

My GPF

วารสาร กบข.
Feb 2022



GPF LOVE YOU

กบข. “บอกรัก” ผ่านการเปลี่ยนแปลงสำคัญเพื่อสมาชิก

วางแผนการเงินให้ปัง
ต่อยอดความมั่งคั่ง
กับเครื่องมือวางแผนการเงินกันเถอะ

ตั้งเป้าหมายการเงินฉบับนักช้อป
พิชิตของที่ชอบได้
แบบไม่กระทบเงินในกระเป๋า

“เงินเฟ้อ” คืออะไร
ส่งผลกระทบต่ออย่างไร
ต่อเงินในกระเป๋าของเรา

GPF EXPERIENCE

วางแผนการเงินให้ปัง
ต่อยอดความมั่งคั่ง
กับเครื่องมือวางแผนการเงินกันเถอะ

Deal 4 You

รวมดีลส่วนลด
สำหรับคนมีรัก

เรื่องจากปก

GPF LOVE YOU

กบข. “บอกรัก” ผ่านการเปลี่ยนแปลงสำคัญเพื่อสมาชิก

Money Buddy

ตั้งเป้าหมายการเงินฉบับนักช้อป พิชิตของที่ยากได้
แบบไม่กระทบเงินในกระเป๋า

ลงทุนลงทุน

“เงินเฟ้อ” คืออะไร
ส่งผลกระทบต่อเงินในกระเป๋าของเรา

WOW

เปิดไอเดียไอเทมส์คู่กาย
เสริมดวงคนปีชง 2565

เรื่องท้ายเล่ม

รับมืออย่างไร
เมื่อพบว่าตัวเองติดเชื้อ โควิด 19



FEB 2022

วารสาร กบข. ขอต้อนรับเดือนแห่งความรัก “บอกรักคุณ” ผ่าน 11 การเปลี่ยนแปลงสำคัญเพื่อสมาชิกกับการยกระดับการให้บริการต่างๆ ที่มุ่งตอบโจทย์ความต้องการของสมาชิก ในฐานะที่เป็นกองทุนที่มีการบริหารจัดการที่ดีและมีมาตรฐาน โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของสมาชิกเป็นสำคัญ เห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ มิติที่เกิดขึ้นแล้วในช่วงเวลาที่ผ่านมา...

นอกจากนี้ ยังมีประเด็นที่น่าจับตามองที่สุด คือ สถานการณ์เงินเฟ้อที่ล่าสุดพุ่งไปแตะที่ +7.5% จากการประกาศตัวเลขอัตราเงินเฟ้อของสหรัฐในเดือนมกราคมอย่างเป็นทางการ เรียกได้ว่าเป็นอัตราเงินเฟ้อที่สถิติสูงที่สุดในรอบ 40 ปี และสถานการณ์เงินเฟ้อครั้งนี้มีความสำคัญอย่างไร จะส่งผลกระทบต่อในชีวิตประจำวันของเราบ้าง คอลัมน์ “ลงทุนลงทุน” ฉบับนี้จะมาไขข้อข้องใจให้ทุกคนได้เข้าใจและเตรียมตัวรับมือไปด้วยกัน...

กองบรรณาธิการ

My GPF

เสนอแนะหรือต้องการรับข้อมูลข่าวสาร กบข. แจ้งได้ที่

โทรศัพท์ : 0-2636-1000

Email : member@gpf.or.th

GPF Contact Center : โทร. 1179

Line : @GPFcommunity

กองบรรณาธิการ

ชนิตา จุลชาติ
นันท์นภัส จันทเสรินทร์
พรกัสน์ ชัยอภินันท์มา
วีรญา พิสุทธิ์พิบูลวงศ์
ประภาวรรณ ทองไช้
กัญญา ศิริวรสาร
ชนัชชก อยู่ชุมวณั



วางแผนการเงินให้ปัง

ต่อยอดความมั่งคั่ง กับเครื่องมือวางแผนการเงินกันเถอะ

ในช่วงเทศกาลตรุษจีนกิจกรรมที่หลายคนตั้งตารอ โดยเฉพาะลูกหลานชาวจีนหรือคนไทยเชื้อสายจีน ก็คือการส่มมอบซองแดง ที่เรียกกันติดปากว่า อั่งเปา หรือ แตะเอ๊ย เพราะถือว่าเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้รับเงินเข้ากระเป๋าจากรุ่นพี่ผู้ใหญ่ เพื่อเป็นสิริมงคลเก็บไว้เป็นเงินขวัญถุงแล้ว บางคนยังใช้เงินก้อนนี้เป็นเงินต้นในการต่อยอดจากก้อนเล็กๆ ให้เปลี่ยนเป็นเงินก้อนใหญ่ในอนาคตได้ วันนี้เรามีทางเลือกในการต่อยอดเงินที่สามารถนำไปปรับใช้กันดูค่ะ เพื่อให้หลังจากเทศกาลตรุษจีนปีนี้และตรุษจีนปีต่อไป จะได้มีเงินใช้จ่ายเงินได้โดยไม่ต้องกังวลใจกันอีกต่อไป

สายคนชอบเก็บออม เพิ่มพูนความมั่งคั่ง เป็นทางเลือกพื้นฐานสุดคลาสสิกสำหรับคนเก็บเงินเก่ง ด้วยการนำเงินที่ได้รับทั้งหมดหรือบางส่วนไปฝากธนาคาร เพื่อใช้เป็นเงินทุนสำรองไว้เผื่อฉุกเฉิน วิธีนี้อาจต่อยอดหรือได้รับผลตอบแทนที่ไม่สูงมากนัก แต่ก็ถือเป็นทางเลือกเริ่มต้นเก็บออมที่ดีวิธีหนึ่ง แต่หากใครพอมีความรู้เรื่องการลงทุนอยู่บ้างก็อาจนำเงินไปลงทุนสินทรัพย์ที่มีโอกาสได้รับผลตอบแทนที่มากขึ้น เช่น กองทุนรวมต่างๆ หรือลงทุนหุ้น ซึ่งปัจจุบันการลงทุนลักษณะนี้สามารถทำได้ด้วยเงินจำนวนไม่มาก ลงทุนได้ตั้งแต่หลักร้อยขึ้นไป แต่การลงทุนก็มีความเสี่ยงมากกว่าเงินฝาก ดังนั้นผู้จะนำเงินไปลงทุนควรศึกษาและทำความเข้าใจลักษณะสินทรัพย์ที่จะลงทุน เจาะลึก และความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นให้ถี่ถ้วนตัดสินใจลงทุน

สายคนชอบเรียน เพิ่มพูนความรู้ การลงทุนกับตัวเองคือการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนที่ดี ไม่มีคำว่าขาดทุน ด้วยการนำเงินที่ได้มาลงทุนเพิ่มเติมความรู้ อาจเริ่มต้นด้วยการซื้อหนังสือมาอ่าน หรือถ้ามีเงินมากก็ลงคอร์สเรียนเพื่อเสริมทักษะต่อยอดความรู้ในสายอาชีพหรือพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆ ที่สนใจ เช่น เพิ่มทักษะต่างๆ ในงานที่ทำ เพิ่มความรู้ด้านภาษาด้านการลงทุนก็จะช่วยให้เข้าใจการลงทุนมากขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับตัวเราในอนาคตได้อย่างแน่นอน

จริงๆ แล้วในการต่อยอดเงินนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน การเลือกใช้วิธีไหนก็ขึ้นอยู่กับความชอบและสไตล์ของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามใครไม่ใช่เชื้อสายจีนไม่ได้รับอั่งเปาหรือได้รับ แต่อาจมีมูลค่าไม่สูงนัก ก็สามารถใช้นำเหล่านี้เพิ่มพูนความมั่นคงและมั่งคั่งในอนาคตได้เช่นกัน โดยอาจเริ่มจากสิ่งใกล้ตัวก่อนอย่างเช่น การจัดสรรรายได้ของตนเอง สิ่งสำคัญคือ การเริ่มต้นและมีวินัยกับการบริหารเงินของตนเองอย่างจริงจัง

หาตัวช่วยดีๆ ในการจัดการเงิน

เมื่อเรามีการบริหารเงินที่ดี ก็จะช่วยทำให้เรามีเงินออมมากขึ้น หากเรามีการกำหนดเป้าหมายการออมเงินที่ชัดเจน ก็ทำให้รู้ว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้หรือไม่ แล้วควรจะตั้งเป้าหมายอย่างไร เก็บออมเงินอย่างไร นานแค่ไหนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ โดย กบข. มีตัวช่วยดีๆ ในการจัดการเงินออมของคุณให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ให้เป็นแนวทางการออมการลงทุนที่สามารถเลือกในการตัดสินใจทำให้ไปถึงเป้าหมายได้ตามต้องการด้วยเครื่องมือที่มีชื่อว่า “โปรแกรมวางแผนออมเงินตามเป้าหมาย” เป็นตัวช่วยในการคำนวณเป้าหมายการออมเงินได้ตั้งแต่ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว เพื่อตอบโจทย์ความต้องการและวัตถุประสงค์การใช้เงินไม่ว่าจะเป็น เป้าหมายเก็บออมให้เพียงพอกับความต้องการ หรือเพื่อวัตถุประสงค์ส่วนตัว ได้แก่ ท่องเที่ยว การศึกษา การวางแผนเกษียณ โดยสามารถกำหนดรายละเอียดได้ ดังนี้

- ✓ กำหนดเป้าหมายว่าจะลงทุนเพื่ออะไร ระยะเวลาเท่าไร
- ✓ กำหนดเงินต้น และเงินออมในแต่ละเดือนได้ตามความต้องการ
- ✓ กำหนดสัดส่วนการลงทุน ในสินทรัพย์ต่างๆ ได้ตามความเสี่ยง

การใช้โปรแกรมวางแผนการออมตามเป้าหมายจะทำให้ทราบถึงจำนวนเงินออมในอนาคตตามระยะเวลาที่ต้องการ ภายใต้เงื่อนไขที่มีอยู่อย่างจำกัด และสามารถเปรียบเทียบข้อมูลการลงทุนในแต่ละแนวทางที่เราเลือกนั้นว่ามีจำนวนเงินที่จะได้รับหรือผลลัพธ์อย่างไร เป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ เพื่อพิจารณาเป็นทางเลือกในการตัดสินใจ ที่สำคัญทำให้เรารู้ว่าเราสามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร เช่น ออมเงินมากขึ้น เพิ่มผลตอบแทน หรือขยายระยะเวลาของเป้าหมายออกไป โปรแกรมนี้จะช่วยให้เรามีวินัยในการออมเงินเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการและช่วยลดโอกาสการเป็นหนี้โดยไม่จำเป็นอีกด้วย

นอกจากเครื่องมือวางแผนออมแล้ว กบข. ยังมีอีกหลายเครื่องมือวางแผนการเงินที่จะเป็นตัวช่วยวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นในการจัดการด้านการเงินได้หลากหลายเป้าหมายขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการใช้งาน เช่น โปรแกรมตรวจสอบสุขภาพการเงิน โปรแกรมวางแผนภาษี โปรแกรมวางแผนสินเชื่อและจัดการหนี้ และโปรแกรมวางแผนประกันชีวิต เพียงเข้าไปที่เมนู เครื่องมือวางแผนทางการเงิน ได้ 3 ช่องทาง คือ My GPF Application หรือ LINE กบข. หรือ My GPF Website แล้วเลือก เมนูวางแผนการออม หรือ เมนูวางแผนอื่นๆ ที่ต้องการได้เลย หรือหากต้องการคำแนะนำเพิ่มเติมสามารถนัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงินได้ที่ My GPF Application ได้ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย ... 

DEAL4YOU

รวมดีลส่วนลด สำหรับคนมีรัก

คนมีรัก มักมีความสุข ❤️ เต็มแห่งความรักแบบนี้ Deal4You เลยขอจัดดีลส่วนลดดีๆ ให้คนมีความรัก
ทุกท่านได้สุขยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ว่าคุณจะเป็นคนรักครอบครัว คนรักแฟน คนรักรถ และอีกมากมาย Deal4You ก็ขอจัดให้
แบบเต็ม! สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมและดูสวัสดิการดีๆ อีกเพียบ พร้อมกดรับสิทธิ์ได้ทันทีที่ My GPF Application

ส่วนลดของ คนรักครอบครัว



SEA LIFE Bangkok
บัตรเข้าชม
ราคาพิเศษ!
380 บาท
~~650 บาท~~

ส่วนลดของ คนรักการอ่าน



นายนินท์
nain.com
ลดทันที **100 บาท**
เมื่อซื้อสินค้าพร้อมรายการทางออนไลน์หรือที่สาขาครบ 650 บาทขึ้นไป
ตั้งแต่ 1 ม.ค. - 31 ธ.ค. 65
เงื่อนไขตามที่บริษัทกำหนด

ส่วนลดของ คนรักบ้าน



THAIWATSADU สมาชิก กบข.
รับส่วนลดเพิ่ม **300 บาท**
เมื่อซื้อสินค้าครบ 5,000 บาท/ใบเสร็จ
(เฉพาะสินค้าที่ร่วมรายการ)
สมาชิก กบข.
รับส่วนลดเพิ่ม **300 บาท**
เมื่อซื้อครบ 5,000 บาท/ใบเสร็จ
(เฉพาะสินค้าที่ร่วมรายการ)
สมาชิก กบข.
รับส่วนลดเพิ่ม **300 บาท**
เมื่อซื้อครบ 5,000 บาท/ใบเสร็จ
(เฉพาะสินค้าที่ร่วมรายการ)

ส่วนลดของ คนรักแฟน



OPCHOEI
BLOSSOM
ชุดดอกกุหลาบในโหลแก้ว
จัดส่งทั่วไทย
ลดทันที **20%**
(ไม่รวมค่าจัดส่ง)

ส่วนลดของ คนรักรถ



ทิพยประกันภัย
CHYIYAPRASIT INSURANCE
ประกันภัยรถยนต์ ชั้น 1
ส่วนลดสูงสุด **15%** เมื่อซื้อประกัน
0% x 6 เดือน
พ.ร.บ. รถยนต์
ถูกที่สุด

ส่วนลดของ คนรักการช้อปปิ้ง



สิทธิพิเศษ กบข.
ช้อปปิ้ง
CENTRAL APP
ลดทันที **120 บาท**
เมื่อซื้อครบ 1,100 บาทขึ้นไป



GPF LOVE YOU

กบข. “บอกรัก” ผ่านการเปลี่ยนแปลงสำคัญเพื่อสมาชิก

ในเดือนกุมภาพันธ์ปีนี้ นอกจากจะเป็นเดือนที่มีเทศกาลสำคัญ ๆ อย่างเทศกาลตรุษจีนแล้ว อีกหนึ่งเทศกาลที่สร้างความสุขได้ไม่แพ้กัน ก็คือเทศกาลแห่งความรัก หรือวันวาเลนไทน์ที่ใครหลายคนอาจกำลังเฝ้าคอยให้มาถึงเพื่อโอกาสที่จะได้แสดงความรักและบอกความรู้สึกที่มีให้กับคนสำคัญของคุณ...

วารสาร กบข. ฉบับนี้จึงขอต้อนรับเดือนแห่งความรักและใช้โอกาสนี้ “บอกรักคุณ” ผ่าน 11 เรื่องราวการเปลี่ยนแปลงสำคัญเพื่อสมาชิก กับการยกระดับการให้บริการที่มุ่งตอบโจทย์ความต้องการของสมาชิกในฐานะของการเป็นกองทุนที่มีการบริหารจัดการที่ดีและมีมาตรฐาน โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของสมาชิกเป็นสำคัญ เห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ มิติที่เกิดขึ้นแล้วในช่วงเวลาที่ผ่านมา...

กบข. "บอกรัก"....

1 เติมน้ำหลักด้านการแก้ไขกฎหมาย เพื่อรักษาค่าเงินออมให้แก่สมาชิก

การแก้ไขกฎหมาย กบข. เพื่อเพิ่มโอกาสที่ค่าเงินออมให้กับสมาชิก เป็นหนึ่งในแผนงานที่สำคัญของแผนยุทธศาสตร์ด้านสมาชิก ปี พ.ศ. 2564-2566 ซึ่ง กบข. ได้เร่งดำเนินการมาตั้งแต่ปลายปี 2563 ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนหนึ่งจากความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของสมาชิกในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ก่อนเสนอประเด็นแก้ไขกฎหมายต่อคณะกรรมการ กบข. จนปัจจุบันสามารถผลักดันร่างกฎหมายให้สภาผู้แทนราษฎรพิจารณาอนุมัติรับหลักการของร่างกฎหมายดังกล่าวเมื่อวันที่ 5 มกราคม 2565 และขณะนี้ อยู่ระหว่างการพิจารณาของคณะกรรมการการวิสามัญร่างกฎหมาย ทั้งนี้ กบข. คาดการณ์ว่า ร่างกฎหมายดังกล่าวจะมีผลใช้บังคับได้ประมาณกลางปี 2565 นี้

ประเด็นแก้ไขกฎหมาย กบข. ที่เกี่ยวข้องกับสมาชิก มีดังนี้

1 ออมเพิ่ม

1%	2%	3%	4%
5%	6%	7%	8%
9%	10%	11%	12%

สัดส่วนของเงินบำนาญ

13%	14%	15%	16%
17%	18%	19%	20%
21%	22%	23%	24%
25%	26%	27%	

สัดส่วนของเงินบำนาญกฎหมาย

2 ประเภทเงินสำหรับเลือกแบบ

1. เงินคงเหลือ 3%

2. เงินคงเหลือ 3%

3. เงินคงเหลือ 1-12%

4. เงินคงเหลือ

5. เงินคงเหลือ 2%

เงินคงเหลือแบบกฎหมายใหม่

3 สมาชิกเข้าใหม่หากไม่เลือกแบบ

สมาชิกใหม่จะเลือกแบบเงินคงเหลือแบบกฎหมายใหม่

แบบเงินคงเหลือแบบกฎหมายใหม่

แบบเงินคงเหลือแบบกฎหมายใหม่

4

XXV กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

โอนเงินจาก กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ให้ กบข. บริหารได้

5

ออมต่อ

แผนทางเลือกการลงทุน

2 พัฒนาแพลตฟอร์มดิจิทัลให้บริการสมาชิก เติมรูปแบบ ครอบคลุมที่ My GPF Application และ LINE กบข.

เรียกได้ว่าทั้ง My GPF Application และ LINE กบข. คือบัดดี้คู่กายเพื่อสมาชิกที่พัฒนาขึ้นมาให้เหมือนย่อส่วนโลกทั้งใบของ กบข. มาไว้ในมือคุณ ให้สามารถเข้าถึงทุกบริการของ กบข. ได้ง่ายๆ ผ่านสมาร์ตโฟนเพียงเครื่องเดียว สมาชิกจึงสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่มากยิ่งขึ้นด้วยฟีเจอร์ใหม่ๆ ที่พัฒนาออกมาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นเลือกใช้บริการผ่านช่องทางใด ก็สามารถดูยอดเงิน เช็คผลตอบแทน ดาวน์โฮลด์ใบแจ้งยอดแจ้งออมเพิ่ม หรือ เลือกแผนการลงทุน และรับสิทธิพิเศษจาก กบข. ได้ง่ายๆ รวดเร็วสะดวกสบาย ใช้บริการได้ทุกที่ทุกเวลา

เพื่อนมีแล้ว...คุณมีหรือยัง?

บัดดี้คู่กาย สมาชิก กบข.

My GPF Application & LINE กบข.

- ✓ ดูยอดเงิน
- ✓ อัปเดตผลตอบแทน
- ✓ เลือกแผนการลงทุน
- ✓ แจ้งออมเพิ่ม

- ✓ ดาวน์โฮลด์ใบแจ้งยอด
- ✓ นัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน
- ✓ รับสิทธิพิเศษ
- ✓ ตาม-ตอบ เรื่อง กบข.

ดาวน์โหลดแอป

สแกนเลย!

แอดไลน์

@gpfcommunity

สแกนเลย!

3 ใกล้ชิดสมาชิกทุกวันกับ GPF Community ที่สมาชิกสามารถถามตอบได้ทุกวัน

สร้างความผูกพันระหว่าง กบข. กับสมาชิก ผ่าน GPF Community ด้วย 3 แพลตฟอร์มหลักที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายๆ ได้แก่ Facebook LINE และ My GPF Application เพื่อให้สมาชิกสามารถติดตามอัปเดตข่าวสารสำคัญได้ทุกวัน พร้อมนำเสนอสาระความรู้เรื่องการเงินการลงทุนอย่างต่อเนื่อง พิเศษไปกว่านั้นคุณจะได้พูดคุยกับแอดมินตัวจริงที่พร้อมตอบทุกคำถามคาใจทุกวันอย่างใกล้ชิด ตั้งแต่ 8 โมงเช้า ถึง 2 ทุ่ม และยังได้ร่วมสนุกไปกับกิจกรรมสัมพันธ์ต่างๆ มากมายในรูปแบบออนไลน์ที่ไม่ควรพลาด

- 1 สมาชิกสามารถออมเพิ่มกับ กบข. ได้มากกว่า 12%
- 2 สมาชิกสามารถนำเงินประเดิม (ถ้ามี) และเงินชดเชย ไปเลือกแผนการลงทุนได้เช่นเดียวกับเงินสะสม เงินออมเพิ่ม (ถ้ามี) และเงินสมทบ
- 3 สมาชิกที่บรรจุรับราชการเข้ามาใหม่ หากไม่ได้เลือกแผนการลงทุน เงินทั้งหมดจะนำไปลงทุนในแผนสมดุลตามอายุ
- 4 ผู้ออมต่อกับ กบข. จะสามารถเลือกแผนการลงทุนได้
- 5 ผู้ที่เข้าเป็นสมาชิก กบข. จะสามารถโอนเงินจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพอื่นเพื่อให้ กบข. บริหารได้

สมาชิกสามารถติดตามอัปเดตความคืบหน้าได้ที่วารสาร กบข. Facebook กบข. และ LINE OA @gpfcommunity

GPF Community

facebook กบข. @gpfcommunity

LINE @gpfcommunity

Application

4 ศึกษาเรื่องการวางแผนเกษียณ และการลงทุนแบบส่วนตัว กับ “ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน” ฟรี!



กบข. ยกระดับบริการให้คำปรึกษาเชิงลึกรายบุคคลเพื่อสมาชิกที่ทำหน้าที่คอยเป็นศูนย์กลางให้ข้อมูลเกี่ยวกับแผนการลงทุน กบข. การออม และการลงทุน การวางแผนเพื่อการเกษียณ ให้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการเงิน หรือประกอบการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม โดยเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินซึ่งได้รับคุณวุฒิวิชาชีพด้านวางแผน สมาชิกสามารถนัดหมายศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน ผ่าน My GPF Application เข้าไปที่หน้ารวมเมนู แล้วกดเลือกเมนู “นัดหมายปรึกษา” จากนั้นเลือกหัวข้อที่ต้องการปรึกษาพร้อมระบุช่วงเวลาที่เหมาะสมให้เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญติดต่อกลับ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ และไม่จำกัดจำนวนครั้งในการใช้บริการ

5 เปิดตัว “e-Learning” พร้อมหลักสูตรออนไลน์ กบข. ให้สมาชิกเรียนรู้ได้ทุกที่ ทุกเวลา พร้อมรับวุฒิบัตร



ยกระดับการให้บริการที่ทันสมัยด้วยการเพิ่มช่องทางการเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์ม GPF e-Learning เพื่อให้สมาชิกได้มีช่องทางการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่สามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลาที่สะดวก สอดรับกับกระแสการเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัล ลดข้อจำกัดต่างๆ เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงองค์ความรู้และบริการใหม่ๆ ของ กบข. ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยหลักสูตรออนไลน์ที่รวบรวมสาระความรู้ทางการเงินที่หลากหลาย ครบทุกเรื่องที่สมาชิกอยากรู้ ไม่ว่าจะเป็นความรู้เกี่ยวกับ กบข. สิทธิประโยชน์ที่จะได้รับสำหรับการเป็นสมาชิก กบข. ความรู้ทางการเงินและการลงทุน การวางแผนเพื่อการเกษียณ การหารายได้เสริม และอื่นๆ อีกมากมาย ให้เลือกเรียนได้ตามหัวข้อที่สนใจ นอกจากนี้บางหลักสูตรยังสามารถรับวุฒิบัตรจาก กบข. ได้อีกด้วย โดยสมาชิกสามารถเข้าใช้บริการได้ง่าย ๆ ผ่าน LINE กบข. My GPF Application และ My GPF Website ได้ทั้งในมือถือ แท็บเล็ต โน้ตบุ๊ก และคอมพิวเตอร์

6 Daily Switching และสิทธิ์เปลี่ยนแผนการลงทุนได้ 12 ครั้งต่อปี ปลดล็อกข้อจำกัดการเลือกแผน!

Daily Switching นับว่าเป็นอีกหนึ่งบริการที่ยกระดับความประทับใจมาตอบโจทย์ให้กับสมาชิก กบข. เมื่อใช้บริการเลือกแผนการลงทุน ด้วยหลักเกณฑ์ใหม่ที่ใช้ในการคำนวณราคาต่อหน่วยลงทุน หรือ NAV/Unit ให้มีผลทันที แจ้งเปลี่ยนแผนการลงทุนวันไหนได้ราคาต่อหน่วยลงทุน (NAV/Unit) ของวันนั้นเลย เรียกได้ว่าเป็นบริการที่ กบข. ตั้งใจปลดล็อกข้อจำกัดเรื่องระยะเวลาการคอยเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับสมาชิก ซึ่งเป็นหลักเกณฑ์ที่ช่วยให้สมาชิกได้ราคาหน่วยลงทุนตามที่ได้ตัดสินใจเปลี่ยนแผนการลงทุน หรือได้ราคาหน่วยลงทุนที่ใกล้เคียงกับความต้องการมากที่สุดโดยไม่ต้องรอนานอีกต่อไป โดยสมาชิกสามารถแจ้งเปลี่ยนแผนการลงทุนผ่านช่องทางออนไลน์ ได้แก่ My GPF Application, My GPF Website, www.gpf.or.th และ LINE กบข. และจะได้รับราคาและรู้ราคา NAV/Unit ตามเงื่อนไข คือ แจ้งในวันทำการวันจันทร์ - วันศุกร์ ตามที่ธนาคารแห่งประเทศไทยกำหนด ภายในเวลา 15.30 น. จะได้ราคาในวันที่แจ้งเลย แต่หากแจ้งหลังเวลา 15.30 น. จะได้ราคาในวันทำการถัดไป ส่วนการแจ้งในวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ และวันนักขัตฤกษ์ ก็จะได้ราคาในวันทำการถัดไปเช่นกัน พร้อมเพิ่มสิทธิการเปลี่ยนแผนการลงทุนได้มากถึง 12 ครั้งต่อปี จากเดิม 4 ครั้งต่อปี

7 เพิ่มทางเลือกแผนการลงทุนให้สมาชิก เพิ่มโอกาสสร้างผลตอบแทนที่ดี

เปิดตัว 2 แผนการลงทุนใหม่ล่าสุด ได้แก่ แผนหุ้น 65 และแผนหุ้นต่างประเทศ เพื่อเพิ่มทางเลือกการลงทุนให้กับสมาชิกมากขึ้น สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกที่ต้องการกระจายความเสี่ยง และต้องการโอกาสแสวงหาผลตอบแทนจากการลงทุนในต่างประเทศ พร้อมทั้งเปลี่ยนชื่อแผนการลงทุนเดิม 3 แผน เพื่อให้สมาชิกเข้าใจแผนการลงทุนของ กบข. ได้ดียิ่งขึ้น

แผนหุ้น 65 เป็นแผนการลงทุนที่มีการลงทุนในหลักทรัพย์ประเภทต่าง ๆ เช่นเดียวกับ แผนหลัก โดยมีเป้าหมายการลงทุนในตราสารทุน 65% และส่วนที่เหลือจะเป็นการลงทุนในหลักทรัพย์อื่น

แผนหุ้นต่างประเทศ เป็นแผนการลงทุนที่มีการลงทุนในหลักทรัพย์ต่างประเทศอื่นเป็นหรือเกี่ยวข้องกับตราสารทุน หน่วยลงทุน รวมทั้งธุรกรรมทางการเงินอื่นที่เกี่ยวข้องกับหลักทรัพย์ดังกล่าว โดยอาจมีการลงทุนในหลักทรัพย์อื่นที่เป็นเงินฝากหรือตราสารแสดงสิทธิในหนี้ระยะสั้นเพียงบางส่วนเพื่อวัตถุประสงค์ในการบริหารสภาพคล่องเท่านั้น

เพิ่ม 2 แผนการลงทุนใหม่!

เพิ่มทางเลือกการลงทุนและโอกาสสร้างผลตอบแทน

ใหม่!

แผนหุ้น 65

“เสี่ยงสูง ลุ้นผลตอบแทน”

ใหม่!

แผนหุ้นต่างประเทศ

“เสี่ยงสูง สร้างผลตอบแทนในต่างประเทศ”

สำหรับ 7 แผนการลงทุนเดิมได้แก่

1. แผนสมดุตามอายุ
2. แผนหลัก
3. แผนหุ้น 35 (ชื่อเดิม : แผนผสมหุ้นทวี)
4. แผนเงินฝากและตราสารหนี้ระยะสั้น (ชื่อเดิม : แผนตลาดเงิน)
5. แผนตราสารหนี้
6. แผนกองทุนอสังหาริมทรัพย์ไทย
7. แผนหุ้นไทย (ชื่อเดิม : แผนตราสารทุนไทย)

นอกจากเลือกแผนการลงทุนเดิมใดแผนหนึ่งจาก 9 แผนนี้แล้ว สมาชิกยังสามารถเลือกผสมสินทรัพย์ลงทุนเองตามสัดส่วนที่ต้องการ โดยพิจารณาจากผลตอบแทน และความเสี่ยงที่เหมาะสมจากทั้ง 5 แผน ได้แก่ แผนเงินฝากและตราสารหนี้ระยะสั้น แผนตราสารหนี้ แผนกองทุนอสังหาริมทรัพย์ไทย แผนหุ้นต่างประเทศ และแผนหุ้นไทย สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เมนู แผนการลงทุน บนเว็บไซต์ กบข. www.gpf.or.th

8 กบข. การจัดการสรรถการลงทุนระยะยาว (SAA) และระยะกลาง (MTAA)

หนึ่งในแผนงานที่สำคัญของแผนยุทธศาสตร์งานลงทุน กบข. ปี พ.ศ. 2564-2566 คือ แผนทบทวนการจัดการสรรถการลงทุนระยะยาว (SAA) และระยะกลาง (MTAA) อันเป็นกลไกสำคัญในการสร้างผลตอบแทนกว่า 90% ให้กับกองทุน เพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ด้านการลงทุน และด้านสมาชิก นำไปสู่การกำหนดแนวทางสร้างผลตอบแทนที่ยั่งยืนในระยะยาวให้แก่สมาชิก ให้มั่นใจได้ว่า กบข. เป็นกองทุนที่มีการบริหารจัดการที่ดี มีมาตรฐาน และคำนึงถึงผลประโยชน์ของสมาชิกเป็นสำคัญ

9 เพิ่มตัวช่วยวางแผนการเงินกับ “เครื่องมือวางแผนการเงิน”

อีกหนึ่งบริการใหม่ล่าสุดจาก กบข. “เครื่องมือวางแผนการเงิน” ตัวช่วยสมาชิกเตรียมพร้อมทุกเรื่องการเงิน ไม่ว่าจะเป็น ตรวจสอบสุขภาพทางการเงิน วางแผนสินเชื่อและจัดการหนี้ ภาษี และประกันชีวิต สมาชิกสามารถเลือกเรื่องที่ต้องการวางแผนและกรอกข้อมูลเพื่อให้โปรแกรมช่วยวิเคราะห์ แผนการเงินของคุณได้ทันที เพียงเข้ามาเมนู “เครื่องมือวางแผนการเงิน” ที่ My GPF Application หรือ LINE กบข. (กรณีเข้าผ่านมือถือ) และ My GPF Website <https://mygpf.gpf.or.th/> (กรณีเข้าผ่านคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต โน้ตบุ๊ก)

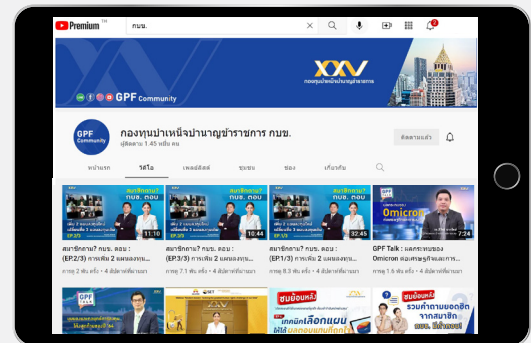


10 จัดสวัสดิการรูปแบบใหม่ตรงใจสมาชิก ภายใต้แนวคิด “ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ สร้างความสุข”



หนึ่งในวัตถุประสงค์หลักของการจัดตั้ง กบข. คือ การจัดสวัสดิการและสิทธิประโยชน์อื่นให้กับสมาชิก กบข. โดย กบข. ได้จัดหาสวัสดิการและสิทธิพิเศษต่างๆ ให้กับสมาชิกอย่างต่อเนื่อง ภายใต้แนวคิด “ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ สร้างความสุข” เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันและมีเงินเหลือเก็บออมไว้ใช้ในยามเกษียณได้มากขึ้นด้วยการคัดสรรสิทธิพิเศษโดนใจที่ครอบคลุมสิทธิประโยชน์ในทุกๆ มิติของการใช้ชีวิตประจำวัน และยังมีสิทธิพิเศษในกลุ่มอื่นๆ ให้สมาชิกเลือกใช้ได้ตามความต้องการ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มไลฟ์สไตล์ที่มีส่วนลดร้านค้าให้จ่ายได้ในราคาที่ประหยัดกว่า ส่วนลดร้านหนังสือ ร้านแว่นตา ส่วนลดการเดินทาง และสถานที่ท่องเที่ยว ไปจนถึงสิทธิพิเศษในกลุ่มประกันที่รวบรวมแบบประกันสุดคุ้มมาไว้ในที่เดียว และสิทธิพิเศษด้านการเงินต่างๆ เพียงกดรับสิทธิ์ได้ง่ายๆ ที่เมนู สิทธิพิเศษ บน My GPF Application และ LINE กบข.

11 อัปเดตสถานการณ์สำคัญ เผยมุมมอง แนวโน้ม และกลยุทธ์การลงทุน ให้สมาชิกไม่พลาดทุกสาระความรู้ด้านการลงทุน และข่าวสารสำคัญ กับ GPF Talk และรายการอื่นๆ ใน Youtube Channel กบข.



สร้างสรรค์และพัฒนาสื่อมัลติมีเดียในรูปแบบวิดีโอส่งเสริมความรู้ด้านการเงินการลงทุนที่เข้าใจง่าย เหมาะกับสมาชิกยุคดิจิทัลที่มีไลฟ์สไตล์อยู่บนเครือข่ายสังคมออนไลน์ ให้ไม่พลาดทุกข่าวสารสำคัญจาก กบข. และสาระความรู้ด้านการลงทุนจากบทสัมภาษณ์พิเศษของเลขาธิการและผู้บริหารกองทุนที่มาเผยมุมมอง แนวโน้มและกลยุทธ์การลงทุนที่สำคัญ พร้อมอัปเดตสถานการณ์การลงทุนที่น่าจับตามองอย่างใกล้ชิดในรายการ GPF Talk และรายการอื่นๆ ที่จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอประเด็นความรู้ที่เป็นประโยชน์กับสมาชิกเผยแพร่ใน Youtube Channel กบข.

เราอยากให้คุณมั่นใจว่า...ภายใต้วิสัยทัศน์ “กองทุนบำนาญไทย มาตรฐานกองทุนบำนาญโลก” หัวใจสี่เสาเงินดวงนี้ยังคงมุ่งมั่นสร้างผลงานอันเป็นประโยชน์แก่สมาชิกอย่างเต็มที่ต่อไป และพร้อมยินดีเป็นเสาหลักการออมที่ยั่งยืนเพื่อให้สมาชิกมีชีวิตในวัยเกษียณที่มั่นคง สามารถบรรลุเป้าหมายการออมเพื่อการเกษียณได้อย่างมีความสุข ...

Money Buddy

โดย ศูนย์ให้คำปรึกษาทางการเงิน

ตั้งเป้าหมายการเงินฉบับนักช้อป พิชิตของที่ยากได้ แบบไม่กระทบเงินในกระเป๋า

นักช้อปอย่างเราๆ ถ้าเจอป้ายหน้าร้านว่า SALE SALE SALE ก็แทบจะอดใจไม่ไหว ต้องเดินเฉียดหน้าร้าน หรือเข้าไปดูในร้านกันเป็นแน่ และถ้ายิ่งชอบดีราคาโดนใจแล้วล่ะก็ ยิ่งเป็นเรื่องยากที่จะห้ามใจกันอยู่ การซื้อของที่ยากได้ไม่ได้เป็นเรื่องเสียหาย และการช้อปปิ้งก็เป็นการใช้จ่ายที่สามารถวางแผนได้ เพราะเราๆรู้ล่วงหน้าอยู่แล้วว่าจะต้องใช้จ่ายอะไรบ้าง ดังนั้น ถ้าไม่อยากช้อปจนเงินหมดกระเป๋าก็ต้องใช้เงินอย่างมีแผนและมีสติ เพื่อที่จะได้มีเงินเหลือเก็บเหลือใช้ แถมได้ของอย่างที่เราต้องการ แต่การใช้จ่ายเงินออกไปโดยที่ไม่วางแผน ก็กระทบกับเงินที่มีอยู่ในกระเป๋าหรือเงินเก็บของเราได้ วันนี้ Money Buddy จึงมาชวนตั้งเป้าหมายการเงินฉบับนักช้อป พิชิตของที่ยากได้ แบบไม่กระทบเงินในกระเป๋ากันเถอะ....

1. จัดสรรเงินก่อนใช้จ่าย

ส่วนที่หนึ่ง “เงินที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน” ในเงินส่วนที่หนึ่งนี้เป็นส่วนที่มีความสำคัญมากที่สุดเนื่องจากว่าเป็นเงินที่เราจะต้องใช้ในการดำรงชีพในแต่ละเดือน ควรจะแบ่งเงินเดือนให้กับส่วนนี้ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ เป็นค่าใช้จ่ายในบ้านรวมถึงค่ากินค่าอยู่ไม่ว่าจะเป็นค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าน้ำมัน รถ ค่าอาหาร ค่าใช้จ่ายต่างๆ ก็จะถูกรวมมาไว้ในส่วนนี้ทั้งหมด

ส่วนที่สอง “เงินเก็บออมเพื่อการลงทุน” การนำเงินไปลงทุนเพื่อให้เงินโตออกเงยขึ้นมา เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะการมีรายได้หรือรายรับจากงานประจำเพียงทางเดียว ไม่ได้ช่วยให้เรามีความมั่นคงสักเท่าไร อีกทั้งการที่เราจะหารายได้เสริม ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเช่นกัน ฉะนั้นแล้วการใช้เงินทำเงินจึงเป็นความคิดที่ดีไม่น้อย โดยเราควรแบ่งเงินส่วนนี้ไว้สัก 25 เปอร์เซ็นต์เพื่อนำไปลงทุนในทุกๆ เดือน ให้เงินสามารถสร้างผลตอบแทนออกเงยเพิ่มขึ้นได้

ส่วนที่สาม “เงินที่มีไว้ใช้สร้างความสุข” บางครั้งการใช้เงินเพื่อสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตมากเกินไป ก็ทำให้เราพลาดความสุขความสนุกในชีวิต ฉะนั้นแล้ว เราจึงควรแบ่งส่วนหนึ่งสัก 20 เปอร์เซ็นต์ ไปสร้างความสุขให้กับตัวเอง เช่น บางคนก็มีความสุขที่จะได้ลิ้มรสกาแฟ บางคนก็มีความสุขที่ได้ซื้อเสื้อผ้า หรือบางคนชอบท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่างๆ

ส่วนที่สี่ “เงินเพื่อการแบ่งปัน” เราอาจจะรู้สึกแปลกไม่น้อยกับการที่จะต้องแบ่งเงินของตัวเองออกมา 5 เปอร์เซ็นต์ เพื่อใช้ในส่วนนี้ แต่มันใจได้เลยว่าจะช่วยสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ให้กับเราได้ เพราะการได้ใช้เงินเพื่อแบ่งปันความสุขให้คนอื่น เพื่อทำบุญ บริจาค สมทบทุนช่วยเหลือหรือแม้แต่เลี้ยงขมคนแปลกหน้าที่กำลังหิวก็ช่วยให้เรามีความสุขไม่น้อยเลย

2. ตั้งเป้าหมายก่อนช้อปปิ้ง

เมื่อจัดสรรเงินเรียบร้อยแล้ว ก็ต้องตั้งเป้าหมายงบประมาณการช้อปปิ้งให้ชัดเจน การช้อปปิ้งครั้งนี้เราต้องการซื้ออะไร วงเงินเท่าไรเพราะถ้าไม่มีการกำหนด การช้อปปิ้งจะกลายเป็น อยากได้อะไรก็จัดเต็มไปหมดเยอะจนเกินความจำเป็น เกิดการซื้อของชนิดเดียวกันซ้ำๆ ยิ่งถ้ามีบัตรเครดิต ยิ่งแล้วใหญ่อาจทำให้รู้ดึบๆ เพลินไปเลย สุดท้ายเงินไม่พอจ่าย จนสร้างความลำบากให้หากจำเป็นต้องใช้เงินในวันหน้า



3. เปรียบเทียบราคาก่อนตัดสินใจซื้อ

เมื่อวางแผนเสร็จแล้วว่าจะซื้ออะไร ทีนี้ก็ได้เวลาที่เราจะต้องเริ่มสืบราคาว่าของที่เรายากได้นั้น มีขายที่ไหนบ้าง และแต่ละที่ราคาประมาณเท่าไร อาจจะเช็คราคาจากอินเทอร์เน็ต หรืออาจจะแอบไปสำรวจดูก่อนก็ได้ว่ามีร้านไหนขายบ้าง ราคาเท่าไร แล้วค่อยกลับมาตัดสินใจเลือกร้านที่ถูกและดีที่สุด

4. รอลดราคา

เราต้องฝึกตัวเองให้รอได้ รอช้อปปิ้งตอนลดราคา บางช่วงห้างสรรพสินค้าลดราคา 20-70 เปอร์เซ็นต์ รับรองว่าได้ของที่ถูกลงและราคาประหยัด

5. หาเพื่อนช่วยหารไปช้อปปิ้งร้านขายส่ง

หาเพื่อนรวมอุดมการณ์ช้อปปิ้ง แล้วก็เลือกแหล่งช้อปปิ้งแบบขายส่ง อย่าง แพลตตินั่มแฟชันมอลล์ ประตูนํ้า สำเพ็ง รับรองว่ามีให้เลือกเพียบ เรียกได้ว่าทั้งราคาถูก ทั้งถูกใจอีกด้วย

6. รู้แหล่งช้อปปิ้งดีๆ ได้ของถูกกว่าในห้างสรรพสินค้า

อยากได้ของดีไม่จำเป็นต้องเข้าห้างสรรพสินค้าเสมอไป ของดีราคาถูกยังมีอยู่จริง แต่อาจจะแฝงตัวอยู่ตามตลาดนัด เช่น จตุจักร หรือตลาดนัดใหญ่ ๆ เป็นต้น หากจะช้อปปิ้งแบบสบายกระเป๋า ก็ต้องลงทุนเดินสำรวจกันหน่อย แถมได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอีกด้วย

7. ใช้เงินสด

หลักเลี่ยงการช้อปปิ้งแบบใช้บัตรเครดิต เพราะอาจทำให้ใช้เพลินจนไม่รู้ลิมิตของตัวเอง แนะนำให้ใช้เงินสดที่มีในกระเป๋า เพราะเราๆรู้ทันทีว่ามีเงินเหลือเท่าไร เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายอื่นๆ หรือไม่ ยกเว้นกรณีได้ประโยชน์จากการสะสมคะแนนและได้ส่วนลดเพิ่ม แต่ก็อย่าให้โปรโมชันเหล่านั้นทำให้เราเสียแผนในการช้อปปิ้งเด็ดขาด

8. อย่าช้อปเพราะแค่ของถูก

หลายคนเจอป้าย SALE ไม่ได้เป็นต้องวิ่งเข้าไปซื้อเสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า จำเป็นหรือไม่จำเป็นไม่รู้ รู้แต่ว่าลดราคา จริงอยู่สินค้าลดราคาจะช่วยให้เราประหยัด แต่ไม่เสมอไป ถึงซื้อมาเยอะแค่ไหน ถูกแค่ไหน ถ้าไม่ค่อยได้ใช้ ยิ่งไงก็เป็นการสิ้นเปลืองอยู่ดี ดังนั้นเบรคตัวเองด้วยก่อนเช็กดูก่อนว่าของลักษณะเดียวกันนี้เรามีแล้วหรือยัง

ทั้งหมดนี้ก็เป็นเทคนิคฉบับนักช้อป พิชิตของที่ยากได้ แบบไม่กระทบเงินในกระเป๋า ช้อปแบบไหนให้มีเงินเหลือ สำหรับทุกๆ คนได้เป็นแนวทางในการช้อปปิ้งกันอย่างสบายใจ ขอให้ทุกคนใช้เงินอย่างมีสติ และอย่าลืมออมเงินเก็บไว้ด้วยนะ ... 



“เงินเฟ้อ” คืออะไร

ส่งผลกระทบอย่างไรต่อเงินในกระเป๋าของเรา

ปฏิเสธไม่ได้ว่าเราอยู่ในยุค “ข้าวของแพง” โดยจะเห็นได้จากในช่วงตั้งแต่ต้นปีที่ผ่านมา ราคาสินค้าและบริการมีการปรับตัวเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดและมีแนวโน้มจะทรงตัวไปอีกระยะ โดยเฉพาะสินค้ากลุ่มอาหารสด ได้แก่ กลุ่มของเนื้อหมู เนื้อไก่ ไข่ไก่ และสัตว์น้ำ รวมถึงค่าน้ำมัน ค่าโดยสารสาธารณะ ทั้งหมดนี้ถือเป็นปัจจัยที่ทำให้เงินเฟ้อสูงมีอัตราที่สูงขึ้นเมื่อเทียบกับเดือนเดียวกันของปีก่อนหน้า และยิ่งเพิ่มความชัดเจนขึ้นเมื่อสหรัฐประกาศตัวเลขอัตราเงินเฟ้อล่าสุด เฉลี่ยอยู่ที่ 7.5% ต่อปี มาถึงตรงนี้ก็หลายคนสงสัยกันว่า ราคาข้าวของแพงขึ้นเกี่ยวกับเงินเฟ้อ วันนี้เรามาไขข้อข้องใจกัน เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์เงินเฟ้อมากขึ้นไปด้วยกัน

เงินเฟ้อคืออะไร?

เงินเฟ้อ คือ ช่วงที่ภาวะของราคาสินค้าและบริการโดยทั่วไปมีราคาเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งหากเงินเฟ้อเพิ่มสูงขึ้นมากๆ ก็จะทำให้กระทบต่อฐานะและความเป็นอยู่ของประชาชนชนอย่างเราทำให้มีกำลังซื้อที่ลดน้อยลง และส่งผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจของประเทศอีกด้วย

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดภาวะเงินเฟ้อ

1. เกิดจากความต้องการสินค้าและบริการที่เพิ่มขึ้น (Demand-pull inflation) ความต้องการมากขึ้นแต่สินค้าผลิตออกมาไม่ทัน ไม่เพียงพอ กับความต้องการที่มีในตลาด ทำให้ราคาสินค้าและบริการนั้นมีราคาปรับตัวสูงขึ้น
2. เกิดจากต้นทุนการผลิตที่สูงขึ้น (Cost-push inflation) เช่น วัตถุดิบต่างๆ ที่ใช้ในการผลิตสูงขึ้น ค่าแรงที่เพิ่มขึ้น การเกิดวิกฤตทางธรรมชาติ หรือการเพิ่มขึ้นของราคาน้ำมัน ผู้ผลิตสินค้าต้องแบกรับต้นทุนการผลิตที่สูงขึ้น ทำให้ต้องปรับราคาสินค้าและบริการสูงขึ้นตามไปด้วย

เงินเฟ้อส่งผลกระทบอย่างไรต่อเงินในกระเป๋าของเรา

ผลกระทบด้านการถือครองเงิน ผลกระทบของภาวะเงินเฟ้อจะส่งผลในรูปแบบทั้งทางตรงและทางอ้อม เพราะค่าใช้จ่ายต่างๆ จะสูงขึ้นเนื่องจากสินค้าราคาแพงขึ้น ทำให้เราต้องมีรายจ่ายและค่าครองชีพที่สูงขึ้น แต่รายได้ที่เป็นตัวเงินยังคงเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้นน้อยกว่าค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น เพื่อให้เห็นภาพมากขึ้น ยกตัวอย่าง หากเราลองมองย้อนกลับไปเมื่อ 20 ปีก่อน เราซื้อข้าวแกงจานละ 15 บาท ปัจจุบันข้าวแกง 1 จานราคาประมาณ 35-45 บาท จะเห็นว่าราคาข้าวแกงที่เรากินกันมีราคาเพิ่มขึ้น 2-3 เท่าเลยทีเดียว ถึงแม้ว่ากรอบตัวเลขเงินเฟ้อประเทศไทยจะอยู่ที่ประมาณ 1-3% แต่ถ้าหากอัตราเงินเฟ้อสูงขึ้นกว่านี้ไปอีก นั่นแปลว่าเราก็ต้องใช้เงินมากขึ้นเพื่อซื้อข้าวแกง 1 จาน หรือเราต้องใช้เงินมากขึ้นเพื่อซื้อของใช้ที่ปริมาณเท่าเดิม และหากมูลค่าเงินต่ำลงมากๆ เงินที่หามาได้ก็อาจไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการยังชีพ

ผลกระทบด้านเงินออมและการลงทุน ยิ่งอัตราเงินเฟ้อสูงก็จะส่งผลให้อัตราดอกเบี้ยหรืออัตราผลตอบแทนที่แท้จริงที่จะได้รับ มีมูลค่าลดลงไป ยกตัวอย่างเช่น ดอกเบี้ยเงินฝากธนาคารร้อยละ 1.25% หากอัตราเงินเฟ้อ 1% อัตราดอกเบี้ยที่แท้จริงจะอยู่ที่ 0.25% และหากอัตราดอกเบี้ยเท่าเดิม แต่เงินเฟ้ออยู่ที่ 2% เท่ากับว่าอัตราดอกเบี้ยแท้จริงจากการเงินฝากธนาคารนั้นจะมีมูลค่าติดลบ (-0.75%) ผู้ถือสินทรัพย์ที่เป็นตัวเงินแน่นอนอย่างเงินสด เงินฝากประจำ พันธบัตร จะเสียเปรียบเพราะมูลค่าลดลง ส่งผลให้เกิดการตัดสินใจเลือกลงทุนในสินทรัพย์ประเภทอื่นที่ให้ผลตอบแทนที่มากกว่าแทนการฝากเงินกับธนาคาร

จะรับมืออย่างไรในสถานการณ์ภาวะเงินเฟ้อ

แม้ว่ารัฐบาลจะมีมาตรการช่วยเหลือต่างๆ ทั้งนโยบายการเงินและการคลังเพื่อรับมือกับปัญหาภาวะเงินเฟ้อ เช่น การควบคุมราคาสินค้า มาตรการทางด้านภาษี หรือการขึ้นอัตราดอกเบี้ย เพื่อให้คนในประเทศออมเงินมากกว่าการใช้เงิน แต่อย่างไรก็ดีเราเองควรมีวิธีป้องกันหรือแนวทางการปรับตัวด้วยเช่นกันเพื่อลดแรงกระแทกที่เกิดจากภาวะเงินเฟ้อ

การวางแผนประหยัดค่าใช้จ่ายจึงเป็นทางออกที่ดีและง่ายที่สุด ด้วยการวางแผนค่าใช้จ่ายให้เหมาะสมกับรายรับ ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย เพื่อให้รู้ว่าเรามีค่าใช้จ่ายจำเป็นอะไรบ้างและค่าใช้จ่ายใดบ้างที่ไม่จำเป็น รวมถึงตั้งงบประมาณและควบคุมค่าใช้จ่ายต่างๆ ไม่ให้เกินงบประมาณที่ตั้งไว้ หรือวางแผนการซื้อล่วงหน้า เช่น ลดการกินข้าวนอกบ้านหันมาทำกับข้าวหรือปลูกผักกินเอง ลดรายจ่ายค่าเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องประดับ เป็นต้น หากอัตราดอกเบี้ยเงินฝากอยู่ในระดับที่ต่ำ ก็ควรหาสินทรัพย์ลงทุนที่ให้ผลตอบแทนที่สูงขึ้น เช่น การลงทุนในตลาดหุ้น สินทรัพย์ทางเลือกอื่นๆ หรือกองทุนรวม แต่ควรลงทุนอยู่ภายใต้ความเสี่ยงที่เรายอมรับได้ เพื่อป้องกันการขาดทุนและต้องไม่ลืมที่จะสำรองเงินเก็บไว้สำหรับสถานการณ์ฉุกเฉินต่างๆ ในระดับที่เหมาะสม

จริงๆ แล้วการเกิดภาวะเงินเฟ้อนั้นเป็นกลไกทางการตลาดและภาวะของสภาพคล่องทางเศรษฐกิจเป็นหลัก การขึ้นราคาสินค้าและบริการอาจเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น แม้ว่าการเพิ่มหรือการปรับขึ้นของราคาสินค้าอาจเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่เราสามารถบริหารจัดการค่าใช้จ่ายให้เหมาะสมและวางแผนการใช้เงินให้ดี ก็จะช่วยป้องกันผลกระทบจากภาวะเงินเฟ้อได้หรือได้รับผลกระทบน้อยที่สุด ดังนั้นเรื่องการวางแผนการเงินจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไปที่เราควรให้ความสำคัญ ... 

e-Statement ใบแจ้งยอดเงิน ประจำปี 2564

ทุกช่องทางออนไลน์



GPF Save Paper

ลดการใช้กระดาษ ตอบสนองนโยบายรัฐบาลโลกไร้คาร์บอน



กบข. เปิดสถิติสมาชิกสนใจ e-Statement กว่าร้อยละ 50 พร้อมจัดส่งใบแจ้งยอดเงินปี 2564 ให้สมาชิกทั่วประเทศแล้ว

กบข. จัดส่งใบแจ้งยอดเงินสมาชิกประจำปี 2564 ให้สมาชิกทั่วประเทศ และเปิดให้ดาวน์โหลด e-Statement ผ่านช่องทางออนไลน์แล้ว พร้อมเปิดสถิติสมาชิกสนใจรับใบแจ้งยอดเงิน e-Statement กว่า 50% ของจำนวนสมาชิกทั้งหมด

ดร.ศรีกัญญา ยาทิพย์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. ได้ดำเนินการจัดส่งเอกสารใบแจ้งยอดเงินสมาชิกประจำปี 2564 ให้กับสมาชิกทั่วประเทศแล้ว ทั้งในรูปแบบเอกสารผ่านหน่วยงานต้นสังกัด และรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Statement) จัดส่งให้ตามที่อยู่อีเมลของสมาชิกที่ลงทะเบียนแจ้งความประสงค์ขอรับ e-Statement ไว้ โดยใบแจ้งยอดเงินสมาชิกจะแสดงข้อมูลรายละเอียดยอดเงิน ณ วันสิ้นปี 2564 ทั้งเงินสะสมที่สมาชิกนำส่ง เงินที่รัฐสมทบให้ และผลตอบแทนที่ กบข. นำเงินสะสมของสมาชิกและเงินสมทบไปลงทุน

นอกจากนี้ กบข. ยังได้จัดทำเอกสารใบประมาณการยอดเงินที่คาดว่าจะสมาชิกจะได้รับเมื่อเกษียณอายุราชการ และสมมติฐานยอดเงินออมที่เพิ่มขึ้น หากสมาชิกปรับอัตราออมเพิ่ม พร้อมทั้งชวนสมาชิกกรวบรวมแบบสอบถาม “ระดับทักษะทางการเงิน” เพื่อคืนรับของรางวัลจากพันธมิตรสวัสดิการ กบข. กว่า 500 รางวัล มูลค่ารวม 200,000 บาท

ทั้งนี้ กบข. ยังได้เปิดให้บริการดาวน์โหลด e-Statement ผ่าน 3 ช่องทางออนไลน์ ดังนี้ 1. My GPF Application เข้าผ่านสมาร์ตโฟน ที่เมนู “บัญชีของฉัน” เลือกเมนู “ดาวน์โหลด/e-Statement” และเลือก “ขอสำเนาใบแจ้งยอดเงิน” 2. My GPF Website เข้าผ่านคอมพิวเตอร์ที่เว็บไซต์ <http://mygpf.gpf.or.th> เลือกเมนู “บัญชีของฉัน” และเลือก “ขอสำเนาใบแจ้งยอด” และ 3. LINE กบข. @gpfcommunity เข้าผ่านสมาร์ตโฟน ที่เมนู “ดาวน์โหลดใบแจ้งยอดเงิน” ในเมนูหน้าแชท LINE กบข. ซึ่งสมาชิกจะได้รับใบแจ้งยอดเงินเป็นไฟล์สกุล pdf ที่มีรหัสผ่าน เพื่อความปลอดภัยของข้อมูลสมาชิกมากยิ่งขึ้น

โดยสมาชิกมีแนวโน้มให้ความสนใจขอรับใบแจ้งยอดเงินสมาชิกในรูปแบบ e-Statement เพิ่มขึ้น ในปี 2564 มียอดสะสมที่สมาชิกลงทะเบียนแจ้งความประสงค์และเข้าดาวน์โหลด e-Statement อยู่ที่ 596,332 ราย คิดเป็น 50.6% ของสมาชิกทั้งหมด เพิ่มขึ้น 13% จากปี 2563 ที่มียอดสะสมอยู่ที่ 438,387 ราย และเป็นไปตามมาตรการทยอยลดการใช้กระดาษ มุ่งเน้นการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เพื่อลดปริมาณการใช้กระดาษโดยไม่จำเป็น และลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์ (Carbon Footprint) ที่เป็นส่วนหนึ่งของก๊าซเรือนกระจก ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน

ดร. ศรีกัญญา กล่าวเพิ่มเติมว่า ใบแจ้งยอดเงินสมาชิกประจำปี 2564 ถือเป็นเอกสารสำคัญ เพื่อนำไปประกอบการยื่นแบบภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา โดยสมาชิกจะได้รับสิทธิยกเว้นภาษีเงินได้ในส่วนของยอดเงินสะสมระหว่างปี 2564 ซึ่งเมื่อรวมกับกองทุนการออมเพื่อการเกษียณอายุอื่นๆ แล้ว ต้องไม่เกิน 500,000 บาท สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook กบข. หรือ LINE @GPFCommunity และที่ GPF Contact Center โทร. 1179

พิธีลงนามสัญญาแต่งตั้งผู้จัดการกองทุนตราสารทุนในประเทศ วันพฤหัสบดีที่ 27 มกราคม 2565



ดร.ศรีกัญญา ยาธิพย์
เลขาธิการคณะกรรมการ
กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ



นายคิน วณิชยอร์นัต
ประธานกรรมการบริหาร
บลจ. กลสิกรไทย



นางสุภาพร สันบรรจง
กรรมการผู้จัดการ
บลจ. กรุงศรี



นายพณ หะรินสุต
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
บลจ. วรณ

กบข. แต่งตั้ง 3 บลจ. เป็นผู้จัดการกองทุนตราสารทุนไทย เน้นบริหารลงทุนหุ้นไทย เพื่อช่วยกระจายความเสี่ยง

กบข. ลงนามแต่งตั้ง 3 บลจ. ประกอบด้วย บลจ.กลสิกรไทย บลจ.กรุงศรี และ บลจ.วรณ เป็นผู้จัดการกองทุนตราสารทุนไทย มูลค่าประมาณ 7,500 ล้านบาท เพื่อช่วยกระจายความเสี่ยงการลงทุน อายุสัญญา 3 ปี

ดร.ศรีกัญญา ยาธิพย์ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) เปิดเผยว่า กบข. ได้ลงนามในสัญญาแต่งตั้งผู้จัดการกองทุนตราสารทุนไทย จำนวน 3 บลจ. ได้แก่ บลจ.กลสิกรไทย บลจ.กรุงศรี และ บลจ.วรณ เพื่อบริหารกองทุนย่อยของ กบข. แบบเฉพาะเจาะจง (Specialized Fund) ประเภทตราสารทุนไทย มีมูลค่ากองทุนที่ต้องบริหารประมาณ 7,500 ล้านบาท

โดยผู้จัดการกองทุนจะมีหน้าที่รับผิดชอบบริหารจัดการกองทุนย่อยและนำทรัพย์สินไปดำเนินการจัดหาผลประโยชน์ ซึ่งมีเป้าหมายในการบริหารให้ชนะตัวเทียบวัด (Benchmark) ซึ่งการว่าจ้างผู้จัดการกองทุนภายนอก จะเป็นการบริหารการลงทุนควบคู่กับการลงทุนภายในของ กบข. เป็นไปตามหลักการกระจายความเสี่ยง เพื่อสร้างผลตอบแทนที่ดีให้กับสมาชิก กบข. ในระยะยาว

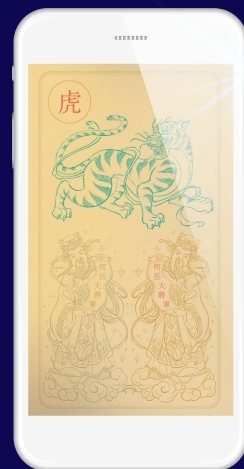
ทั้งนี้ เกณฑ์การคัดเลือกผู้จัดการกองทุนฯ ของ กบข. ประกอบด้วย ความมั่นคงและนโยบายการบริหารงานองค์กรของแต่ละ บลจ. ประสิทธิภาพในการบริหารจัดการกองทุนของทีมผู้จัดการกองทุน กระบวนการตัดสินใจลงทุน ผลตอบแทนย้อนหลังในอดีต ความเข้าใจและการนำเกณฑ์ ESG มาประเมินการคัดเลือกหลักทรัพย์และการลงทุน และความพร้อมในการให้บริการ ซึ่งสัญญาผู้จัดการกองทุนฯ จะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2565 ถึง 31 มกราคม 2568 มีอายุสัญญา 3 ปี

ดร.ศรีกัญญา กล่าวเพิ่มเติมว่า ปัจจุบันนี้ กบข. มีสมาชิกทั่วประเทศจำนวน 1,158,825 ราย มีมูลค่าสินทรัพย์สุทธิ (รวมเงินสำรอง) 1.13 ล้านล้านบาท ซึ่งการว่าจ้างผู้จัดการกองทุนภายนอกทั้ง 3 บลจ. ในครั้งนี้ เป็นการกระจายความเสี่ยงในการบริหารกองทุน เพิ่มโอกาสในการสร้างผลตอบแทนที่ดีให้กับสมาชิก เนื่องจากแต่ละ บลจ. จะมีรูปแบบและการจัดการการลงทุนที่แตกต่างจาก กบข. จะทำให้เกิดการลงทุนที่หลากหลายมิติมากขึ้น

เปิดโอเดียโอเกมสคู่กาย เสริมดวงคนปีชง 2565

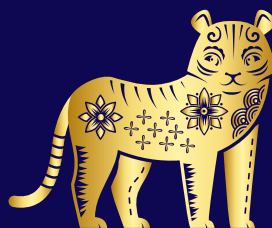
สำหรับตรุษจีนปีนี้ ใครที่เกิดในปีนักษัตรที่ “ชงตรง” หรือ “ชงร่วบ” นอกากการมองหาสถานที่แก้ปีชงกันแล้ว ยังมีกรีกเสริมดวงปีชงอีกหนึ่งอย่างนั่นก็คือ การพกเครื่องรางหรือวัตถุมงคลติดตัวไว้ให้อุ่นใจ และใครที่กำลังมองหาไม่วัสดุกาย คอลัมน์ Wow มีโอเดียโอเกมสเสริมดวงสำหรับคนปีชงที่น่าสนใจมาฝากกัน

ก่อนอื่นเริ่มกันที่ความหมายทางโหราศาสตร์จีนของคำว่า “ปีชง” กันก่อน ซึ่งคำว่า “ชง” ในภาษาจีนนั้นหมายถึง “การปะทะ” ดังนั้นคำว่า “ปีชง” คือ ปีที่อาจต้องมีการปะทะเกิดขึ้น หรือมีการเปลี่ยนแปลงเข้ามาในชีวิตมากขึ้น ดังนั้นเราจึงต้องมีสติและเตรียมการรับมือ ซึ่งนอกจากการมีสติในการใช้ชีวิตประจำวันแล้วยังมีความเชื่อกันว่ากรีกโอเกมสคู่กายจะช่วยให้อุบัติภัยกลายเป็นดี หรือช่วยผ่อนเรื่องหนักเป็นเบาได้ สำหรับโอเดียโอเกมสเสริมดวงที่เราแนะนำมาฝากกันในปีนี้นั้นก็คือ “วอลเปเปอร์แก้ชง” เพราะนอกจากความสวยงามแล้ว ยังสามารถพกติดตัวได้ง่ายๆ ไปทุกที่ เพียงดาวน์โหลดและติดตั้งเป็นภาพพื้นหลังในโทรศัพท์มือถือก็แสนจะสะดวกและเข้ากับยุคดิจิทัลเป็นที่สุด เอาล่ะ! ไปดูกันว่าแต่ละปีชงนั้นมีรูปภาพอะไรกันบ้าง แล้วไปหาดาวน์โหลดกันได้เลย...



1. ปวอก (ชง 100%)

แนะนำภาพ : **เจ้าพ่อเห้งเจีย และองค์เทพหนุมาน** เทพเจ้าทั้ง 2 องค์นี้ เป็นเทพเจ้าที่ถือได้ว่าเป็นเทพแห่งความเป็นอมตะเป็นเทพเจ้าแห่งการต่อสู้ปราบศัตรูพญามาร ส่งเสริมให้ดวงชะตาของคนที่เกิดปีวอก ให้แคล้วคลาดปลอดภัยจากภัยอันตรายที่เข้ามา มีสติปัญญาที่เป็นเลิศ มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้ทุกๆ ปัญหา



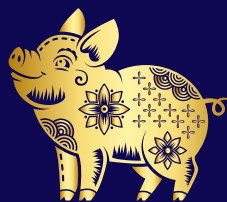
2. ปีชง (กับปี)

แนะนำภาพ : **เสือ/องค์เทพให้ส่วย** เนื่องจาก เสือ เป็นสัตว์ที่มีพลังอำนาจ ในการขับไล่สิ่งชั่วร้ายให้ออกไป อีกทั้ง “เสือ” เป็นเจ้าภาพในปีนักษัตรนี้อีกด้วย หรือ องค์เทพให้ส่วย นั้นเป็นเจ้าภาพของเจ้าดวงชะตาของทุกๆ นักษัตรปีนี้ทั้งปี ก็จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ที่เกิดปีชงในปีนี้มีดวงชะตาที่ดีขึ้น จะทำการสิ่งใดก็จะสำเร็จสัมฤทธิ์ผล



3. ปีมะเส็ง (ชงร่วบ)

แนะนำภาพ : **องค์พญานาค/องค์ให้ส่วย** องค์พญานาค ถือได้ว่าเป็นสัตว์มงคลในตำนานที่มีความเกี่ยวข้องในด้านศาสนา ส่วนองค์ให้ส่วย เป็นเจ้าแห่งดวงชะตาของทุกนักษัตรในปีนี้ ทั้ง 2 นี้ จะส่งเสริมให้ดวงชะตาของผู้ที่เกิดปีมะเส็งนั้นดีขึ้น สิ่งที่เคยร้ายก็จะเบาบางลงหรือหายไป นำพาให้ไปพบเจอในสิ่งที่เป็นมงคลและสิ่งดีๆ ตลอดทั้งปีนี้



4. ปีกุน (ชงร่วบ)

แนะนำภาพ : **องค์ให้ส่วย/ท้าวเวสสุวรรณ/เสือ** เทพเจ้าทั้ง 3 องค์นี้ จะช่วยเสริมให้ดวงชะตาของผู้ที่เกิดในปีกุนนั้น มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง ปัดเป่าโรคภัยให้หายไป หรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยให้เบาลง

อย่างไรก็ตาม เราอยากให้ทุกคนใช้ชีวิตในปี 2565 อย่างสดใสและมีความสุข ไม่กังวลกับเรื่องปีชงหรือไม่ชงตามความเชื่อจนเกินไป เพราะเพียงแค่เรามีสติอยู่กับตัว และใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท เราก็จะสามารถก้าวผ่านปีชงไปได้อย่างปลอดภัยและสบายใจ ... 

เรื่องท้ายเล่ม

โดย เมืองไทยประกันชีวิต



รับมืออย่างไร เมื่อพบว่าตัวเองติดเชื้อ โควิด 19



Positive

○ ไม่ตื่นตระหนก เรียบเรียง Timeline และเริ่มการกักตัวจากคนรอบข้าง

○ แจ้งผลการตรวจ โควิด 19 ด้วยชุดตรวจ ATK หรือ RT-PCR



สายด่วน สปสช.

1330 กด 14



กรอกข้อมูลออนไลน์

crmsup.nhso.go.th



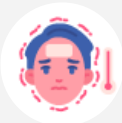
LINE สปสช.

@nhso

อาการที่สามารถ
ทำการรักษาตัวที่บ้านได้



อาการโควิด 19
ที่ต้องติดต่อเจ้าหน้าที่โดยด่วน



มีไข้ มีน้ำมูก



มีอาการไอ เจ็บคอ



ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ

- มีไข้มากกว่า 39 องศาเซลเซียส นานเกิน 24 ชม.
- หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ
- วัดค่าออกซิเจนปลายนิ้วได้ต่ำกว่า 94%
- ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ
- ในผู้ป่วยเด็กจะมีอาการหายใจลำบาก ซึมลง ถ่มนมหรือรับประทานอาหารได้น้อยลง

ดูแลตัวเองง่ายๆ เริ่มต้นที่ตัวเรา



สวมหน้ากากอนามัย พกแอลกอฮอล์ และล้างมือเป็นประจำ



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

]



@GPFcommunity



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)



www.gpf.or.th



กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)