

CONTENTS

ON THE COVER

3

แนะนำ 5 กิจกรรม
แต่งแต้มสุขวันครอบครัว

ON TALK

4

พูดคุยกับ คุณตุ๊ก Little Monster
ถึงเคล็ดลับดีๆ ในการเลี้ยงลูก

ON ACTIVITIES

6

BEM ร่วมกับ CK และ TTW บริจาคเงินเพื่อป้องกัน
และช่วยเหลือสถานการณ์แพร่ระบาด COVID-19

ON SERVICE

7

MRT ห่วงใยใส่ใจผู้โดยสาร
เพิ่มมาตรการด้านสุขภาพอนามัย

ON CHIC

8

แอบอิงธรรมชาติไปกับคาเฟ่เชิงอนุรักษ์
ท่ามกลางทุ่งดอกบัวที่ Dubua CAFE

ON WELLNESS

10

ใช้ชีวิตอยู่กับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ COVID-19

ON TECH

12

Must Have ! 5 แอปพลิเคชันที่ต้องรู้ COVID-19

ON TREND

13

7 วิธีเมื่อต้อง Work from Home

ON FUTURE

14

MRT สายสีน้ำเงินเปิดครบรูป 30 มีนาคม 2563

ON THE GROUND

15

สมัครร่วมกิจกรรมและตอบคำถามกับ BEM



P. 4

พูดคุยกับ คุณตุ๊ก-นิรัตน์ชญา
เจ้าของเพจ Little Monster
ถึงเคล็ดลับดีๆ และมุมมอง
ที่แตกต่างในการเลี้ยงลูก



P. 7

ห่วงใยใส่ใจผู้โดยสารเพิ่มมาตรการ
ด้านสุขภาพอนามัยและคัดกรอง
ผู้โดยสารภายในพื้นที่ระบบรถไฟฟ้า



P. 8

หลีกเลี่ยงเมืองใหญ่ไปในคาเฟ่
ท่ามกลางทุ่งดอกบัวนานาพันธุ์ที่
Dubua CAFE ในคอนเซ็ปต์การ
พักผ่อนแบบ "Away from the City"



P. 10

ใช้ชีวิตอยู่กับ COVID-19 รวมถึง
วิธีใช้งานหน้ากากอนามัย
อย่างถูกต้อง



P. 13

แนะนำ 7 วิธีเมื่อต้อง
Work from Home
อย่างมีคุณภาพ



P. 14

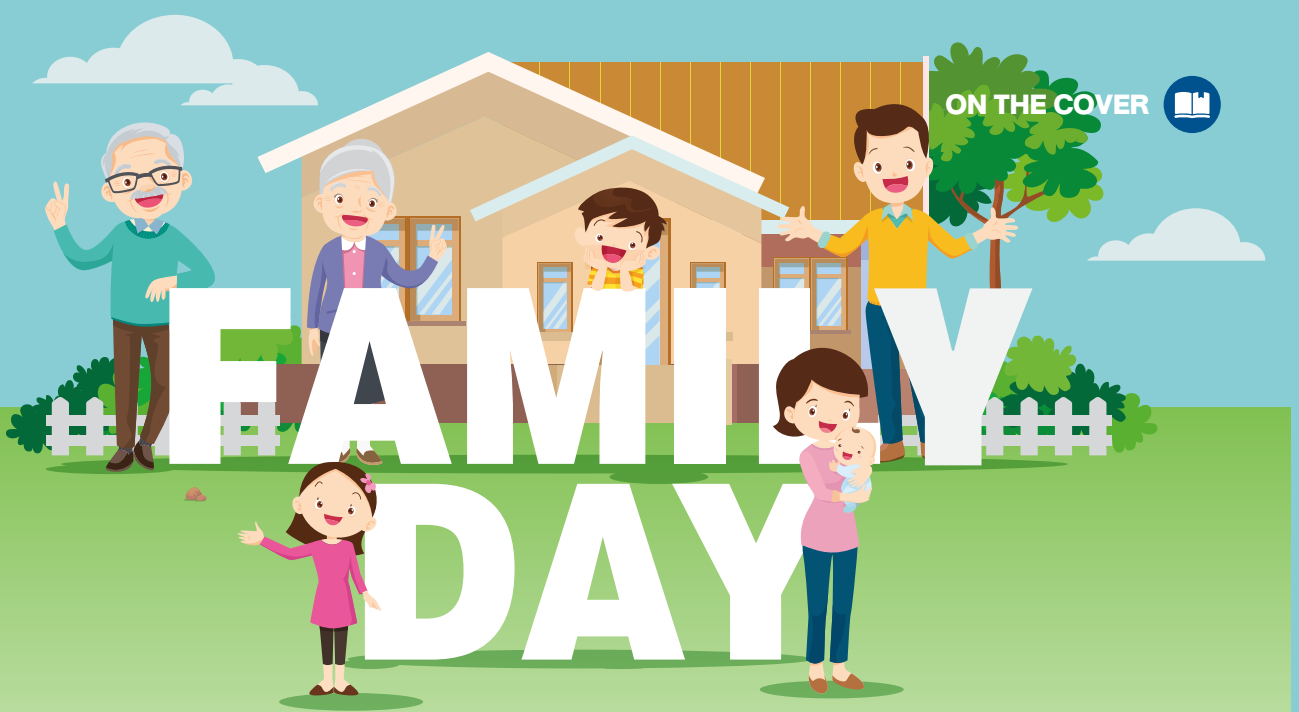
MRT สายสีน้ำเงินเปิดครบรูป
30 มีนาคม 2563 ขยายเส้นทาง
ให้บริการครบ 38 สถานี 48 กม.

/ EDITOR'S TALK /

เชื่อว่าปี 2020 นี้ เป็นอีกปีที่คนไทยและทั่วโลกต้องจดจำ เพราะก่อนหน้านี้เราประสบปัญหาภาวะโลกร้อน ปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็กรวมถึง PM 2.5 แต่ปัจจุบันเราต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของ COVID-19 และต้องติดตามสถานการณ์แบบวันต่อวัน

ด้วยสภาวะที่เกิดขึ้น ทำให้เราทุกคนต้องปรับตัว เพื่อการก้าวข้ามวิกฤตินี้ไปด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการต้องหยุดงาน การทำงานอยู่บ้าน (Work from Home) เพื่อช่วยลดการระบาดของโรค สภาวะเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อเนื่องกันทั้งระบบ การยกเลิกการจัดงาน เทศกาลต่างๆ อย่างเช่น มหกรรมกีฬาโอลิมปิก 2020 หรือ โตเกียวเกมส์ รวมถึงเทศกาลสงกรานต์ซึ่งเป็นเทศกาลที่สำคัญของคนไทยในบ้านเรา BEM Magazine ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนผ่านสถานการณ์นี้ อยากให้มองย้อนกลับไปว่าที่ผ่านมา นี่ไม่ใช่ครั้งแรกที่พวกเราคนไทยทุกคนจะต้องพบกับอุปสรรค และทุกครั้งเราก็ก้าวผ่านปัญหามาได้ด้วยความร่วมมือร่วมใจกัน

แม้ว่าปีนี้จะไม่มีการเทศกาลสงกรานต์ แต่เดือนเมษายนของทุกปียังมีอีกวันหนึ่งที่สำคัญ ก็คือ "วันครอบครัว" ซึ่งเป็นช่วงเวลาดีๆ ที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะได้ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันในช่วง "อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ" พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสสร้างโมเมนต์แห่งความทรงจำดีๆ BEM Magazine ฉบับนี้จึงมีคอนเทนต์ที่เกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัว รวมไปถึงการดูแลสุขภาพตนเองท่ามกลางสถานการณ์ของไวรัสแพร่ระบาด เพื่อสร้างกำลังใจที่แข็งแรงให้สังคมผ่านพ้นสถานการณ์ COVID-19 ไปด้วยกัน



วันครอบครัวสุขใจห่างไกล COVID-19

ที่มาของวันครอบครัว

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับที่มาของวันครอบครัวกันก่อน วันครอบครัวถูกกำหนดขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2532 เพื่อให้เราทุกคนให้ความสำคัญกับครอบครัว เป็นการลดปัญหาสังคมอันเกิดจากสาเหตุความไม่สมบูรณ์ของครอบครัว การขาดความรักความเข้าใจซึ่งกันและกันภายในบ้าน ซึ่งครอบครัวเป็นหน่วยทางสังคมที่สำคัญที่สุดแต่สำคัญที่สุดในสังคม โดยวันครอบครัวจะตรงกับวันที่ 14 เมษายนของทุกปี

วันครอบครัวเราทำอะไรกันบ้าง ?

ถ้าหากเป็นเหตุการณ์ปกติในปีอื่นๆ เราก็คงจะพาครอบครัว ลูกหลาน ออกไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ หรือห้างสรรพสินค้า หรือกลับบ้านต่างจังหวัดเพื่อไปไหว้คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย แต่สำหรับปีนี้ ถ้าหากเปลี่ยนเป็นการวิดีโอคอล หรือโทรฯ ไปอวยพรขอพรจากท่าน ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีภายในครอบครัว หรือคุณพ่อคุณแม่อาจจะหากิจกรรมที่กระตุ้นการเรียนรู้ให้บุตรหลาน นอกจากจะสร้างความสนุก ความผูกพันให้เกิดขึ้น ยังลดความเสี่ยงต่อการรับเชื้อ COVID-19 ในตอนนี้ได้อีกด้วย

5 กิจกรรม แต่งแต้มสุขวันครอบครัว

แบ่งทีมทำความสะอาดบ้าน ด้านเชื้อโรค

คุณพ่อคุณแม่แบ่งหน้าที่ให้ลูกๆ ช่วยกัน ปิดกวางดเชื้อทำความสะอาดบ้านนอกจากบ้านจะสะอาดน่าอยู่แล้ว เด็กๆ ยังสนุกสนานกับการทำกิจกรรมร่วมกัน เฉลียว อาจจะมีบั้งเอิญไปรื้อเอารูปความประทับใจเก่าๆ สร้างรอยยิ้มให้กับวันครอบครัวก็เป็นได้

ทำสวนปลูกต้นไม้

เด็กๆ ในยุคนี้จะติดเกม และเล่นโทรศัพท์มือถือเป็นส่วนใหญ่ ลองชวนพวกเขาให้ออกห่างจากหน้าจอ แล้วงยิบเข้าไปใกล้ธรรมชาติด้วยการเริ่มปลูกฝังให้เขาเห็นคุณค่าของต้นไม้ ได้รักต้นไม้ที่เขาปลูกรดน้ำ และพรวนดินด้วยตัวเอง

พืด ! กันทั้งครอบครัว

ยึดเส้นยึดสายไปด้วยกัน โดยลองหาพื้นที่สักมุมในบ้านปรับให้เป็นยิมย่อยๆ แล้วสิริซหาคลิปออกกำลังกายในยูทูปที่มีให้เลือกมากมาย โดยลองเลือกเอาคลิปง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถทำตามได้ เชื่อว่านอกจากจะได้สุขภาพที่ดีต้านโรคร้ายแล้วอาจจะมีความสุขบ้าง จากท่าทางแก่งก้างงองมือใหม่ให้ได้หัวเราะกันด้วย

ฝึกลูกๆ ไขว้ฝีมือทำอาหาร

นับเป็นโอกาสที่ดีที่จะฝึกลูกๆ หลานๆ เข้าครัว หัดทำอาหารเอง เพราะเมื่อเราไม่สามารถไปทานอาหารนอกบ้านได้ ก็ถือเป็นช่วงเวลาที่ดีที่ครอบครัวจะได้ใช้เวลาเข้าครัวสร้างสรรค์เมนูอร่อยๆ ร่วมกัน

มาเล่นเกมกัน

ปิดท้ายความสุขหลังมือค่ำ ด้วยการหาเกมสนุกๆ มาเล่นกัน เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เกมยังได้ฝึกไหวพริบพัฒนาสมองอีกด้วย ได้แก่ หมากฮุก หมากฮอส หรือบอร์ดเกม เป็นต้น





“Little Monster”

สูงยิ่งใหญ่กับว้ายร้ายตัวจิ๋ว



“Little Monster” เพจที่มีคนติดตามมากกว่า 2.7 ล้านแล้วนั้น มีจุดเริ่มต้นจาก แม่ตุ๊ก-นิรัตน์ชญา การรณรงค์วัดชน สร้างขึ้นเพื่อเป็นช่องทางระบายความอัดอั้นในฐานะคุณแม่มือใหม่ที่ประสบกับปัญหาทางอารมณ์ในการเลี้ยงน้องจิ๋ว

ซึ่งเป็นลูกสาวคนแรก จนกลายเป็นสภาวะซึมเศร้าหลังคลอด แคร่ประสบการณ์การเลี้ยงลูกผ่านทราฟฟิกการตุนสี่เขียวน่ารัก ฝีมือการออกแบบของ พ่อหว่ง-ภูศณีภูฐ์ การรณรงค์วัดชน จนกลายเป็นภาพจำและชื่นชอบของผู้คนทั่วไป ไม่เพียงเท่านั้น ลูกสาวคนที่ 2 น้องเรนนี่ ก็ทำให้เพจโด่งดังไปอีกด้วยวีรกรรมสุดแสบสุดน่ารัก ลูกๆ แต่ละคนจะมีความน่ารัก แสนซนอย่างไรบ้าง วันนี้แม่ตุ๊กจะมาเมาท์สองสาวให้เรารู้





“พี่น้องสองคนก็จะมึนสับสนที่แตกต่างกันค่ะ น้องจินจะมีความเป็น ศิลปิน ช่างสังเกต และอ่อนไหวง่าย รับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ไว อย่างถ้าวันไหนที่แม่ดูเศร้า น้องก็จะเข้ามาถามว่าแม่เป็นอะไร ซึ่งการเป็นคนช่างสังเกต ก็จะมีสิ่งที่ไปกระทบจิตใจได้เยอะ เราก็จะระมัดระวังคำพูด และการกระทำ เช่น ตอนที่มึนน้อง เราก็จะค่อยๆ บอกให้เข้าใจ ไม่ให้รู้สึก ว่าถูกอีกคนแบ่งความรักออกไป ส่วนบุคลิกของเรนนี่ เป็นเด็กพูดตรงๆ รู้สึกอะไรก็พูดออกมา แต่ช่วงนี้ก็จะชอบทำอะไรตามพี่ อย่างวันทีพี่จินถามว่า แม่เป็นอะไร ? เรนนี่เห็นพี่ทำ ก็เลยเดินมาถามแม่บ้าง แม่เป็นอะไร ? พอแม่บอกว่าแม่ไม่เป็นอะไร แม่ก็แค่เหนื่อย เรนนี่ก็บอกแม่ทันทีว่า “แม่เหนื่อย ก็ไปนอนสิ !!”



ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ในฐานะที่เป็นครอบครัวที่หลายๆ คนรู้จัก คุณแม่ติดกับคุณพ่อแห่งมีวิธีการรับมือกับไวรัส COVID-19 ที่กำลังแพร่ระบาดอยู่ในขณะนี้อย่างไรบ้าง

“เพื่อรับมือกับ COVID-19 ตอนนี้ก็ไม่ได้ให้ลูกไปโรงเรียนมาหลายอาทิตย์แล้วค่ะ ให้เรียนในระบบ e-Learning คือให้เรียนที่บ้านแทนค่ะ ถามว่าน้องๆ เข้าใจเหตุการณ์ตอนนี้หรือเปล่า ตอนนี้เรนนี่อาจจะยังไม่ค่อยเข้าใจมากนัก น้องจะเข้าใจว่าถ้าออกไปข้างนอกแล้วจะป่วยสำหรับน้องจินจะเข้าใจมากขึ้นแล้ว ซึ่งน้องจินชอบวาดรูปก็จะอธิบายความเข้าใจออกมาในภาพวาดว่าถ้าเชื้อโรคอยู่บนมือแล้วไปจับอาหารหรือจับเพื่อนก็จะติด พูดถึงน้องจินที่ชอบวาดรูปจริงๆ แล้วเราไม่ได้ชี้แนะหรือโอดอะไรมา แต่เราก็สังเกตว่าน้องชอบเอง เวลาว่างๆ ก็จะหยิบอุปกรณ์มาวาดรูปเล่น ทำให้รู้ว่าลูกเป็นคนมีจินตนาการ มีความเป็นศิลปินสูง ส่วนน้องเรนนี่ตอนนี้น่าจะยังเล็กเกินไปที่จะบอกได้ว่ามีความชอบด้านไหนค่ะ”

อยากให้ “Little Monster” ในฐานะผู้คิดคอนเทนต์เกี่ยวกับครอบครัวที่หลายคนชื่นชอบได้แบ่งปันเคล็ดลับดีๆ ในการเลี้ยงลูก และนิยามของคำว่าครอบครัว ผ่านมุมมองของ Little Monster’s Eyes

“คำถามที่โดนถามบ่อย แต่บอกตามตรงว่าตอบยากก็คือ มีเคล็ดลับเลี้ยงลูกอย่างไร ? เพราะจริงๆ แล้วก็ได้ไม่มีเคล็ดลับอะไรเลย ไม่ได้เลี้ยงลูก by the book ด้วยซ้ำ เพียงแต่อะไรที่เป็นพื้นฐานหลักๆ สิ่งทีลูกควรจะรู้เราก็จะสอนถ้าอยากจะทำนั่นก็คือเลี้ยงลูกให้เป็นไปตามธรรมชาติของลูกเลยคะ ตามลักษณะ: type ของลูก ไม่ใช่ type ของเรา ถ้าพ่อแม่เป็นคนใจร้ายระเบียบมากแล้วลูกไม่ใช่คนแบบนั้น แล้วไปใช้มาตรฐานของเรา ก็จะกลายเป็นแย่งชิงสองฝ่าย พ่อแม่ก็จะไม่ได้ตั้งใจ ลูกก็จะเครียด อีกอย่างคือส่งเสริมในสิ่งที่ลูกชอบ สิ่งนั้นอาจไม่ใช่สิ่งที่คนส่วนใหญ่ชอบ หรือคนส่วนใหญ่ส่งลูกไปเรียนก็ได้ ในยุคนี้เราสามารถส่งเสริมลูกให้เก่งด้านใดด้านหนึ่งในสิ่งที่ถนัดได้เลยคะ ไม่ต้องตามกระแส ส่วนคำว่า “ครอบครัว” ในความหมายของตุ๊ก ครอบครัวไม่ได้หมายถึงพ่อแม่ลูกเท่านั้น แต่รวมถึงปู่ย่าตายาย พี่ป้าน้าอา เพราะการที่จะทำให้ครอบครัวดี องค์กรประกอบรอบตัวก็ต้องแข็งแรงด้วย คนรอบข้างก็ต้องมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี อาจจะได้เลี้ยงลูกตรงตามความคิดของคนทุกคนได้ แต่ภาพรวมก็ต้องอยู่บนพื้นฐานที่มีความสุข มีแนวทางร่วมกัน ใส่ใจซึ่งกันและกัน ตรงนี้น่าจะเป็นนิยามที่จะมาตีความคำว่าครอบครัวให้สมบูรณ์ค่ะ”





BEM ร่วมกับ CK และ TTW มอบกรมธรรม์ประกันภัย COVID-19 ให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ทั่วประเทศไทย

คุณพงษ์สฤกษ์ ตันตีสวนนิษฐ์กุล กรรมการบริหาร บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) เป็นตัวแทน BEM CK และ TTW ร่วมส่งกำลังใจให้กับบุคลากรทางการแพทย์ของประเทศไทย ด้วยการส่งมอบกรมธรรม์ประกันภัยคุ้มครองการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ของบริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) ให้แก่แพทย์ พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์จำนวน 50,000 กรมธรรม์ ทุนประกันรวม 26,000,000,000 บาท โดยมี คุณอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นผู้รับมอบที่ทำเนียบรัฐบาล การส่งมอบครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยคุ้มครองและเป็นหลักประกันทางสุขภาพให้กับบุคลากรทางการแพทย์ของประเทศไทย ผู้เป็นกำลังสำคัญอย่างยิ่งในการดูแลรักษาผู้ป่วย ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 และกลุ่มบริษัทฯ หวังว่าในเร็ว ๆ นี้ ประเทศไทยจะสามารถก้าวผ่านเหตุการณ์นี้ไปด้วยกัน



BEM ร่วมกับ CK และ TTW บริจาคเงิน 5 ล้านบาท ให้คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อการศึกษา และจัดซื้อเครื่องมือแพทย์สู้ภัย COVID-19

ดร.สุกามาต สตรีวิศเวทย์ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ช.การช่าง จำกัด (มหาชน) หรือ CK พร้อมด้วย คุณภาควกภูมิ ทวีวิทยธิษฐ์ รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM และ คุณวลัยณัฐ สตรีวิศเวทย์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ทีทีดับบลิว จำกัด (มหาชน) หรือ TTW ร่วมมอบเงิน จำนวน 5,000,000 บาท สมทบทุนสนับสนุนกองทุนเพื่อการศึกษาและจัดซื้อเครื่องมือแพทย์ ภายใต้โครงการป้องกันและช่วยเหลือสถานการณ์แพร่ระบาดของ COVID-19 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี โดยมี ศาสตราจารย์ นายแพทย์พรชัย สิมะโรจน์ ผู้ช่วยคณบดี ฝ่ายกิจการพิเศษ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้รับมอบ ณ อาคารสมเด็จพระเทพรัตน ชั้น 4 โรงพยาบาลรามาธิบดี เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2563

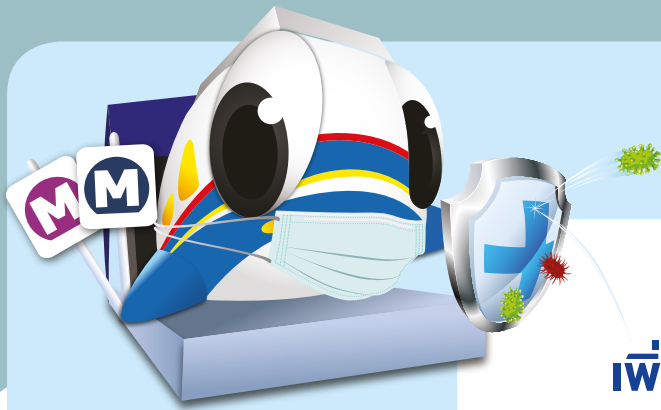


BEM ร่วมใจต้านภัย COVID-19

ผู้บริหาร และพนักงาน BEM เข้าร่วมกิจกรรม **Super Big Cleaning** ซึ่งจัดขึ้นโดยสำนักงานเขตวัฒนา เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 โดยร่วมกันทำความสะอาดอาคาร สถานที่ บริเวณแยกโศภก ถนนสุขุมวิท ด้านหน้าศูนย์การค้าเทอร์มินอล 21 และพื้นที่จุดสัมผัสภายในรถไฟฟ้า MRT สถานีสุขุมวิท ซึ่งได้รับการร่วมแรงร่วมใจจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ทั้งนี้ MRT ยังคงปฏิบัติตามมาตรการป้องกันอย่างต่อเนื่อง และขอความร่วมมือผู้โดยสารสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาที่ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT



ผู้โดยสาร ต้องสวม
หน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากผ้า
ก่อนเข้าใช้ระบบรถไฟฟ้า MRT และ ตลอดการเดินทาง
 passengers must always wear face mask before entering the MRT and during the journey.



MRT

ห่วงใยใส่ใจผู้โดยสาร เพิ่มมาตรการด้านสุขภาพอนามัย

MRT เพิ่มมาตรการด้านสุขภาพอนามัยและคัดกรองผู้โดยสารภายในพื้นที่ระบบรถไฟฟ้าด้วยมาตรการ ดังนี้

- จัดเจ้าหน้าที่ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิแบบมือถือ วัดอุณหภูมิคัดกรองผู้โดยสารบริเวณจุดตรวจสัมภาระทางเข้าสถานี MRT (สถานีที่มีผู้โดยสารหนาแน่น)
- หากพบผู้โดยสารที่มีอุณหภูมิร่างกายสูงเกินกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ทำการแจกหน้ากากอนามัยให้แก่ผู้โดยสาร
- ขอความร่วมมือผู้โดยสารสวมหน้ากากอนามัย
- ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพให้แก่ผู้โดยสารที่มีอาการไอสูง
- ผู้โดยสารต้องสวมหน้ากากอนามัยเมื่อใช้ระบบขนส่งมวลชน
- เว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) MRT ได้จัดทำเส้นแบ่งระยะห่างการยืน 1 เมตร บริเวณห้องออกบัตรโดยสาร บริเวณหน้าเครื่องออกเหรียญโดยสาร บริเวณชานชาลา บริเวณลิฟต์โดยสาร และภายในขบวนรถไฟฟ้า



ทั้งนี้ MRT ได้ดำเนินมาตรการต่างๆ มาอย่างต่อเนื่องเพื่อลดความเสี่ยงการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส COVID-19 อาทิ

- เพิ่มความถี่การทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคในสถานีรถไฟฟ้าทุกสถานี
- เพิ่มการทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคในขบวนรถไฟฟ้าทุกขบวนระหว่างให้บริการ หลังปิดให้บริการ และก่อนเปิดให้บริการทุกวัน
- เพิ่มความถี่การเช็ดทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคในบริเวณที่ผู้โดยสารต้องสัมผัส เช่น เครื่องออกตั๋วโดยสาร ราวจับบันได บันไดเลื่อน ราวกันตก ประตูเก็บค่าโดยสาร ลิฟต์ ราวจับภายในขบวนรถ เก้าอี้ นั่ง เป็นต้น
- จัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์ล้างมือบริเวณจุดตรวจสัมภาระและห้องออกบัตรโดยสาร ในสถานีรถไฟฟ้าทุกสถานี และบริเวณทางเข้า-ออก Metro Mall ทุกสถานี
- จัดให้มีการดูแลสุขภาพพนักงานที่ให้บริการในสถานีและขบวนรถไฟฟ้าด้วยการตรวจความพร้อมด้านสุขภาพ ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนการปฏิบัติงานทุกครั้ง
- ให้พนักงานสวมหน้ากากอนามัยกรณีปฏิบัติงานในพื้นที่ที่ประชาชนหนาแน่น
- ทำความสะอาดฆ่าเชื้อที่เหรียญโดยสาร (Token) ก่อนนำมาหมุนเวียนใช้งานในทุกสถานี
- เพิ่มการประชาสัมพันธ์ สร้างความตระหนักรู้ การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่ระบาดของเชื้อโรคแก่ผู้โดยสารผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ เช่น ป้ายประชาสัมพันธ์ จอแสดงข้อมูลภายในสถานีและภายในรถไฟฟ้า เสียงประชาสัมพันธ์ภายในสถานี และสื่อโซเชียลมีเดียต่างๆ ของบริษัทฯ
- ออกข้อปฏิบัติสำหรับพนักงานและผู้รับเหมาเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค เช่น นโยบายเกี่ยวกับการให้พนักงานงดเดินทางไปยังกลุ่มประเทศที่มีความเสี่ยง ตลอดจนเฝ้าติดตามสถานการณ์ และมาตรการต่างๆ ของภาครัฐ เพื่อพร้อมปรับมาตรการดำเนินการต่างๆ ให้เป็นไปอย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพและการปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด



หนีกรุงสู่ทุ่งบัว @ Dubua CAFE



พักความเครียดกับเหตุการณ์สภาพอากาศ ฝุ่น PM 2.5 และสถานการณ์ไวรัส COVID-19 ด้วยการเที่ยวในคอนเซปต์ หนีเมืองแบบ “Away from the City” หลีกหนีเมืองใหญ่ไป แอบอิงธรรมชาติกับคาเฟ่เชิงอนุรักษ์ใกล้กรุง ตั้งอยู่ในอำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ท่ามกลางธรรมชาติทุ่งดอกบัว นานาพันธุ์อย่าง Dubua CAFE



Dubua CAFE มาจากคำว่า “ดูบัว” ที่เป็นภาษาไทย ไม่ใช่ภาษาฝรั่งเศส เป็นชื่อน่ารักๆ ที่ดึงดูดใจชวนให้ไปเยี่ยมชม ซึ่งคำว่าดูบัวก็ไม่ใช่แค่มาดูความสวยงามของดอกบัว แต่ที่นี่ยังมีเครื่องดื่ม เบเกอรี่ และมุมเช็กอินสวยๆ ด้วยตัวร้านที่มีโครงสร้างและการตกแต่งที่ดูเรียบเท่ โมเดิร์น เหมาะถ่ายรูปอัปลงโซเชียล นอกจากนั้นในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ และนักจิตฤกษ์ ที่ Dubua CAFE ยังมีกิจกรรมพิเศษต่างๆ มากมาย เป็นแหล่งเรียนรู้วิถีเกษตรชนบทในรูปแบบสมาร์ทฟาร์ม ซึ่งมีแปลงบัวสวย นานาพันธุ์บนพื้นที่กว่า 54 ไร่ รวบรวมแปลงพืชผัก ผลไม้ ส้ม เลมอน มัลเบอร์รี่ และสมุนไพรหลากหลายชนิด รวมถึงฟาร์มสัตว์น่ารักๆ เช่น ควายแคระ กระต่าย เป็ด ไก่ ที่สามารถให้อาหารได้ผ่านการปั่นจักรยานไปตามเส้นทางการเรียนรู้ ตามคอนเซปต์ “เที่ยวดูบัว ฟาร์มสนุก ได้รับความรู้”



ระหว่างทางมีร้านอาหาร ชุมต่างๆ ให้เลือกชิม โดยมีโซนที่นำประทับใจเกี่ยวกับอาหารชื่อว่า **โรงนาดูบัว** ที่มีคอนเซ็ปต์คล้ายๆ ตลาด ซึ่งรวบรวมอาหารแบบท้องถิ่น มีซุ้มกิจกรรมให้เล่นสนุกไว้สร้างสีสันให้กับครอบครัวที่มาเที่ยว นอกจากนี้ไฮไลต์เด่นก็ยังมีโซน **ร้านหมูมีหมี่** ซึ่งจะเสิร์ฟอาหารท้องถิ่นประเภทเส้น อย่างเช่น ข้าวยาหนมมดลูก ข้าวจ้อบร้อนๆ ในสไตล์โมซ้าใคร รวมถึงยำชิกเบนเจอร์ อย่างยำส้มโอ นครชัยศรี หมี่กะทิอุบล หมี่กะทิดูบัววงคัตสี สำหรับกิจกรรมวันหยุด สุดสปีดาร์ ก็ยังมีโซนใหม่ชื่อ **ภาคบ้านควาย** ซึ่งโซนนี้เป็นอาหารทานเล่นแบบสตรีทฟู้ด พร้อมสินค้าพื้นบ้านอีกมากมาย

สำหรับการเดินทางไป Dubua CAFE สามารถใช้ทางพิเศษศรีรัช-วงแหวนรอบนอกฯ ลงถนนกาญจนาภิเษก เข้าถนนบรมราชชนนี มุ่งหน้าไปศาลายา จาก ม.มหิดล ศาลายา แล้วเลี้ยวขวาที่ไฟแดง หลังมหาวิทยาลัย เข้าถนนศาลายา-บางภาษี ตรงมาประมาณ 15 กม. แล้วเลี้ยวซ้ายที่ซอยร้าน 7-Eleven เข้าซอยมาประมาณ 5 กม. Dubua CAFE เปิดให้บริการวันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา 08.00-18.00 น. (หยุดทุกวันจันทร์)



ใช้ชีวิตรู้ทัน COVID-19

จากปลายปีที่แล้วจนถึงต้นปีนี้ ทั่วโลกต่าง
ร่วมมือร่วมใจกันตั้งรับกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์
ใหม่หรือ COVID-19 ที่เริ่มแพร่ระบาดมาจากเมือง
อู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน ไปสู่ประเทศต่างๆ
ซึ่งมีผู้เสียชีวิต และมีแนวโน้มว่าจะกลายเป็นโรคที่
แพร่ระบาดไปทั่วโลกแล้ว นอกจากมาตรการ
ป้องกันตัวเอง กินร้อน ช้อนเรา ล้างมือ แล้วก็ต้อง
สวมหน้ากากอนามัย วันนี้เราจึงนำวิธีการสวม
หน้ากากอนามัยให้ถูกต้องและปลอดภัยมาฝากกัน

เราต้องทำความเข้าใจก่อนว่าการแพร่เชื้อ
นั้นจะเกิดเมื่ออยู่ใกล้ผู้ที่มีอาการไอ จาม แล้วมี
ละอองหรือน้ำมูกกระเด็นมาโดนตัวเรา ซึ่งเราต้อง
ระวังเชื้อโรคเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายทั้งทางตา จมูก
และปาก หน้ากากอนามัยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทั้งช่วย
ลดความเสี่ยงในการกระจายและรับเชื้อโรค





ใส่-ใช้-ถอด หน้ากากอนามัย อย่างถูกวิธี

หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ หรือ หน้ากากแบบทั่วไป เป็นหน้ากากอนามัยที่นิยมสวมใส่กันมาก เพราะก่อนที่ COVID-19 จะแพร่ชื้อจนทำให้คนเสียชีวิตนั้น หน้ากากอนามัยประเภทนี้เคยหาซื้อได้ง่ายตามร้านขายยาและร้านค้าสะดวกซื้อทั่วไปมาก่อน เป็นหน้ากากอนามัยที่ราคาไม่แพง โดยลักษณะก็คือจะมีด้านหนึ่งเป็นสีเขียวหรือฟ้า ทำด้วยเยื่อกระดาษ 3 ชั้น คุณสมบัติคือสามารถป้องกันเชื้อโรคที่ปนมากับละอองน้ำมูกหรือน้ำลายได้ แต่มีอายุการใช้งานที่ต่ำที่สุดเพียงครั้งเดียวใช้แล้วทิ้ง เพราะหากใช้ซ้ำกันหลายๆ ครั้ง อาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้ โดยวิธีใช้งานหน้ากากอนามัยที่ถูกต้องนั้น มีดังนี้



สวมให้คลุม

สวมหน้ากากอนามัยให้คลุมปากและจมูก โดยหันด้านสีเข้มออกด้านนอก กดบีบลวดบนสันจมูกให้แน่นพอดี



คล้องให้มัน

คล้องสายเชือกที่หู ให้เกาะเกี่ยวให้ดี แล้วปรับให้พอดีกับรูปหน้า



ดึงให้ครอบ

ดึงหน้ากากอนามัยส่วนล่างลงมา ปิดครอบบริเวณคางให้มิดชิด บีบตรงสันจมูกให้แน่น

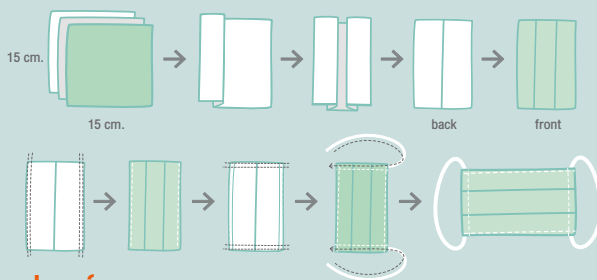


ม้วนให้ดี

เวลาถอดควรม้วนให้เรียบร้อย เพื่อป้องกันเชื้อโรคจากหน้ากากอนามัย แพร่กระจาย และทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดทันที

DIY

หน้ากากผ้าง่ายๆ ด้วยตัวเอง



อุปกรณ์

ผ้ายืด ผ้าฝ้าย หรือผ้าสาธู กรรไกร เข็ม ด้ายเย็บผ้า และยางยืด

ขั้นตอนการทำ

- นำผ้ามาตัดให้ได้ขนาดกว้างxยาว ประมาณ 15 ซม. จำนวน 3 ผืน
- นำผ้ามาซ้อนกัน 3 ชั้น และจับขอบ 3 ซม. ตรงกลางผืนผ้า
- เย็บผ้าทั้ง 3 ผืนเข้าด้วยกัน
- เย็บยางยืดสำหรับคล้องใบหูทั้ง 2 ข้าง ให้ความยาวพอเหมาะ กับใบหน้าของเรา
- จากนั้นนำไปซักและรีดให้พร้อมใช้งาน

เพียงเท่านี้ก็ได้น้ำกากอนามัย DIY แล้วค่ะ

DISCOUNT
COUPON



เบตาโกร เดลี

มูลค่า 5 บาท

ส่วนลดพิเศษเมนูข้าวกล่อง

เงื่อนไข

- คูปองนี้ใช้เป็นส่วนลด เมื่อซื้อเมนูข้าวกล่องทุกเมนู ภายในร้านเบตาโกร เดลี (ยกเว้นข้าวกล่องแบรนด์จริงจัง)
- คูปองนี้ใช้เป็นส่วนลดสินค้าตามมูลค่าที่ระบุบนคูปองเท่านั้น และสามารถใช้ได้ 1 ใบ/1 ครั้ง/1 ใบเสร็จเท่านั้น
- คูปองนี้ไม่สามารถแลกเปลี่ยนหรือถอนเป็นเงินสดได้ ขอสงวนสิทธิ์ไม่รับคูปองที่ไม่สมบูรณ์ หรือชำรุด
- คูปองนี้ใช้ได้เฉพาะร้านเบตาโกร เดลี สาขาใน Metro Mall เท่านั้น
- คูปองนี้สามารถใช้ได้ตั้งแต่วันที่ 31 พ.ค. 2563 เท่านั้น
- บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายละเอียดโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



Must Have !

5 แอปฯ ต้องรู้ สู้ COVID-19

สถานการณ์การระบาดของไวรัส COVID-19 มีแนวโน้มจะแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว จนมีแฮชแท็กยอดนิยมเกิดขึ้น อย่าง #อยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติ #COVID-19 #โควิด-19 #ต้องรอด ฯลฯ สะท้อนความตื่นตัวของสังคม เราจะมีส่วนช่วยคลี่คลายสถานการณ์นี้ร่วมกันได้อย่างไร BEM Magazine จึงรวบรวมเอาแอปพลิเคชันที่ทำให้เราทราบพิกัดของผู้ป่วย แอปฯ ที่ผู้ติดเชื้อหรือผู้ใกล้ชิดต้องโหลดฯ เพื่อยับยั้งการระบาด 5 แอปฯ ที่ควรมีติดมือถึงของคุณในช่วงนี้



COVID-19 TRACKER เช็กผู้ป่วยในพื้นที่ทั่วไทยแบบเรียลไทม์

เป็นแอปฯ จากศูนย์เช็กข่าว COVID-19 ที่อัปเดตแบบเรียลไทม์ รวบรวมข้อมูลข่าวสารการระบาดในพื้นที่ต่างๆ ของประเทศไทย บอกว่าพื้นที่ไหนมีผู้ป่วยอยู่พิกัดใด ระยะเวลาที่ยืนยัน รวมถึงมีให้กดดูแหล่งข่าวที่มา จนถึงสถิติของผู้ป่วยในขณะนั้นว่าได้รับคำยืนยันว่าป่วย หรือรอพิจารณาโรค ไปจนถึงการรักษาหายแล้ว รวมถึงแจ้ง Fake News โดยดึงข้อมูลจากสื่อหลักเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลตนเอง



ไกลมือหมอ แอปฯ เช็กอาการเสี่ยงของโรคแบบออนไลน์

ไกลมือหมอ ชื่อแอปฯ ชวนอุ่นใจนี้ เอาไว้เช็กอาการ COVID-19 ได้ในเบื้องต้นด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องเดินทางออกไปตรวจถึงโรงพยาบาล จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อลดความเสี่ยงในการไปรับเชื้อจากด้านนอก โดยมีความโดดเด่นที่เป็นเครื่องมือที่สามารถวินิจฉัยโรคเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง สามารถคัดกรองว่ามีความเสี่ยงของโรคนี้นักแค่ไหน แอปฯ นี้จะบอกอาการและรายละเอียดค่อนข้างชัดเจน มีทั้งแผนที่โรงพยาบาลที่อำนวยความสะดวกอีกด้วย



DDC-CARE ระบบติดตามผู้มีความเสี่ยงติด COVID-19

ติดตามและประเมินสุขภาพผู้ที่เดินทางมาจากต่างประเทศ ซึ่งจะต้องกักตัวเองอยู่ที่พักอาศัยเป็นระยะเวลา 14 วัน โดยผู้ที่เดินทางกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยงทั้งชาวไทยและต่างประเทศ เมื่อผ่านจุดคัดกรองด่านตรวจคนเข้าเมือง สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง หากพบว่าอยู่ในกลุ่มเสี่ยงติดโรค จะต้องลงทะเบียนติดตั้งแอปฯ DDC-CARE ลงบนสมาร์ตโฟน เพื่อรายงานสุขภาพเป็นเวลา 14 วัน รวมถึงจะต้องกรอกรายงานการเดินทาง เพื่อใช้ประเมินพื้นที่เสี่ยงต่อไป



AOT AIRPORTS แอปฯ สำหรับผู้ที่มาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง

AOT Airports ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อรองรับสถานการณ์ของไวรัส COVID-19 โดยเฉพาะสามารถเก็บข้อมูล ใช้ติดตามนักท่องเที่ยวต่างชาติทุกคนที่เดินทางเข้าสู่ประเทศไทย หรือแม้แต่ชาวไทยที่เดินทางกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข โดยสามารถดาวน์โหลดแอปฯ นี้จาก QR Code ที่ติดตั้งไว้ ณ จุดคัดกรองได้ทันทีในท่าอากาศยานทุกแห่งในประเทศไทย โดยแอปฯ นี้จะเก็บรวบรวมข้อมูลเราไว้ที่กรมควบคุมโรค เพื่อประโยชน์ในการติดตามนั่นเอง



SYDEKICK FOR THAIFIGHT COVID แอปฯ สำหรับผู้กักตัวที่บ้านและแรงงานไทยที่กลับจากประเทศเสี่ยง

SydeKick for ThaiFight COVID ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อสำหรับติดตามและเฝ้าระวังผู้มาจากประเทศกลุ่มเสี่ยงและต้องกลับไปกักตัวที่ภูมิลำเนา โดยทุกคนต้องดาวน์โหลดแอปฯ เพื่อแสดงตัวตนที่อยู่ในจังหวัดตามภูมิลำเนาของตน ก่อนออกจากศูนย์กักกัน โดยในพื้นที่กรุงเทพฯ จะมี QR Code ศูนย์กลาง และแต่ละเขตทั้ง 50 เขต รวมถึง 76 จังหวัดทั่วประเทศ ซึ่งเป็นการลงทะเบียนเชื่อมต่อกับเจ้าหน้าที่ เพื่อคอยตรวจสอบพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน หากพบว่าฝ่าฝืนจะถูกดำเนินการตามกฎหมาย



7 วิธี เมื่อต้อง... Work from Home



1. ดึงงานขึ้นออนไลน์

เพื่อให้สามารถเปิดใช้ไฟล์เอกสารได้จากทุกที่ และใช้งานไฟล์ร่วมกันได้เหมือนเดิม



2. การติดต่อสื่อสาร

เพื่อให้สามารถสื่อสารประสานงานหรือประชุมได้ตลอดเวลา (ทำงาน) เช่น LINE, Microsoft Team, Zoom, Skype, Messenger ฯลฯ



3. จัดพื้นที่พิเศษ

บางงานไม่สามารถนำขึ้นออนไลน์ได้ บริษัทอาจจัดพื้นที่พิเศษให้พนักงานมานั่งทำงานร่วมกัน รวมถึงการจัดทรัพยากรต่างๆ ที่จำเป็นต่อการทำให้ด้วย



4. รักษาความลับข้อมูลบริษัท

ข้อมูลนั้นยังคงเป็นของบริษัท โดยเฉพาะข้อมูลสำคัญ ต้องรักษาให้ดี และไม่ควรถูกเปิดเผยแม้จะเป็นคนในบ้าน



5. สร้างพื้นที่ทำงาน

ต้องหาพื้นที่ที่สามารถนั่งทำงานได้อย่างมี "สมาธิ" ไม่ถูกรบกวน และไม่ควรอยู่ในจุดที่คนมากวนได้ง่าย



6. กำหนดเวลาทำงาน

ปฏิบัติตัวให้เหมือนมาทำงาน ถือออฟฟิศตามปกติ เข้างานและเลิกงานเหมือนทำงานปกติ รักษา Work Life Balance



7. มีออชัพแม่มีเด็ก

- รักษาวินัยและเวลาในการทำงาน
- เตรียมของเล่นลูกให้พร้อม (ลดการรบกวน)
- หากคนช่วยเลี้ยงเด็ก เพื่อลดการรบกวน





ON FUTURE

MRT สายสีน้ำเงิน

เปิด

30 มีนาคม 2563

ครบ 38 สถานี



ขยายเส้นทางให้บริการ **ครบ 38** สถานี **48** กม.

อัตราค่าโดยสาร

เริ่มต้น **16** บาท สูงสุด **42** บาท

(คิดอัตราค่าโดยสารสูงสุด 12 สถานี)

All MRT Blue line officially open full service 38 stations 48 km. on 30 March 2020.

Fare rate charge by distance start from 16-42 baht.

(Maximum fare rate will be charged starting from 12th station)

คำถามฉบับที่ 13

ท่านสามารถเลือกต้นทางและปลายทางในเมนูค้นหาเส้นทางของ Bangkok MRT Application ในตัวเลือกใดบ้าง

คำตอบที่ถูกต้อง คือ **“สถานี” หรือ “แลนด์มาร์ก”**

รายชื่อผู้ใช้คิดประจำฉบับที่ 13

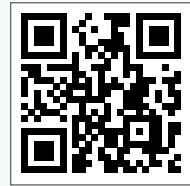
1. คุณจินณ์นิดา ปรีชาอภิธวัฒน์
2. คุณกรรณิการ์ ก็นตริตนากุล
3. คุณปัทมา สุคัมภีรานนท์
4. คุณทองดี เดชวัฒน์ชัยกุล
5. คุณหล่ำ ยั่งยืนอก
6. คุณบำรุง นามพร
7. คุณเกียรติศักดิ์ ปู่หื่น
8. คุณสมพล เอี่ยมวัฒน์
9. คุณทศพร อุทัยกร
10. คุณอารีย์ สิริธิตาวรวงศ์

บริษัทฯ จะจัดส่งของรางวัล (บัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT) ให้ทางไปรษณีย์ ตามที่อยู่ที่ได้รับ



ร่วมตอบคำถามประจำฉบับที่ 14
เดือนเมษายน-พฤษภาคม 2563

ลุ้นรับรางวัลบัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT
จำนวน 10 รางวัล



ส่งคำถาม พร้อมชื่อ-ที่อยู่
ผ่านทาง QR Code
ตั้งแต่วันที่-15 พฤษภาคม 2563

คำถามประจำฉบับที่ 14

MRT สายสีน้ำเงินเมื่อเปิดให้บริการ
อย่างเป็นทางการแล้วจะมีทั้งหมด
กี่สถานี และระยะทางกี่กิโลเมตร ?



หมายเหตุ : ขอสงวนสิทธิ์สำหรับผู้ใช้บริการทางพิเศษ และรถไฟฟ้า MRT เท่านั้น



FREE!



โคมใหม่!
ข้อมูลใหม่!
ฟีเจอร์ใหม่!



รู้ทุกเรื่อง... ครบทุกการเดินทางกับ MRT

พร้อมเปิดประสบการณ์ใหม่กับ MRT แล้วหรือยัง !!

นี่เลย... ตัวช่วยวางแผนการเดินทางกับ MRT ให้เป็นเรื่องง่ายสำหรับคุณ...

อัปเดตล่าสุด !

- ➔ **ข้อมูล MRT สายสีน้ำเงินและสายสีม่วง** ทั้งหมด 54 สถานี
- ➔ **วางแผนการเดินทาง** กำหนดเวลา ค่าโดยสาร พร้อมแผนที่และทางออก
- ➔ **MRT Notice** แจ้งข่าว แบบ Real Time
- ➔ **Deal of The Day** สิทธิประโยชน์และโปรโมชั่นร้านค้า ใน Metro Mall มากมาย
- ➔ **MRT Go Around** ที่เที่ยวรอบเส้นทาง MRT เพิ่ม...



ชวนใช้ Easy Pass

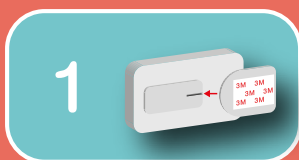
หลีกเลี่ยงการสัมผัสธนบัตร

ป้องกันการแพร่ระบาดของ COVID-19 สมัครออนไลน์ผ่าน TrueMoney Wallet



ผู้ใช้ทางสามารถติดตั้งได้ง่าย ๆ ด้วย

4 ขั้นตอน ดังนี้



1 ตรวจสอบว่า Easy Pass ประกอบกับขาคีย์เรียบร้อยแล้ว



2 ใช้ผ้าทำความสะอาดกระจกหน้า ใต้อับริเวณกระจกมองหลังหรือรังผึ้ง กระจกติดฟิล์มเคลือบสารปรอทอาจต้อง ติดฟิล์มให้เป็นช่องเล็กเพื่อรับสัญญาณ



3 ลอกกระดาษสติ๊กเกอร์ ออกจากขาคีย์



4 ติดตั้ง Easy Pass โดยหันด้าน ที่มีโลโก้ Easy Pass เข้าหาผู้จับบน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Exat Call Center โทร. 1543 ศูนย์ควบคุมทางพิเศษศรีรัช โทร. 0 2664 6400 ศูนย์ควบคุมทางพิเศษศรีรัช-วงแหวนรอบนอกฯ โทร. 0 2555 0275

บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

www.bemplc.co.th

Expressway

สอบถามสภาพการจราจร และแจ้งเหตุบนทางพิเศษ

- EXAT Call Center โทร. 1543
- ศูนย์ควบคุมทางพิเศษศรีรัช (ทางด่วนขั้นที่ 2) โทร. 0 2664 6400
- ศูนย์ควบคุมทางพิเศษศรีรัช-วงแหวนรอบนอกฯ โทร. 0 2555 0255
- ศูนย์ควบคุมทางพิเศษอุดรรัถยา โทร. 0 2567 5680

Metro

สอบถามข้อมูลการใช้บริการรถไฟฟ้า MRT

- ศูนย์บริการข้อมูลรถไฟฟ้า MRT โทร. 0 2624 5200
- Facebook : MRT Bangkok Metro
- Instagram : MRT_Bangkok
- Twitter : MRT Bangkok Metro
- Application : Bangkok MRT

ตรวจสอบข้อมูลการใช้งาน Easy Pass ทางเว็บไซต์ www.thaieasypass.com และติดตามข่าวสารได้ที่

- Facebook : Bangkok Expressway and Metro PLC.
- Instagram : bemplc