่อป้องกันผู้ที่มีความเสี่ยงสูงแพร่เชื้อในสถานประกอบการด้วยโปรแกรม Thai Save Thai
๓. สนับสนุนให้พนักงานสมัครจัดการสุขภาพผ่านโปรแกรมก้าวทำใจ เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงมีภูมิต้านทานโรค

รายละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือกระทรวงสาธารณสุข ด่วนที่สุด ที่ สธ ๐๙๒๓.๐๕/๑๙๖๔ ลงวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ที่ส่งมาพร้อมนี้

ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย (ศบค.มท.) พิจารณาแล้ว เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยให้กิจการของสถานประกอบการได้ดำเนินการต่อไป โดยไม่ต้องหยุดกิจการ และป้องกันการตกงานของพนักงาน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อในวงกว้าง จึงขอให้จังหวัดประสานขอความร่วมมือโรงงานและสถานประกอบการในพื้นที่พิจารณาดำเนินการตามมาตรการ Good Factory Practice (GFP) ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

(นายฉัตรชัย พรหมเลิศ)

ปลัดกระทรวงมหาดไทย

หัวหน้าผู้รับผิดชอบในการแก้ไขสถานการณ์ฉุกเฉิน

ในส่วนที่เกี่ยวกับการสั่งการและประสานกับผู้ว่าราชการจังหวัด

และผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

สำนักงาน ศบค.มท. (สนผ.)

โทร. ๐ ๒๒๒๕ ๔๘๕๗ มท. ๕๐๑๘๘

ด่วนที่สุด

ที่ สธ ๐๙๒๓.๐๕/๑๙๖๖



กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือสถานประกอบการประเมินมาตรการ Good Factory Practice เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

เรียน ปลัดกระทรวงมหาดไทย

ตามที่มีสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในหลายจังหวัด ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อสถานประกอบการในการแพร่ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยให้กิจการของสถานประกอบการได้ดำเนินการต่อไปโดยไม่ต้องหยุดกิจการ และป้องกันการตงงานของพนักงาน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อในวงกว้าง นั้น

กระทรวงสาธารณสุข ขอความร่วมมือสถานประกอบการในสังกัดของท่านพิจารณาดำเนินการตามมาตรการ Good Factory Practice (GFP) ดังต่อไปนี้

๑. สถานประกอบการพิจารณาประเมินตนเองด้วยโปรแกรม Thai Stop Covid Plus
๒. สถานประกอบการพิจารณาคัดกรองพนักงานก่อนเข้าสถานประกอบการอย่างเข้มงวดเพื่อป้องกันผู้ที่มีความเสี่ยงสูงแพร่เชื้อในสถานประกอบการด้วยโปรแกรม Thai Save Thai
๓. สนับสนุนพนักงานสมัครโปรแกรมก้าวทำใจ เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงมีภูมิต้านทานโรค ทั้งนี้ รายละเอียดข้างต้นสามารถเข้าถึงได้จาก QR code และ URL ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความร่วมมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

พงษ์ ธรรมวุฒิ

(นายยงยศ ธรรมวุฒิ)

รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านพัฒนาการสาธารณสุข

กรมอนามัย

โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๕๒๑

โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๕๑๒



Thai Stop Covid Plus



Thai Save Thai



คู่มือการใช้งาน Application

URL Link : <https://stopcovid.anamai.moph.go.th/>

<http://savethai.anamai.moph.go.th/main/php>



เรื่อง ขอความร่วมมือสถานประกอบการประเมินมาตรการ Good Factory Practice เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของ  
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

เรียน ผู้ประกอบการกิจการสถานประกอบการ

ตามที่มีสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในเขตพื้นที่จังหวัด  
สมุทรสาคร ทำให้เกิดความเสียหายต่อสถานประกอบการในการแพร่ระบาดของเชื้อ ส่งผลให้กิจการต้องหยุดชะงัก  
เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และเพื่อให้กิจการของสถาน  
ประกอบการดำเนินต่อไปได้โดยไม่ต้องหยุดกิจการ และป้องกันการตกงานของพนักงานซึ่งจะส่งกระทบวงกว้าง

จึงขอให้โรงงานและสถานประกอบการได้ดำเนินการตามมาตรการ Good Factory Practice  
(GFP) ด้านสุขภาพที่มีรูปแบบของสาธารณสุขสนับสนุน ดังนี้

1. ให้ทุกโรงงานและสถานประกอบการประเมินตนเองด้วยโปรแกรม Thai Stop Covid Plus
2. ให้ทุกโรงงานได้มีการคัดกรองพนักงานก่อนเข้าโรงงานอย่างเข้มงวด เพื่อป้องกันผู้ที่มีความเสี่ยงสูงแพร่เชื้อ  
ในโรงงานหรือสถานประกอบการด้วยโปรแกรม Save Thai
3. สนับสนุนให้พนักงานสมัครจัดการสุขภาพผ่านโปรแกรมก้าวท้าใจเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้มีภูมิคุ้มกันโรค

ทั้งนี้ได้แนบ QR Code และ URL สำหรับเข้าสู่ระบบ online ในการดำเนินงานของ 3 กิจกรรมนี้  
แล้ว โดยจังหวัดจะติดตามการสมัครและการปฏิบัติตามมาตรการ GFP ด้วยระบบประเมินออนไลน์และจะส่ง  
เจ้าหน้าที่เยี่ยมสำรวจเพื่อสนับสนุนให้ผ่านมาตรฐานภายหลัง

จึงเรียนมาเพื่อเร่งดำเนินการ จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่.....)

สิ่งแนบมาด้วย



Thai Stop Covid Plus



Thai Save Thai



คู่มือการใช้งาน Application

URL Link : <https://stopcovid.anamai.moph.go.th/>


<https://savethai.anamai.moph.go.th/main.php>

# คู่มือการใช้งาน Thai Stop Covid Plus สำหรับสถานประกอบการ

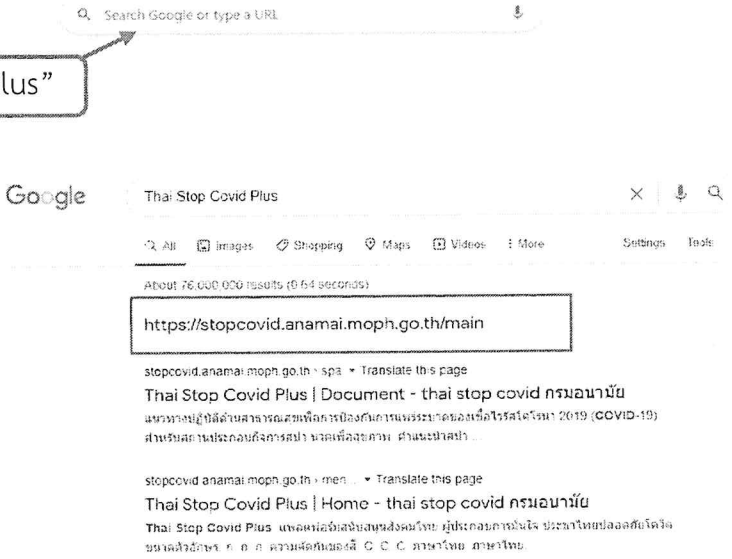
## 1. การเข้าสู่ระบบ



พิมพ์ "Thai Stop Covid Plus"



QR Code: Thai Stop Covid Plus



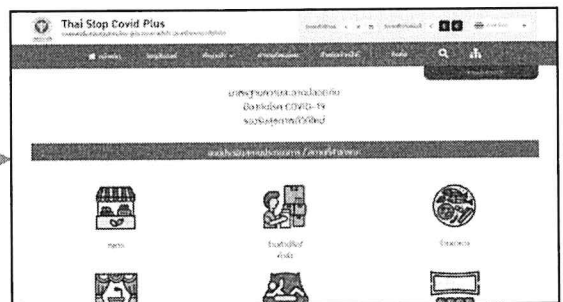
หรือคลิก <https://stopcovid.anamai.moph.go.th/main>

## 2. เมื่อเข้าสู่ระบบแล้ว คลิกที่หัวข้อ "01 สถานประกอบการ"



>> เข้าสู่หน้า

“มาตรฐานความสะอาดปลอดภัย  
ป้องกันโรค COVID-19  
รองรับสุขภาพดีวิถีใหม่”



### 3. หัวข้อ “สำนักงาน องค์กร สถานประกอบการกิจการหรือโรงงาน (Good Factory Practice)”



ประกอบด้วย 2 หัวข้อหลัก ได้แก่

1. กรณีไม่พบผู้ป่วยยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับโรงงานขนาดเล็ก กลาง และใหญ่
2. กรณีพบผู้ป่วยยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับโรงงานขนาดเล็ก กลาง และใหญ่

### 4. คลิกเลือกประเภทสถานประกอบการที่ต้องการ

>> ในสถานประกอบการแต่ละประเภท จะมีไฟล์คำแนะนำ GOOD FACTORY PRACTICE และ แบบประเมินตนเองของแต่ละโรงงาน สำหรับดาวน์โหลด



คำแนะนำด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับสำนักงาน องค์กร สถานประกอบการกิจการหรือโรงงานขนาดเล็ก (มีพนักงานตั้งแต่ 1- 50 คน)

คำแนะนำ GOOD FACTORY PRACTICE

ขนาดไฟล์ 0.47 MB  
ดาวน์โหลด 6 ครั้ง

ดาวน์โหลด

แจ้งไฟล์เสีย

คำแนะนำประเมินตนเอง โรงงานขนาดเล็ก (กรณีไม่พบผู้ป่วยยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019)



คำแนะนำด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับสำนักงาน องค์กร สถานประกอบการกิจการหรือโรงงานขนาดกลาง (มีพนักงานตั้งแต่ 51- 199 คน)

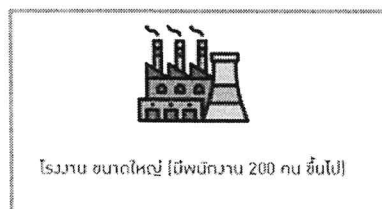
คำแนะนำ GOOD FACTORY PRACTICE

ขนาดไฟล์ 0.47 MB  
ดาวน์โหลด 9 ครั้ง

ดาวน์โหลด

แจ้งไฟล์เสีย

คำแนะนำประเมินตนเอง โรงงานขนาดกลาง (กรณีไม่พบผู้ป่วยยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019)



คำแนะนำด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับสำนักงาน องค์กร สถานประกอบการกิจการหรือโรงงานขนาดใหญ่ (มีพนักงานตั้งแต่ 200 คน ขึ้นไป)

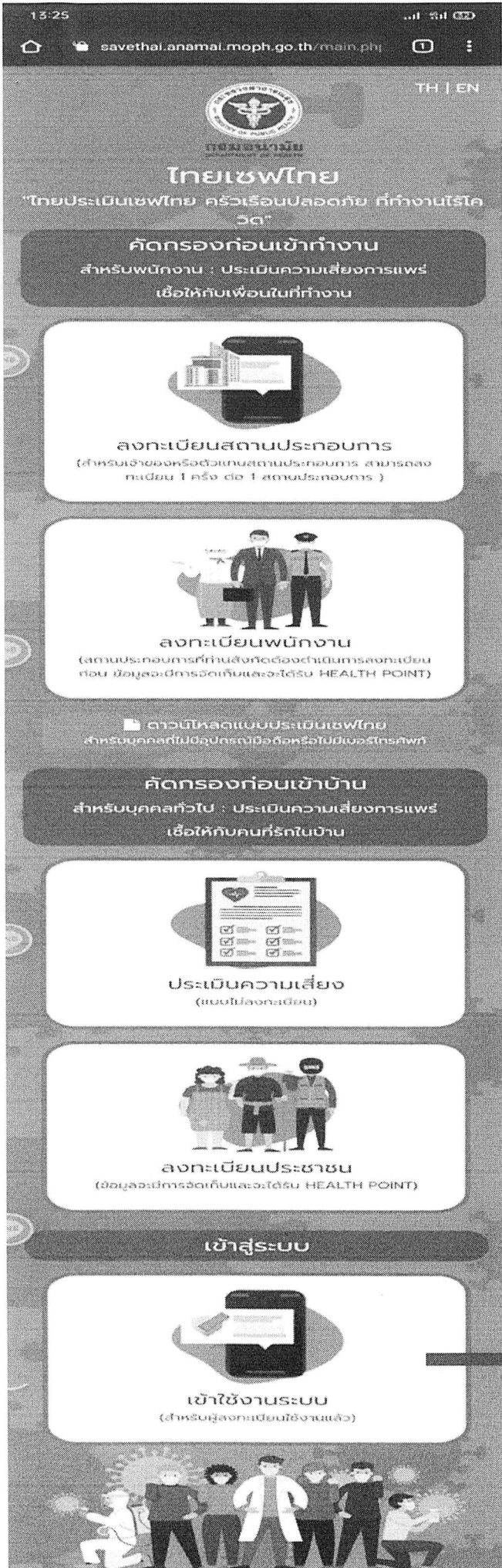
คำแนะนำ GOOD FACTORY PRACTICE

ขนาดไฟล์ 0.47 MB  
ดาวน์โหลด 16 ครั้ง

ดาวน์โหลด

แจ้งไฟล์เสีย

คำแนะนำประเมินตนเอง โรงงานขนาดใหญ่ (กรณีไม่พบผู้ป่วยยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019)



# คู่มือการใช้งาน Thai Save Thai



QR Code: savethai

## หมายเหตุ

เมื่อลงทะเบียนสถานประกอบการ  
พนักงานที่สมัครเข้าสู่ระบบสามารถ  
เลือกรายชื่อสถานประกอบการได้



**กรมอนามัย**  
DEPARTMENT OF HEALTH

---

### ไทยเซฟไทย

ผู้ใช้งาน  ประชาชน/พนักงาน  
 ผู้ประกอบการ

Username

รหัสผ่าน

จดจำรหัสผ่าน

**เข้าสู่ระบบ**

ลืมรหัสผ่าน ?

# คู่มือการใช้งาน Thai Save Thai



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

ไทยเซฟไทย

ผู้ใช้งาน

- ประชาชน/พนักงาน
- ผู้ประกอบการ

Username

เบอร์โทรศัพท์ หรือ อีเมล

รหัสผ่าน

รหัสผ่าน

จดจำรหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบ

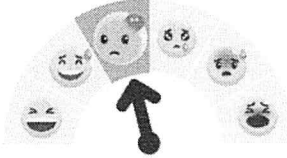
ลืมรหัสผ่าน ?

ไทยเซฟไทย

เสียงต่ำ  
14/05/2564



คำแนะนำ



ภาพรวมคะแนน เสียงต่ำ ท่านมีความเสี่ยงในระดับต่ำ แต่ท่านมีอาการเข้าข่ายและมีกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงสูง บางประการร่วมด้วย จึงควรแยกตัว ขอรับการตรวจหาเชื้อ หากอาการไม่รุนแรงแพทย์อาจให้พักที่บ้าน ระหว่างรอผลให้ทำงานที่บ้าน ปฏิบัติตัวป้องกันสวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะ แยกของใช้อย่างเคร่งครัด กรณีนี้ท่านยังไม่ได้รับวัคซีน เพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อและความรุนแรงของโรคให้ท่านติดตามประกาศของรัฐในการเข้ารับฉีดวัคซีนต่อไป กรณีท่านมีการเปลี่ยนแปลงข้อมูล ให้เลือกปุ่มด้านล่าง

พิมพ์

ผลการประเมินและคำแนะนำในการปฏิบัติตนเองเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1. การประเมินอาการเสียง

1. ประเมินอาการเสียง

2. การประเมินสถานที่เสียงและพฤติกรรมเสียง

2. ประเมินสถานที่เสียงและพฤติกรรมเสียง

3. การประเมินความเสียงกรณีมีผลตรวจโรงพยาบาล

3. ประเมินความเสี่ยงกรณีมีผลตรวจจากโรงพยาบาล

4. ประเมินความเสียงกรณีได้รับวัคซีน

4. ประเมินความเสี่ยงกรณีรับวัคซีน

ANAMAI CHATBOT

กดที่คำว่า เพิ่ม เมื่อต้องการประเมินความเสียงครั้งต่อไป

ไทยเซฟไทย

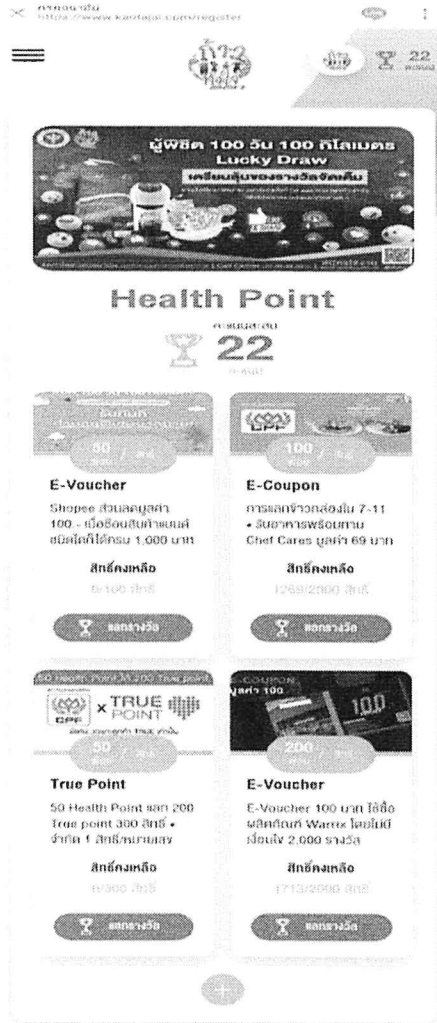
หน้าหลัก / ประเมินอาการเสียง

บันทึกประเมินอาการเสียง + เพิ่ม

ลำดับ	วันที่	เวลา	ผล
1	14/05/2564	07:54	มีอาการ ไอ คัด คอแห้ง เมื่อยท้อง
2	13/05/2564	08:02	มีอาการ ไอ คัด คอแห้ง เมื่อยท้อง
3	12/05/2564	07:52	มีอาการ ไอ คัด คอแห้ง เมื่อยท้อง

# การส่งเสริมสุขภาพด้วย platform กรมนามัย

## Application ก้าวทำใจ



ข้อมูลแสดง Health Point  
จากการร่วมกิจกรรม

การออกกำลังกายที่หลากหลาย  
เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ แอโรบิก



### ส่งผลออกกำลังกาย



เดิน-วิ่ง



ปั่นจักรยาน



เวทเทรนนิ่ง



แอโรบิก



มวยไทย



อื่นๆ

396

แคลอรี

0

กิโลเมตร

60

นาที



81

แคลอรี

1.25

กิโลเมตร

18

นาที



203

แคลอรี

3.55

กิโลเมตร

45

นาที



### ข่าวสารจากกรมนามัย



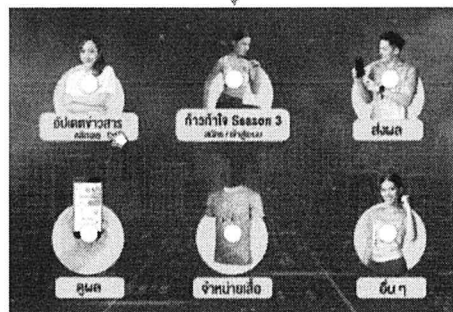
29 Jun 21  
**คิ๊วพร้อมแล้ว**  
ก้าวทำใจ  
นำทัพโดย  
ดร.สาริต ปิณฑะ



26 Jun 21  
**วิจัยเผย! คนเนือนี้**  
จากงานวิจัยใน นคลีฟอ์  
เมียร์ได้ สหรัฐอเมริกา ใน



26 Jun 21  
**พบของรางวัลมากมาย**  
พบกับของรางวัลมากมายใน  
ก้าวทำใจ Season 3 พบกับ



### ข่าวสารจากกรมนามัยที่น่าสนใจ

ข้อมูลการดูแลสุขภาพ 30.  
(อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย)  
และความรู้ที่น่าสนใจเกี่ยวกับ  
การดูแลสุขภาพ

### รอบรู้สุขภาพ



Anamal Media COVID-19

คำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดต่อ  
30-19

อ่านต่อ



วิธีได้ออกกำลังกาย

วิธีได้ออกกำลังกาย

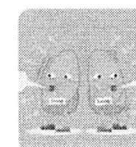
อ่านต่อ



LUNG CARE

ดูแลปอด

อ่านต่อ



6 ท่า บริหารปอด

ก้าวทำใจ ชวนคนไทยขยับ  
ปอด

อ่านต่อ



# การส่งเสริมสุขภาพด้วย platform กรมอนามัย

## Application ก้าวทำใจ (การร่วมกิจกรรมแบบกลุ่ม)

หน้าแรก

ข้อมูลส่วนตัว

**กลุ่ม** 2

ผลการออกกำลังกาย

รางวัลและความสำเร็จ

รอบรู้สุขภาพ

รายงาน

ออกจากระบบ

1. Menu icon

2. Group selection

3. Search group button

4. Create group button

4.1. Create group screen

4.2. Group search results

4.3. Group details

\* การค้นหากลุ่ม ต้องพิมพ์ชื่อกลุ่มให้เหมือนกับชื่อกลุ่มที่สร้างขึ้นมา โดยครบทุกตัวอักษร รวมถึงการเว้นวรรคและสัญลักษณ์ต่างๆ

- กรุณาเลือกประเภทกลุ่ม ⊕
- ชุมชน
- โรงเรียน
- องค์กร
- สาธารณสุข

ชื่อ: ส่งเสริมสุขภาพ 10P  
 รหัสกลุ่ม: 202100002926  
 ผู้ดูแล: กตชนาณัฐ โพธิ์ษา  
 สมาชิก: 1 คน  
 ติดต่อ: ส่งเสริมสุขภาพ 025904662  
 คำอธิบาย: กตชนาณัฐ

ข้อมูลการออกกำลังกาย  
 50 นาที  
 15.58 กิโลเมตร  
 388 แคลอรี  
 การเผาผลาญพลังงาน  
 2,148 แคลอรี

**ผู้พิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร Lucky Draw**

**เตรียมลุ้นรางวัลจิดเต็ม**

รางวัลมีมากมาย อาทิ ทุนค่ารถ 1000 บาท ค่ารถเช่า 1000 บาท ค่าที่พัก 1000 บาท ค่าอาหาร 1000 บาท

สมัครโดยกรณณัฐ 202100002926 | Call Center: 02-90-02-10-0 | สมัครใช้งาน: 202100002926

เลือกประเภทกลุ่ม \*

กรุณาเลือกประเภทกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม \*

กรอกชื่อกลุ่ม

ข้อมูลติดต่อผู้ดูแล \*

กรอกข้อมูลติดต่อผู้ดูแล

คำอธิบายกลุ่ม \*

กรอกคำอธิบายกลุ่ม

จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม

ไม่จำกัด

อัปโหลดรูปภาพ

ที่อยู่กลุ่ม

ที่อยู่ \*

กรอกที่อยู่กลุ่ม

จังหวัด \*

กรุณาเลือกจังหวัด

อำเภอ \*

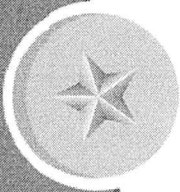
กรุณาเลือกอำเภอ

ตำบล \*

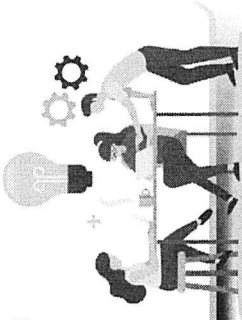
กรุณาเลือกตำบล

## เกณฑ์สถานประกอบส่งเสริมสุขภาพ

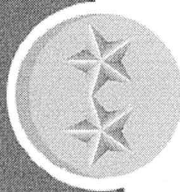
### มาตรฐานพนักงานรอบรู้สุขภาพ



- ผู้บริหารสมัคร สปก. ส่งเสริมสุขภาพ มาตรฐานพนักงานรอบรู้สุขภาพ และ ปชส. ให้ พนง. สมัครทำใจให้ได้ ร้อยละ 50
- มีกระบวนการเรียนรู้ชนพนง. สมัครด้วย เครื่องมือของกรม อ. (ก้าวทำใจ 3อ.)
- พนง. สมัครผ่านก้าวทำใจ ร้อยละ 50 ของ จำนวน พนง. ทั้งหมด

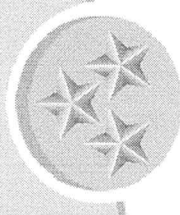


### มาตรฐาน สปก. ส่งเสริมสุขภาพ



- ผู้บริหารสมัคร สปก. ส่งเสริมสุขภาพ มาตรฐาน สปก. ส่งเสริมสุขภาพและ ปชส. ให้ พนง.สมัคร ทำใจทำได้ ร้อยละ 80
- มีกระบวนการเรียนรู้ชน พนง. สมัครด้วย เครื่องมือของกรมอนามัย (ก้าวทำใจ 3อ.)
- มีความพร้อมและกระบวนการจัด สวส. เพื่อ การส่งเสริมสุขภาพ 1 packages
- พนง. สมัครผ่านก้าวทำใจ ร้อยละ 80 ของ จำนวนพนักงานทั้งหมด

### มาตรฐาน สปก. ส่งเสริมสุขภาพดีเด่น



- ผู้บริหารสมัคร สปก. ส่งเสริมสุขภาพ มาตรฐาน สปก. ส่งเสริมสุขภาพดีเด่นและ ปชส. ให้ พนง. สมัครทำใจได้ ร้อยละ 80
- มีกระบวนการเรียนรู้ชน พนง. สมัครด้วย เครื่องมือของกรมอนามัย (ก้าวทำใจ 3อ.)
- มีความพร้อมและกระบวนการจัด สวส. เพื่อ การส่งเสริมสุขภาพ 3 packages
- พนง. สมัครผ่านก้าวทำใจ ร้อยละ 80 ของ จำนวนพนักงานทั้งหมด
- ดำเนินการขยายเครือข่ายสุขภาพ