



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานเลขาธิการกรม ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสวัสดิการ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓ ต่อ ๑๘๒-๓
ที่ นร ๐๒๐๑.๐๓/๑๒๖๓๓ วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๕
เรื่อง ขอความร่วมมือกรอกแบบตรวจสอบภาพประจำปี (โรงพยาบาลบ้านแพ้ว)

เรียน ผู้อำนวยการสำนัก/กอง/หัวหน้าหน่วยงาน (ส่วนกลาง)

ด้วยโรงพยาบาลบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร จะมาดำเนินการตรวจสอบภาพประจำปี
ให้แก่บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ สังกัดสำนัก/กอง/หน่วยงาน ในส่วนกลาง โดยกำหนดวัน เวลา และ
สถานที่ ดังนี้

กำหนดวันตรวจ	สถานที่ตรวจ	หมายเหตุ
วันพุธที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	อาคารที่ทำการกรมประชาสัมพันธ์ ซอยอารีย์สัมพันธ์ เขตพญาไท กรุงเทพฯ (ห้องโถง ชั้น ๑)	- ผู้ที่มีสมุดบันทึกการตรวจสอบภาพ กรุณายื่นที่จุดลงทะเบียน - ส่งแบบยืนยันการตรวจสอบภาพ ประจำปีที่ ฝปส. สลก. ภายใน วันศุกร์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๕

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งเวียนให้ข้าราชการและลูกจ้างประจำสังกัดสำนัก/
กอง/หน่วยงาน ในส่วนกลาง ที่ประสงค์จะตรวจสอบภาพประจำปีกับโรงพยาบาลบ้านแพ้วฯ กรุณากรอก
รายละเอียดลงในแบบรายการตรวจสอบภาพฯ และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ แล้วส่งคืน ฝปส. สลก.
ภายในวันศุกร์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๕ ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(นายเสมอ นิมเงิน)

สนก.



โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

198 หมู่ 1 อ.บ้านแพ้ว-พระประโทน ต.บ้านแพ้ว อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร 74120

โทร. 034-419550 โทรสาร. 034-419501 E-mail : occ.banphaeo@hotmail.com

ฝ่ายประชาสัมพันธ์

รับที่ ๑๑๑๐

วันที่ ๒๖ ต.ค. ๒๕๕๕

ที่ รพบ./12628

5 ตุลาคม 2555

เรื่อง การตรวจสุขภาพประจำปี

เรียน อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบขอตรวจสุขภาพประจำปี (เอกสารหมายเลข 1)
 2. แบบบันทึกประวัติสุขภาพ (เอกสารหมายเลข 2)
 3. แบบสำรวจความต้องการตรวจเพิ่มเติม (เอกสารหมายเลข 3)
 4. โปรแกรมการตรวจสุขภาพ
 5. ตลับอุจจาระ 250 ชุด

ตามที่โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน) ได้รับความไว้วางใจจากกรมประชาสัมพันธ์ ให้มีโอกาสดำเนินการตรวจสุขภาพบุคลากรในหน่วยงานนั้น โรงพยาบาลบ้านแพ้วจะเข้าไปให้บริการ ในวันที่ 31 ตุลาคม 2555 เวลา 07.00 - 10.30 น.

ในการนี้ทางโรงพยาบาลบ้านแพ้ว ได้เพิ่มสิทธิพิเศษให้กับบุคลากรในหน่วยงานของท่าน รายการดังนี้

1. สำหรับผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี ตรวจหาไขมันในเลือด (Cholesterol, Triglyceride) ให้ ฟรี
2. สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป ตรวจหาระดับไขมันดี (HDL) และไขมันไม่ดี (LDL) ให้ ฟรี
3. ผู้รับบริการทุกกลุ่มอายุ ตรวจการทำงานของหัวใจด้วยคลื่นไฟฟ้า (EKG) 100 บาท/ราย

หมายเหตุ

1. ผู้ที่มีสมุดบันทึกการตรวจสุขภาพ กรุณานำมาด้วยทุกครั้ง
2. กรุณงดอาหารและเครื่องดื่ม ก่อนมารับบริการเจาะเลือด อย่างน้อย 10-12 ชั่วโมง
3. ในวันพบแพทย์และรับยา กรุณานำบัตรเบิกจ่ายตรงมาด้วย หากไม่มีบัตรเบิกจ่ายตรง จะต้องสำรองจ่ายก่อน แล้วนำใบเสร็จรับเงินไปเบิกเงินคืนได้ (เฉพาะผู้ที่ต้องรับยา) กรณีต้องการสมัครเข้าร่วมโครงการเบิกจ่ายตรง กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่ในวันเวลาดังกล่าว เอกสารที่ใช้ ได้แก่ สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนหรือสำเนาบัตรอื่นที่ทางราชการออกให้ จำนวน 1 ใบ

ดังนั้น จึงขอให้ทางกรมประชาสัมพันธ์ โปรดดำเนินการดังนี้

1. รวบรวมรายชื่อ-สกุล และอายุของผู้ที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพทั้งหมด
2. กรณีผู้รับบริการรายใหม่, ผู้ที่สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพสูญหาย และ/หรือผู้ที่ต้องการตรวจพิเศษ (เพิ่มเติม) นอกเหนือสิทธิประโยชน์สวัสดิการข้าราชการ กรุณากรอกข้อมูลลงในใบขอตรวจสุขภาพประจำปี (เอกสารหมายเลข 1) และแบบบันทึกประวัติสุขภาพ (เอกสารหมายเลข 2)
3. ผู้รับบริการที่ต้องการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ, ตรวจมวลกระดูก และ/หรือตรวจมะเร็งปากมดลูก ให้ลงทะเบียนในแบบสำรวจความต้องการตรวจเพิ่มเติม (เอกสารหมายเลข 3)
4. ผู้รับบริการที่มีสมุดบันทึกการตรวจสุขภาพแล้วให้นำมาใส่เจ้าหน้าที่ในวันตรวจด้วย
5. ดำเนินการแจกตลับใส่อุจจาระแก่ผู้เข้ารับบริการตรวจสุขภาพ พร้อมกับนำมาส่งให้กับเจ้าหน้าที่ในวันรับบริการ (31 ตุลาคม 2555)
6. ส่งเอกสารทั้งหมด (ลำดับที่ 1-3) มาที่งานศูนย์ตรวจสุขภาพ ตามที่อยู่ด้านบนหรือโทรสารหมายเลข 034-419501 E-mail : occ.banphaeo@hotmail.com สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณมณี ตระการกิจพาณิชย์ โทร. 081-8224163

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรในหน่วยงานของท่านให้ทราบต่อไป จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



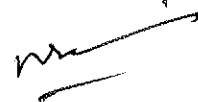
(นางสาวนุชนารถ กลับบ้านเกาะ)

รองผู้อำนวยการด้านบริหารงานทั่วไปและการเงินการคลัง

ที่ นร ๐๒๐๑.๐๓/ว ๒๑๓๓

เรียน ผอ.สำนัก/กอง และหัวหน้าหน่วยงาน

เพื่อโปรดทราบ และกรุณาแจ้งข้าราชการและลูกจ้างประจำภายในหน่วยงานของท่านทราบถึงกำหนดการตรวจสุขภาพประจำปี ณ กปส. ขอยอริย์สัมพันธ์ ตามแผนประชาสัมพันธ์ที่แนบมาพร้อมนี้ จะขอบคุณมาก



(นายเสมอ นิ่มเงิน)

ลก.

๙ ตุลาคม ๒๕๕๕

งานศูนย์ตรวจสุขภาพ

โทร. 034-419550

โทรสาร 034-419501



โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

198 หมู่ 1 อ.บ้านแพ้ว-พระประโทน ต.บ้านแพ้ว จ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร 74120

โทร. 034-419550 โทรสาร. 034-419501 E-mail : occ.banphaeo@hotmail.com

เอกสาร

ใบขอตรวจสอบภาพประจำปี

สำหรับข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจตามระเบียบกระทรวงการคลัง

เพื่อสิทธิในการเบิก กรุณาเขียนตัวบรรจง และใส่เครื่องหมาย / ในช่อง ☐ ที่ต้องการ

☐ นาย ☐ นาง ☐ นางสาว นามสกุล.....

วันเดือนปีเกิด..... อายุ..... ปี แผนก/ฝ่าย.....

☐ ข้าราชการ ☐ ข้าราชการบำนาญ ☐ ลูกจ้างประจำ ☐ อื่น ๆ

สำหรับผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปีบริบูรณ์ เบิกได้ 580 บาท	
☐ Chest X-Ray Film ใหญ่	170 บาท
☐ ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	90 บาท
☐ ตรวจปัสสาวะ (Urine Examination)	50 บาท
☐ ตรวจอุจจาระ (Stool Examination cOccult blood)	70 บาท
☐ ตรวจมะเร็งปากมดลูก (ตรวจภายใน, Pap-smear)	200 บาท
☐ ตรวจไขมันในเลือด (Cholesterol, Triglyceride)	ฟรี
รายการตรวจพิเศษ เบิกไม่ได้ 350 บาท	
☐ ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)	40 บาท
☐ ตรวจการทำงานของไต (BUN, Creatinine)	100 บาท
☐ ตรวจการทำงานของตับ (AST, ALT, Alk-phosphatase)	150 บาท
☐ ตรวจระดับกรดยูริกในเลือด (Uric Acid)	60 บาท

สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปีบริบูรณ์ เบิกได้ 1,050 บาท	
☐ Chest X-Ray Film ใหญ่	170 บาท
☐ ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	90 บาท
☐ ตรวจปัสสาวะ (Urine Examination)	50 บาท
☐ ตรวจอุจจาระ (Stool Examination cOccult blood)	70 บาท
☐ ตรวจมะเร็งปากมดลูก (ตรวจภายใน, Pap-smear)	200 บาท
☐ ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)	40 บาท
☐ ตรวจการทำงานของไต (BUN, Creatinine)	100 บาท
☐ ตรวจการทำงานของตับ (AST, ALT, Alk-phosphatase)	150 บาท
☐ ตรวจไขมันในเลือด (Cholesterol, Triglyceride)	120 บาท
☐ ตรวจระดับกรดยูริกในเลือด (Uric Acid)	60 บาท
☐ ตรวจหาไขมันดีและไขมันไม่ดีในเลือด (HDL, LDL)	ฟรี

การตรวจพิเศษอื่นๆ ที่ไม่สามารถเบิกเงินคืนได้	
☐ Blood Group ตรวจหาหมู่เลือดในแต่ละคน	40 บาท
(ประโยชน์ในกรณีต้องให้เลือดฉุกเฉิน)	
☐ HDL, LDL ตรวจหาไขมันดีและไขมันไม่ดีในเลือด	100 บาท
(ควรตรวจดู Cholesterol และ Triglyceride ร่วมด้วย)	
☐ HBsAg, HBsAb ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและดูภูมิคุ้มกัน	300 บาท
☐ Anti HIV ตรวจดูภาวะโรคเอดส์	150 บาท
☐ Anti HAV ตรวจดูภูมิคุ้มกันทานไวรัสตับอักเสบบี	500 บาท
☐ Anti HCV ตรวจดูภาวะโรคไวรัสตับอักเสบบี	350 บาท
☐ Hb.Typing ตรวจดูโรคทาลัสซีเมีย	300 บาท
☐ CA 15-3 ตรวจดูภาวะเสี่ยงเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม	500 บาท
☐ CA 125 ตรวจดูภาวะเสี่ยงเกี่ยวกับโรคมะเร็งรังไข่	600 บาท
☐ CA 19-9 ตรวจดูภาวะเสี่ยงมะเร็งตับอ่อนและท่อน้ำดี	600 บาท
☐ FT3, FT4, TSH ตรวจดูการทำงานของต่อมไทรอยด์	600 บาท
☐ CEA ตรวจดูภาวะเสี่ยงเกี่ยวกับโรคมะเร็งลำไส้	300 บาท
☐ PSA ตรวจดูสารบ่งชี้ความเสี่ยงโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก	300 บาท
☐ AFP ตรวจดูภาวะเสี่ยงเกี่ยวกับโรคมะเร็งตับ	270 บาท
☐ EKG ตรวจดูการทำงานของหัวใจด้วยคลื่นไฟฟ้า	100 บาท
☐ ตรวจมวลกระดูกวัดความหนาแน่นของกระดูกแบบคว่ำๆ	200 บาท
(ตรวจที่แขน)	
☐ ตรวจมวลกระดูกวัดความหนาแน่นของกระดูกแบบตะแคง	900 บาท
(ตรวจที่กระดูกสันหลังและสะโพก)	

หมายเหตุ

การตรวจพิเศษที่สามารถไปให้บริการนอกสถานที่ได้

- การตรวจมะเร็งปากมดลูก อย่างน้อย 50 ราย
- การตรวจ EKG (ตรวจคลื่นหัวใจไฟฟ้า) อย่างน้อย 30 ราย
- การตรวจมวลกระดูก อย่างน้อย 30 ราย



โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

198 หมู่ 1 ถ.บ้านแพ้ว-พระประโทน ซ.บ้านแพ้ว อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร 74120

โทร. 034-419550 โทรสาร. 034-419501 E-mail : occ.banphaeo@hotmail.com

แบบบันทึกประวัติสุขภาพ

เพื่อสิทธิในการเบิก กรุณาเขียนตัวบรรจง และใส่เครื่องหมาย / ในช่อง ☐ ที่ต้องการ

ชื่อ - สกุล

วันเดือนปีเกิด อายุ..... ปี

หน่วยงาน เบอร์โทรศัพท์

☐ ข้าราชการ ☐ ข้าราชการบำนาญ ☐ ลูกจ้างประจำ ☐ ลูกจ้างชั่วคราว
ประวัติสุขภาพของผู้เข้ารับการตรวจ ☐ อื่น ๆ

การเจ็บป่วยและการผ่าตัด

โรคประจำตัว

การแพ้ยา

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว (สายตรง)

เบาหวาน ☐ มี ☐ ไม่มี เกี่ยวข้องเป็น

ความดันโลหิตสูง ☐ มี ☐ ไม่มี เกี่ยวข้องเป็น

โรคเมรัย ☐ มี ☐ ไม่มี เกี่ยวข้องเป็น

โรคหอบหืด ☐ มี ☐ ไม่มี เกี่ยวข้องเป็น

โรคอื่นๆ ระบุ.....

พฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้ารับการตรวจ

การสูบบุหรี่ ☐ ไม่เคย ☐ สูบบ้าง ☐ สูบประจำ ☐ เลิกสูบ นาน ปี

การดื่มสุรา ☐ ไม่เคย ☐ ดื่มบ้าง ☐ ดื่มประจำ ☐ เลิกดื่ม นาน ปี

การออกกำลังกาย ☐ ไม่เคย ☐ ออกบ้าง ☐ ออกประจำ นาน ปี

เอกสารหมายเลข 2

คำแนะนำในการเตรียมตัวเพื่อเข้ารับการตรวจสุขภาพ

การเตรียมตัวก่อนตรวจเลือด

สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป ควรปฏิบัติดังนี้

รับประทานอาหารมื้อสุดท้ายก่อนวันที่จะมาตรวจไม่เกิน 22.00 น. เช้าวันรุ่งขึ้นงดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิด

เวลา 08.00 น. มาเจาะเลือด รวมเวลาที่งดน้ำและอาหารอย่างน้อย 8-10 ชั่วโมงเต็ม

หมายเหตุ : ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี ถ้าไม่ตรวจหาน้ำตาลและตรวจหาระดับไขมันในเลือด ไม่ต้องงดน้ำ-งดอาหาร

การเก็บปัสสาวะ

1. ทำความสะอาดภายนอกบริเวณอวัยวะที่ขับถ่ายปัสสาวะ

2. ถ่ายปัสสาวะช่วงแรกทิ้งไป แล้วถ่ายปัสสาวะในช่วงกลาง (Midstream) ลงในภาชนะเก็บปัสสาวะ

ประมาณ 2/3 ของกระปุก ส่วนปัสสาวะในช่วงสุดท้ายให้ทิ้งไป

การเก็บอุจจาระ

1. เขียนชื่อ-นามสกุล ของตัวท่านเองที่สติ๊กเกอร์หน้าซองให้ชัดเจน

2. ถ่ายอุจจาระในคอนเซ้า ใช้ไม้หรือกระดาษแข็งที่สะอาดตักอุจจาระใส่ภาชนะที่จัดไว้ให้เพียงเล็กน้อย จำนวนไม่เกิน 1/3 ของกระปุก

3. ปิดฝาภาชนะและทำความสะอาดภายนอกกล่องให้เรียบร้อย นำมาส่งให้เจ้าหน้าที่ก่อนเจาะเลือด

ข้อควรปฏิบัติในการตรวจภายในและมะเร็งปากมดลูก

ก่อนตรวจ 1 วัน ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์, ควรหมดประจำเดือนอย่างน้อย 5-7 วัน, ล้างอวัยวะภายนอกก่อนตรวจ (อย่าสวนล้างช่องคลอด)

การเตรียมตัวถ่ายภาพรังสีทรวงอก (X-Ray)

เพื่อให้การบริการถ่ายภาพรังสีทรวงอกเป็นไป ด้วยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ผู้ที่จะมารับการตรวจ

ถ่ายภาพรังสีทรวงอก (X-Ray) ควรปฏิบัติดังนี้

1. สวมเสื้อผ้าชุดที่เป็นคนละท่อน เสื้อควรเป็นชนิดผ่าหน้า เพราะจะต้องถอดเสื้อชั้นในออก แล้วเปลี่ยนเป็นชุดที่ห้องถ่ายจัดเตรียมไว้ให้ ก่อนถ่ายภาพรังสี

2. ถอดเครื่องประดับทุกชนิดที่อยู่บริเวณลำคอถึงเอว เช่น สร้อยคอ ออกให้หมด และเก็บไว้ให้เรียบร้อยก่อนถ่ายภาพรังสี เจ้าหน้าที่ถ่ายภาพจะไม่รับผิดชอบในกรณีที่ทรัพย์สินเกิดสูญหาย

3. ท่านผู้รับบริการที่มีผมยาวและระดับไหล่ ให้เกล้าผมเป็นมวยมนอยู่บนศีรษะ อย่ารัดผมเป็นพวงห้อย

บริเวณหลัง อย่าปล่อยเส้นผมสยาย เพราะอาจปรากฏเป็นภาพบนฟิล์ม และทำให้รังสีแพทย์วินิจฉัยผิดพลาดได้

เราห่วงใยสุขภาพคุณ เหมือนสุขภาพเรา

งานศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)

แบบสำรวจความต้องการตรวจเพิ่มเติม

เอกสารหมายเลข 3

ชื่อหน่วยงาน.....

กรุณาเขียนชื่อ-นามสกุล ด้วยตัวบรรจง และทำเครื่องหมาย



ลงในช่องที่ต้องการตรวจเพิ่มเติม

[illegible]

ขอเชิญเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี
ณ ห้องโถง ชั้น ๑ กรมประชาสัมพันธ์

วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๗.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.

ขั้นตอนการตรวจสุขภาพประจำปี

๑. ลงทะเบียน (รับชุดตรวจ+อุปกรณ์การตรวจสุขภาพ)
๒. ชำระค่าตรวจ (กรณีตรวจพิเศษเพิ่มเติม)
๓. ชั่งน้ำหนัก – วัดส่วนสูง
๔. วัดความดันโลหิต
๕. เจาะเลือด (กรุณางดน้ำ-งดอาหารก่อนเจาะเลือด ๑๐ - ๑๒ ชม.)
๖. ตรวจมวลกระดูก (ในรายที่ตรวจเพิ่ม)
๗. ตรวจคลื่นหัวใจไฟฟ้า(ในรายที่ตรวจเพิ่ม)
๘. สัมภาษณ์โครงการเบิกจ่ายตรง (เฉพาะที่ยังไม่เคยสมัครกับโรงพยาบาลบ้านแพ้ว)
๙. เอกซเรย์ทรวงอก ที่รถ X-Ray เคลื่อนที่

- หมายเหตุ
๑. ผู้ที่มีสมุดบันทึกการตรวจสุขภาพ กรุณานำมายื่นที่จุดลงทะเบียนด้วย
 ๒. กรุณางดอาหารและเครื่องดื่ม ก่อนมารับบริการเจาะเลือด อย่างน้อย ๑๐-๑๒ ชั่วโมง



ขอเชิญเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีกับโรงพยาบาลบ้านแพ้ว

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๗.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.

ขั้นตอนการตรวจสุขภาพประจำปี

๑. ลงทะเบียน (รับชุดตรวจ+อุปกรณ์การตรวจสุขภาพ)
๒. ชำระค่าตรวจ (กรณีตรวจพิเศษเพิ่มเติม)
๓. ชั่งน้ำหนัก – วัดส่วนสูง
๔. วัดความดันโลหิต
๕. เจาะเลือด (กรุณางดน้ำ-งดอาหารก่อนเจาะเลือด ๑๐ - ๑๒ ชม.)
๖. ตรวจมวลกระดูก (ในรายที่ตรวจเพิ่ม)
๗. ตรวจคลื่นหัวใจไฟฟ้า(ในรายที่ตรวจเพิ่ม)
๘. สมัครโครงการเบิกจ่ายตรง (เฉพาะที่ยังไม่เคยสมัครกับโรงพยาบาลบ้านแพ้ว)
๙. เอกซเรย์ทรวงอก ที่รถ X-Ray เคลื่อนที่



- หมายเหตุ
๑. ผู้ที่มีสมุดบันทึกการตรวจสุขภาพ กรุณานำมายื่นที่จุดลงทะเบียนด้วย
 ๒. กรุณางดอาหารและเครื่องดื่ม ก่อนมารับบริการเจาะเลือด อย่างน้อย ๑๐-๑๒ ชั่วโมง