

เพื่อน เกษตร

KUBOTA Agri Magazine



ใช้งานรถเกี่ยว
อย่างปลอดภัย

02

การใช้งานรถเกี่ยวขนาดจ้าว
อย่างปลอดภัย

05

คูโบต้าบูติก ซ็อป
KUBOTA BOUTIQUE SHOP

06

ปลอดภัยไร้โควิด

09

กิจกรรมตอบคำถาม
"รู้หรือยัง...คูโบต้า
เปลี่ยนเบอร์ใหม่แล้วนะ"

ปลอดภัยแน่ เพียงแค่ปฏิบัติตามคำแนะนำ



ก่อนสตาร์ทเครื่องยนต์ควรบีบแตร
ให้สัญญาณให้ผู้ร่วมงานทราบทุกครั้ง



น้องๆ หนูๆ ควรอยู่ห่างจากตัวรถ
เพราะอาจเกิดอันตรายได้



กรณีที่เกิดปัญหาขึ้นในขณะที่ใช้งาน
ให้ดับเครื่องยนต์และเอากุญแจออก
จากสวิตช์กุญแจทันที



ปลอดภัยไว้ก่อน

เมื่อต้องตรวจสอบสภาพรถเกี่ยวนวดข้าวคู่อใจ



ก่อนตรวจเช็คสภาพทุกครั้งต้อง



คูโบต้าให้มากกว่าความประทับใจ จบบครบทุกบริการ



Kubota **CONNECT**
02-029-1747 



สอบถามราคาสินค้าและโปรโมชั่น



สอบถามข้อมูลทั่วไป



เสนอแนะหรือร้องเรียนปัญหาด้านต่างๆ



ติดต่อช่างบริการสยามคูโบต้า

KUBOTA BOUTIQUE SHOP

พบกับสินค้าที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นอย่างมีสไตล์ คุณภาพดี ราคาเหมาะสม ได้ที่ คูโบต้าบูติกช็อป



เลือกชมสินค้า



WEBSITE

<https://skcboutiqueshop.wixsite.com/skc-boutique-shop>

ช่องทางสั่งซื้อสินค้า

WEBSITE

<https://store.siamkubota.co.th/>

หรือ LINE @



Line ID : @KUBOTABOUTIQUE

บริการจัดส่งถึงบ้าน



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

 092-262-4185



เรื่องที่คุณควรรู้ ก่อนใส่ “หน้ากากอนามัย”

แบบไหนถึง **ถูกต้อง**



จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาทำให้หน้ากากอนามัยกลายเป็นสิ่งของที่เรทุกคนต้องใส่เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของไวรัสเพิ่มมากขึ้น แต่แท้จริงแล้วการป้องกันการติดเชื้อไม่ได้มีแค่หน้ากากอนามัย เพราะการใส่หน้ากากอนามัยไม่สามารถป้องกันได้ 100% แต่ต้องประกอบไปด้วยหลายอย่าง เช่น ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด ล้างมือให้สะอาด และเว้นระยะห่าง ซึ่งทั้งหมดต้องทำควบคู่กัน จึงจะช่วยป้องกันการติดเชื้อได้

ผู้ที่ควรใส่หน้ากากอนามัยควรจะเป็นผู้ที่มีน้ำมูก ไอ หรือจาม และคนที่มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อ เช่น คนขับรถโดยสาร ผู้ที่ทำงานในสนามบิน โรงพยาบาล หรืออยู่ในสถานที่แออัดมีผู้คนจำนวนมาก

ในปัจจุบันผู้คนจำนวนมากยังขาดความรู้และความเข้าใจถึงวิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง จนทำให้ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร วันนี้เรามีวิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้องและวิธีป้องกันตัวเองหากต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีหน้ากากอนามัยมาฝาก

ข้อมูลโดย ผศ. นว.กัรรส มาลาธรรส

สาขาวิชาโรคติดต่อ ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

วิธีใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง



- ทำความสะอาดมือก่อนใส่หน้ากาก
- หันด้านที่มีสีออกข้างนอก หันด้านสีขาวเข้าตัว
- จับสายจากด้านข้างแล้วคล้องที่หลังหู
- กดแทนโลหะด้านบนให้แนบกับหน้า
- ดึงหน้ากากด้านล่างให้ถึงใต้คาง

วิธีถอดหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง



- ใช้นิ้วเกี่ยวสายคล้องเพื่อก้างงึงงะ-
- ห้ามสัมผัสหน้ากากโดยตรง
- หากสัมผัสหน้ากากที่ใช้แล้วให้ล้างมือให้สะอาด

ถ้าไม่มีหน้ากากอนามัยทำอย่างไร



- หาก ไอ จาม ให้ใช้เอนเสื้อหรือผ้าปิดปากแทน ไม่ควรใช้มือเพราะเชื้อโรคจะติดมากับมือ ทำให้มีโอกาสแพร่เชื้อสูง
- พกแอลกอฮอล์เจลหรือสเปรย์ ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ที่เหมาะสมคือ 70% หรือไม่ต่ำกว่า 50%

ผู้สูงอายุ

ออกกำลังกายอย่างไร จึงเหมาะสม



วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเสื่อมสภาพเนื่องจากร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงไปมาก ทั้งยังพบว่าบางรายมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งต้องกระทำอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหรือปัญหาอื่นที่เกี่ยวกับสุขภาพ ก่อนออกกำลังกายอาจต้องปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ก่อน เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิตที่อาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกาย จึงต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติก่อน จึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อป้องกันอันตราย

สิ่งที่ต้องทำก่อนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

- ✓ ควรตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย
- ✓ หลีกเลี่ยงท่าออกกำลังกายที่มีการเกร็งหรือเบ่งมากเกินไป ในบางรายอาจทำให้ความดันสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะท่าที่ทำให้ต้องกลั้นหายใจ
- ✓ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ การแข่งขัน เพราะอาจเกิดอันตราย

ข้อมูลจาก : รายการ Rama Square ช่วง นัดกับ Nurse "ผู้สูงอายุ" ออกกำลังกายอย่างไรจึงเหมาะสม วันที่ 23 ตุลาคม 2560
คุณอรพรรณ พิชิตไรย์พิทักษ์ พยาบาลชำนาญการพิเศษ และผู้ปฏิบัติการพยาบาลชั้นสูง งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ท่าออกกำลังกายที่เหมาะกับผู้สูงอายุ

โดยสามารถบริหารได้ด้วยตัวเอง



1. ท่าบริหารข้อนิ้วมือ



- ยกมือขึ้นระดับหน้าอก
- กำนิ้วมือแล้วแบออก โดยพยายามแบออกให้เต็มที่ เพื่อบริหารข้อนิ้วมือ
- กำแล้วแบสลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกเมื่อย

หมายเหตุ สามารถทำที่บ้านได้ หรือกำหนด-นั่งดูโทรทัศน์ก็ได้ หากยกแขนขึ้นให้มืออยู่บริเวณเท่ากับไหล่ จะช่วยบริหารแขนและหัวไหล่ไปด้วย เพราะมีการเกร็งแขนและหัวไหล่

2. ท่าป้องกันหัวไหล่ติด



- ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้น ให้แขนแนบติดโบหู (หากไม่สามารถยกให้ติดโบหูได้ เป็นสัญญาณว่าไหล่เริ่มติด ให้ใช้มืออีกข้างช่วยดัน)
- เหยียดให้เต็มที่
- เมื่อรู้สึกเมื่อยให้คลายออกแล้วเหยียดอีกครั้ง ทำไปเรื่อย ๆ
- ทำเหมือนเดิมกับแขนอีกข้าง

3. ท่าบริหารข้อมือ



- ยกแขนขึ้นมา
- กำมือแล้วหมุน
- หมุนไปข้างหน้าและหมุนกลับ

LIKE & SHARE

วารสารเพื่อนเกษตรกรออนไลน์



ห้ามพลาด !!!
กิจกรรม LIKE & SHARE
เพียงคอมเมนต์ใต้โพสต์ว่า
“ทำไมคุณถึงชอบอ่านวารสารเพื่อนเกษตรกร”
และแฮชแท็กเป็นสาธารณะ:
สำหรับผู้ที่ตอบคำถามใต้โพสต์
และทำตามกติกาเงื่อนไขได้ถูกต้อง
จำนวน 20 ท่านแรก

กติกากิจกรรม LIKE & SHARE

วารสารเพื่อนเกษตรกรออนไลน์ ฉบับมีนาคม

1



กด Like ใต้
วารสารเพื่อนเกษตรกร
หน้าเพจเฟซบุ๊ก Siam Kubota Club

2



ตอบคำถามใต้คอมเมนต์ว่า
“ทำไมคุณถึงชอบ
อ่านวารสารเพื่อนเกษตรกร”

3



กด Share
วารสารเพื่อนเกษตรกรออนไลน์
เป็นแบบสาธารณะ: (Public)

รับไปเลย

กระเป๋าเดินทางคูโบต้า
คอลเลกชันใหม่ล่าสุด
มูลค่า 295 บาท



20 ท่านแรกที่ทำครบ 3 ขั้นตอนง่าย ๆ นี้ ก็รับของรางวัลสุดพิเศษไปเลย
ร่วมสนุกได้ตั้งแต่วันที่ 22 – 28 มีนาคม นี้เท่านั้น:

ตรวจสอบรายชื่อผู้ได้รับของรางวัลได้ที่
หน้าเพจเฟซบุ๊ก Siam Kubota Club
ได้ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2564 เป็นต้นไป

กิจกรรมตอบคำถามวารสารเพื่อนเกษตร ฉบับเดือนมีนาคม 2564

ง่ายนิดเดียว เพียงคุณอ่านเนื้อหาในวารสาร

“รู้หรือยังว่าคุณโบต้าเปลี่ยนเบอร์ Call Center แล้วยังนะ” (หน้า 4)

กติกาในการร่วมสนุก

เพียงท่านตอบคำถามทั้ง 3 ข้อให้ถูกต้อง
และครบถ้วน เพียงเท่านี้ท่านก็มีสิทธิ์
รับของรางวัลสุดพิเศษจากสยามคูโบต้าได้เลย

ลุ้นรับ :

ELOOP Powerbank
Wireless EW31
แบตเตอรี่สำรองไร้สาย
รุ่น EW31

มูลค่า 890 บาท
จำนวน 100 รางวัล



ร่วมสนุกตอบคำถามได้ตั้งแต่วันที่ - 4 เมษายน 2564

1

พร้อมเล่นเกมแล้ว

คลิกเลย



2

หรือสแกน QR Code



3

หรือ



- เพิ่มเพื่อน Line : @Siamkubota หรือสแกน QR Code
- พิมพ์คำว่า “เพื่อนเกษตรออนไลน์” เพื่อร่วมสนุก และตอบคำถาม คลิกลิงก์ที่ได้รับพร้อมตอบคำถามให้ถูกต้อง และครบถ้วน



Line@ Siamkubota

ตรวจสอบรายชื่อผู้โชคดีได้ที่ วารสารเพื่อนเกษตรออนไลน์ ฉบับเดือนเมษายน ผ่านช่องทางออนไลน์ดังนี้

- LINE : @Siamkubota
- Facebook : Siam Kubota club
- www.siamkubota.co.th

ได้ตั้งแต่วันที่ 19 เมษายน 2564 เป็นต้นไป

Kubota
นวัตกรรมเกษตรเพื่ออนาคต