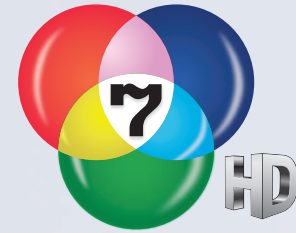


สวัสดีปีใหม่ 2565

Happy
New Year
2022





สวัสดีปีใหม่ 2565

Happy
New Year
2022







มกราคม 2565

JANUARY 2022

4 Items แนะนำในกระเป๋า
ก่อนออกจากบ้าน



ข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสาธารณสุข (สสส.)

ธันวาคม 2564 DECEMBER 2021

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

กุมภาพันธ์ FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
						1
2 🏠 ●	3	4	5	6	7	8
9	10 🏠 ●	11	12	13	14	15
16	17 🏠 ●	18	19	20	21	22
23	24	25 🏠 ●	26	27	28	29
30	31					

1 วันขึ้นปีใหม่ 3 ชดเชยวันขึ้นปีใหม่ 8 วันเด็กแห่งชาติ 16 วันครู

ช่อง 7HD กด 35





เวย์ร် ศุกลวัฒน์



กุมภาพันธ์ 2565

FEBRUARY 2022

10 พฤติกรรมเคยชิน เสี่ยง โควิด-19



ข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

มกราคม JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

มีนาคม MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
		1 🏠	2	3	4	5
6	7	8	9 🏠	10	11	12
13	14	15	16 🏠	17	18	19
20	21	22	23	24 🏠	25	26
27	28					

1 วันตรุษจีน 16 วันมาฆบูชา

ช่อง 7HD กด 35



นาง ทิสาณภ



ไมค์
ภัทรเดช



จิวสา วรวิฑูจิวสา



มิกค์





มีนาคม 2565

MARCH 2022



ข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

กุมภาพันธ์ FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

เมษายน APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
		1	2 🏠 ●	3	4	5
6	7	8	9	10 🏠 ●	11	12
13	14	15	16	17 🏠 ●	18	19
20	21	22	23	24	25 🏠 ●	26
27	28	29	30	31		



ทับทิม วัชรินทร์



เปรี้ยว ทศนียา



เอส
กันตพงศ์



จ๋อม
อรรคพันธ์





เมษายน 2565

APRIL 2022

ถาม

เครื่องใช้ภายในบ้านอะไรบ้าง
ที่เสี่ยงติดเชื้อ **โควิด-19?**

ตอบ

จุดสัมผัสบ่อย ๆ
ควรทำความสะอาดด้วย
แอลกอฮอล์
เป็นประจำทุกวัน

ก๊อกน้ำ, สวิตช์ไฟ, โทรศัพท์, รีโมทคอนโทรล, ลูกบิดประตู

ข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
					1 🏠 ●	2
3	4	5	6	7	8	9 🏠 ●
10	11	12	13	14	15	16 🏠 ●
17	18	19	20	21	22	23
24 🏠 ●	25	26	27	28	29	30 🏠 ●

6 วันพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช และวันที่ระลึกมหาจักรีบรมราชวงศ์

13-15 วันสงกรานต์

ช่อง 7HD กด 35



มีนาคม MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

พฤษภาคม MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

มุกดา



ธันวา



แคท
ซอนญา



เข้ม หัสวีร์





พฤษภาคม 2565

MAY 2022

5 วิธีเสริมภูมิคุ้มกันต้านโควิด-19

1

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

ลดความหวาน ความมัน และความเค็มลง

2

เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้หลากสี

หลากหลายชนิด เพื่อเสริมวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ

3

รับวิตามินD เพิ่มเติมจากแสงแดด

โดยให้มือ แขน และขา สัมผัสแดด เพียงครึ่งละ 15 นาที ในช่วงเวลา ที่แดดไม่จัดจนเกินไป

ได้แก่ ก่อน 10 นาฬิกา และหลัง 15 นาฬิกา

4

รับธาตุสังกะสีให้เพียงพอ

กับความต้องการของร่างกาย

จากอาหารต่าง ๆ เช่น อาหารทะเล เนื้อสัตว์ เต้าหู้ ข้าวกล้องงอก เห็ด ผักโขม งาดำ ถั่วแดง มะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง

5

รับประทานอาหารกลุ่มที่ให้อูเลินทรีย์โปรไบโอติก

อย่างสม่ำเสมอ เช่น โยเกิร์ต นัตโตะ กิมจิ มิโซะ เบียร์ แดงกวาดอง

ข้อมูล : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
1	2	3	4	5	6	7
8 🏠 🌙	9	10	11	12	13	14
15 🏠 🌙	16	17	18	19	20	21
22	23 🏠 🌙	24	25	26	27	28
29	30 🏠 🌙	31				

1 วันแรงงานแห่งชาติ

2 ขดเขยวันแรงงานแห่งชาติ

4 วันฉัตรมงคล

15 วันวิสาขบูชา

16 ขดเขยวันวิสาขบูชา

ช่อง 7HD กด 35



บอม
กิตติ์ก้อง



แนย
ปภาดา



ฮาน่า



บิกเอ็ม
กฤตฤทธิ์





มิถุนายน 2565

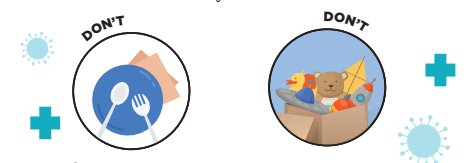
JUNE 2022

พ่อแม่ช่วยได้ **4** ข้อ คอรัลระวัง
ป้องกันลูกติดโควิด-19



ระวังเมื่อถึงบ้าน
อย่าเพิ่งถอดลูก
อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที
เพื่อป้องกันการนำเชื้อโรคไปติดลูก

ระวังไม่เป่าอาหารให้ลูก
เชื้อโควิดอาจปนอยู่ในน้ำลาย
ควรรอให้อาหารเย็นก่อน



ระวังไม่ใช่ช้อนร่วมกัน
ใช้ช้อนกลางเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

ระวังของเล่นลูก
แหล่งสะสมเชื้อ
หมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอ

ข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พฤษภาคม MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

กรกฎาคม JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
			1	2	3	4
5	6	7 🏠 🌙	8	9	10	11
12	13	14 🏠 🌙	15	16	17	18
19	20	21	22 🏠 🌙	23	24	25
26	27	28 🏠 🌙	29	30		

3 วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี

5 วันสิ่งแวดล้อมโลก

ช่อง 7HD กด 35



พระพาย
รณิดา



แบงค์
อาทิตย์



เหม่เหม่
ธัญญ์วิธ



โดม
ภัทรพล





กรกฎาคม 2565

JULY 2022

ถาม สั่งอาหารมากินที่บ้าน
ควรทำอะไร
เพื่อลดความเสี่ยงการติดเชื้อ?



ข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

มิถุนายน JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

สิงหาคม AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
					1	2
3	4	5	6 🏠 🌙	7	8	9
10	11	12	13 🏠 🌙	14	15	16
17	18	19	20	21 🏠 🌙	22	23
24	25	26	27	28 🏠 🌙	29	30
31						

13 วันอาสาฬหบูชา

14 วันเข้าพรรษา

28 วันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ช่อง 7HD กด 35





โก้วสิน



ฟังก์พลอย
ปภาวดี



ยูโร
ยศวรรณ



ปูเป้
เกศรินทร์



สิงหาคม 2565

AUGUST 2022

ถาม

ถ้ารู้ว่า มีเพื่อนบ้าน หรือเพื่อนข้างห้อง กำลังกักตัวเพราะเสี่ยงติดเชื้อ ควรทำอะไร?



ตอบ

การที่ผู้มีความเสี่ยงกักตัวอยู่บ้าน ถือเป็นวิธีที่อย่างหนึ่ง ในการ ป้องกันการแพร่เชื้อ คอยใส่ใจ ช่วยเหลือเท่าที่ทำได้ เพียงไม่ติดต่อ ใกล้ชิด สวมหน้ากากเสมอ หมั่นล้างมือ ก็ไม่ต้องกังวล เรื่องโอกาสติดเชื้อ

ข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
	1	2	3	4	5 🏠	6
7	8	9	10	11	12 🏠	13
14	15	16	17	18	19	20 🏠
21	22	23	24	25	26 🏠	27
28	29	30	31			

12 วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และวันแม่แห่งชาติ

กรกฎาคม JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

กันยายน SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



อิวฟ
ชนะพล



แม็กกี้



เกรซ
พัชรสิดา



หลุยส์



แพรว
ณอมวารี





กันยายน 2565

SEPTEMBER 2022

เช็กระดับอาการ กรณีติด

โควิด-19

วิธีสังเกตว่าตัวคุณอยู่ในระดับไหน
เขียว เหลือง แดง



- ไม่มีอาการ
- ไม่ได้กลิ่น
- ไม่รู้รส
- ไอ/มีน้ำมูก
- อุณหภูมิร่างกาย 37.5 °C ขึ้นไป
- ไม่เป็นโรครุนแรง โรคร่วมสำคัญ



- เจ็บคอ
- มีผื่น
- ถ่ายเหลว
- ตาแดง
- แบนหน้าอก
- ปวดอักเสบ
- หายใจลำบาก
- ถ่ายเหลว 3 ครั้ง/วัน
- อาการแทรกซ้อนจากโรคประจำตัว



- แบนหน้าอกรุนแรง
- อ่อนเพลียตลอดเวลา
- หายใจแล้วเจ็บหน้าอก
- หอบเหนื่อยรุนแรงจนหายใจไม่ทัน
- ตอบสนองช้า ไม่รู้สึกตัว

ข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสาธารณสุข (สสส.)

สิงหาคม

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ตุลาคม

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
				1	2	3 🙏 🌙
4	5	6	7	8	9	10 🙏 🌙
11	12	13	14	15	16	17
18 🙏 🌙	19	20	21	22	23	24
25 🙏 🌙	26	27	28	29	30	

การ์ตูน
ลัทธิ



จิณณ์



บลิว
จสว



เจนนี่ ชยิสรา



บอส
ชนกันต์





ตุลาคม 2565

OCTOBER 2022



ข้อปฏิบัติของ
ผู้ป่วย โควิด-19
เมื่อทำ Home Isolation



1.อยู่ในสถานที่พักอาศัย
ตลอดระยะเวลาที่กักตัว
และห้ามบุคคลอื่นเยี่ยม



2.ไม่ใช้พื้นที่ส่วนรวม
เช่น ครัว ห้องน้ำ
ห้องนั่งเล่น
ร่วมกับผู้อื่นในบ้าน



3.หากจำเป็นต้องเข้าใกล้
ผู้อื่น ต้องสวมหน้ากาก
อนามัย และอยู่ห่าง
อย่างน้อย 1 เมตร



4.ล้างมือด้วยสบู่ หรือ
แอลกอฮอล์ สวมหน้ากาก
อนามัยตลอดเวลา



5.แยกสิ่งของส่วนตัว
ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น



6.ไม่รับประทานอาหาร
ร่วมกับผู้อื่น



7.แยกซักเสื้อผ้า
ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู
ห้ามซักร่วมกับผู้อื่น



8.แยกขยะปนเปื้อนทิ้งใส่ถุง
และปิดปากถุงให้สนิทก่อน
จากนั้นทิ้งในถังขยะ
ที่ฝาปิดมิดชิด



ข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

กันยายน SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

พฤศจิกายน NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
						1
2	3 🇹🇭 🇵🇹	4	5	6	7	8
9	10 🇹🇭 🇵🇹	11	12	13	14	15
16	17	18 🇹🇭 🇵🇹	19	20	21	22
23	24 🇹🇭 🇵🇹	25	26	27	28	29
30	31					

10 วันออกพรรษา 13 วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
23 วันปิยมหาราช 24 ชดเชยวันปิยมหาราช

ช่อง 7HD กด 35







พฤศจิกายน 2565

NOVEMBER 2022



สิ่ง **หมั่นตรวจ**
เมื่อต้องแยกกักตัวที่บ้าน
วัดค่าออกซิเจนปลายนิ้ว และอุณหภูมิร่างกาย

การใช้เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว

- ใช้นิ้วชี้ หรือ นิ้วกลางก็ได้
- กดปุ่มเปิดเครื่อง
- สอดปลายนิ้ววัดตามตำแหน่งที่กำหนด
- หายใจเข้าออกลึก ๆ แล้วรอสภาพ
- จากนั้นจดค่าที่วัด
- อ่านค่าและแปลผล



เลขตัวบน คือ
ค่าระดับออกซิเจนในเลือด
มีหน่วยเป็นเปอร์เซ็นต์
ค่าออกซิเจนปกติอยู่ที่
96-100%

หากต่ำกว่าเกณฑ์ให้ติดต่อแพทย์

เลขตัวล่าง คือ ค่าอัตรา
การเต้นของหัวใจ มีหน่วยเป็น
ครั้งต่อนาที

การใช้ปรอทวัดไข้แบบดิจิทัล

- มีหลายวิธี เช่น
- วัดที่ทางรักแร้ สอดส่วนหัวสีเงินเข้าไปในรักแร้
พับแขนหนีบทิ้งไว้ 2-3 นาที
- วัดที่ทางใต้ลิ้น อมปรอทไว้ใต้ลิ้นนาน 3 นาที
(ไม่ควรดื่มน้ำร้อนหรือเย็นก่อนวัด 10-15 นาที)

หากมีไข้เกิน **37.5 ๕** ต้องทำอย่างใด
• พักผ่อนให้มาก ๆ • ดื่มน้ำให้เพียงพอ • รับประทานยา

แต่ถ้าไม่ดีขึ้นให้รีบติดต่อแพทย์

***ถ้าความสะอาดปรอททุกครั้งหลังใช้

ข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสาธารณสุข (สสส.)

ตุลาคม OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ธันวาคม DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
		1 🙏🌙	2	3	4	5
6	7	8 🙏🌙	9	10	11	12
13	14	15	16 🙏🌙	17	18	19
20	21	22	23 🙏🌙	24	25	26
27	28	29	30			

8 วันลอยกระทง

ช่อง 7HD กด 35

ซิงซิง
คริสฐา



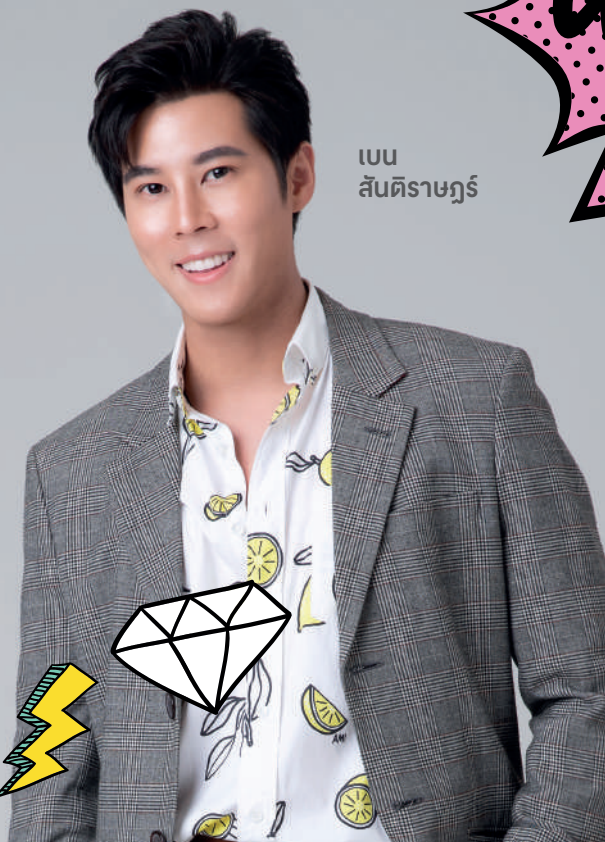
ภูมิ
เกียรติภูมิ



แจ่มมี
ปาณิศา



เบน
สันติราษฎร์



มินท์
บาร์มิตา



แซป
วรกร



WOW!



ธันวาคม 2565

DECEMBER 2022



- วิธีจัดการขยะติดเชื้อเพื่อทุกคนปลอดภัย**
- เก็บรวบรวมขยะติดเชื้อทุกวัน ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น (ถ้าเป็นไปได้ ให้ใช้ถุงขยะสีแดงสำหรับขยะติดเชื้อ) ถุงขยะชั้นแรกเมื่อใส่ขยะติดเชื้อแล้วให้ราดด้วยสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% น้ำยาฟอกขาว เพื่อทำลายเชื้อ
 - มัดปากถุงให้แน่น แล้วฉีดฆ่าเชื้อบริเวณปากถุง
 - ซ้อนด้วยถุงอีกชั้น รัดให้แน่น ฉีดฆ่าเชื้อบริเวณปากถุง
 - ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์ทันที

ข้อมูล : สำนักงานกองควบคุมสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พฤศจิกายน NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

มกราคม 2566 JANUARY 2023

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
				1 🏠	2	3
4	5	6	7	8 🏠	9	10
11	12	13	14	15	16 🏠	17
18	19	20	21	22 🏠	23	24
25	26	27	28	29	30 🏠	31

5 วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ 10 วันรัฐธรรมนูญ
12 ชดเชยวันรัฐธรรมนูญ 25 วันคริสต์มาส 31 วันสิ้นปี



บอม
พงศ์กร



ป๊อก
วรรณศษชัย



เมฆ จุติ



โตน
รณกร



ริส
วิชญพงศ์



ไ้ด
ชาคริต



ดริย
จักรภัทร



อัน
อัศวรณ



ปฏิทิน 2566



CALENDAR 2023

มกราคม							กุมภาพันธ์							มีนาคม							เมษายน							พฤษภาคม							มิถุนายน							กรกฎาคม															
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3	4					1															1	2	3														
8	9	10	11	12	13	14				5	6	7	8	9	10	11					2	3	4	5	6	7	8															4	5	6	7	8	9	10									
15	16	17	18	19	20	21				12	13	14	15	16	17	18					9	10	11	12	13	14	15																			11	12	13	14	15	16	17					
22	23	24	25	26	27	28				19	20	21	22	23	24	25					16	17	18	19	20	21	22																					18	19	20	21	22	23	24			
29	30	31								26	27	28									23	24	25	26	27	28	29																						25	26	27	28	29	30			
																					30																																				
สิงหาคม							กันยายน							ตุลาคม							พฤศจิกายน							ธันวาคม							มกราคม																						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																
						1													1	2							1	2	3	4																											
2	3	4	5	6	7	8				6	7	8	9	10	11	12					8	9	10	11	12	13	14																														
9	10	11	12	13	14	15				13	14	15	16	17	18	19					15	16	17	18	19	20	21																														
16	17	18	19	20	21	22				20	21	22	23	24	25	26					22	23	24	25	26	27	28																														
23	24	25	26	27	28	29				27	28	29	30	31							29	30	31																																		
30	31																																																								

