

Physical Health Promotion: Services and Welfare



Physical Health Promotion: Services and Welfare

Introduction

The primary objective of this student guidebook, Physical Health Promotion: Services and Welfare, is to empower CMU students across all academic years, enabling them to independently access essential information about promoting their physical well-being. Additionally, the personnel in the student affairs division can employ this knowledge to enhance the well-being of students appropriately and inclusively. This guidebook contains 1. physical fitness assessment service as a tool for planning personalized healthcare, suggested locations for exercising in CMU, restaurants under the management of CMU, COVID-19 clinical management 2. promotion of healthcare including hospitalization benefits & coverage and basic sex education. CMU anticipates that all students, regardless of their academic year, will possess healthiness and the ability to live happily within the university environment.

Content

- 1. Physical fitness assessment service
- 2. Suggested locations for exercising in CMU
- 3. Restaurants under the management of CMU
- 4. CMU COVID-19 report system
- 5. Medical coverage and benefits for CMU students
- 6. The process for medical reimbursement in the event of an accident
- 7. Basic sexuality education
 - 7.1 STDs prevention
 - 7.2 Safe and legal Induced abortion
 - 7.3 Implant contraception for teenagers under the age of 20.
 - 7.4 STDs counselling services

Instructional Media

- 1. 1-minute introduction video
- 2. E-book file
- 3. Tik-Tok videos (30 second each)
- 4. Q&A 10 questions
- 5. Competition reward brochures

Coordinators

Student Development Division, Chiangmai University



Tel.

Health promotion service

053-943047

Physical fitness assessment service

053-943060

Medical expenses approval service (in case of having accident)

053-943041



Facebook page

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ - Student Development Division of CMU



TikTok

<https://www.tiktok.com/@cmufirstyear>

Physical Health Promotion: Services and Welfare

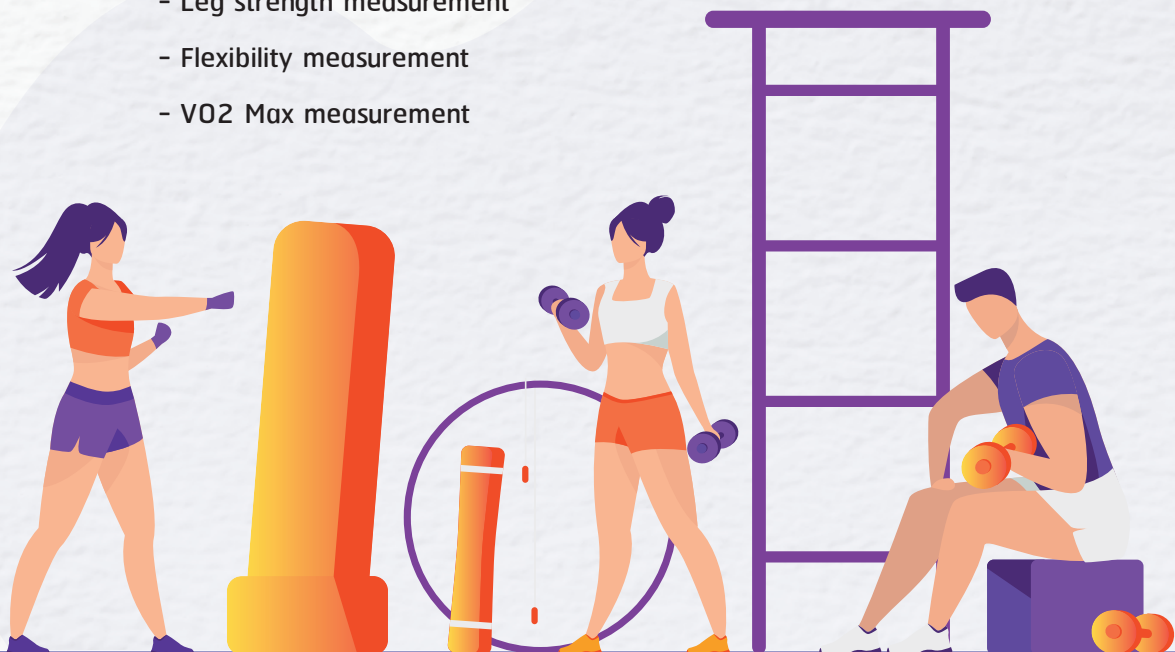
1. Physical fitness assessment service



➤ 1) Essential info of physical fitness and sport services <https://cmu.to/KKFgT>

➤ 2) Fitness assessment services

- Blood pressure measurement
- Weight & height measurement and basic physical info
- Skinfold fat measurement
- Arm strength measurement
- Leg strength measurement
- Flexibility measurement
- VO2 Max measurement



Physical Health Promotion: Services and Welfare

2. Suggested locations for exercising in CMU



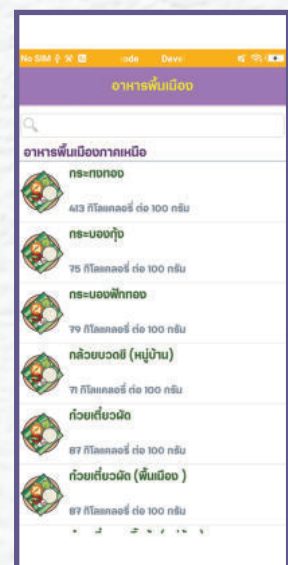
- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. Rugby football field | 2. Volleyball field (outdoor) | 3. Sepak Takraw field |
| 4. Futsal field (outdoor) | 5. Tennis field | 6. Beach volleyball field |
| 7. Pétanque field | 8. Basketball field (outdoor) | 9. Rujirawong Swimming Pool |
| 10. CMU Main Stadium | 11. Outdoor gym equipment | 12. Archery range |
| 13. 40 Years Dormitory's field | 14. Hockey field | 15. Football field 2 |
| 16. Softball field | 17. CMU Sports & Health Centre | |

Contact for more information at: [https:// cmu.to/WB4](https://cmu.to/WB4)



Physical Health Promotion: Services and Welfare

3. Restaurants and food shops under the management of CMU



KinNaiMor web application contains useful data of various food shops in CMU. It offers details on nutritional values, recommended healthy food shops, locations, prices, and sanitary practices of the shops. Customers therefore have more information, enabling them to make informed decisions when choosing where to eat in CMU. The service can be accessed through <https://kinnaimor.cmu.ac.th/> or via CMU Mobile application.

Physical Health Promotion: Services and Welfare

4. CMU COVID-19 report system

01

Login and report the result to <https://covid.scmu.cmu.ac.th> and practice as follow



02

Wait for Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital's contact (stay at your accommodation)

03

After being contacted, please proceed to the medicine pick-up point by yourself or by a substitute



04

Download a medical certificate from the system to request a sick leave permission from the lectures



Physical Health Promotion: Services and Welfare

5. Medical coverage and benefits for CMU students

➤ 1) Transferring Universal Coverage Scheme (UCS) to Maharaj Nakorn Chiang Mai hospital

1.1) Thai students, in only 1st year, will primarily receive a universal coverage scheme at Maharaj Nakorn Chiang Mai hospital. Students need to submit a “Universal Coverage Scheme Candidate Request Form” to the registration system on the students registration day. **Students will receive a universal coverage scheme at Maharaj Nakorn Chiang Mai hospital (civil registration for relocation to CMU is not necessary) as well as medical services.**

**Government officer's child or social security scheme are excepted. Medical record and statistic division of Maharaj Nakorn Chiang Mai hospital will regist a UCS after those mentioned shemes ended (Students needs to fill the form completely).*

* Medical services for CMU students *

(Except for foreign students whose code is 61 and so on) Students who have paid their tuition fees will be eligible for medical coverage at Maharaj Nakorn Chiang Mai hospital and CMU health center, with a coverage limit of 20,000 baht per person per academic year. Students will be responsible for paying excess costs incurred, e.g. non-national list of essential medicines, additional medical equipment, special hospital rooms, and special meals in case of hospitalization.

1.2) You can access the medical coverage verification by clicking on the following link.
<https://cmu.to/WB1>

Medical treatment benefits for CMU students

Medical treatment benefits		Thai students	Foreign students	Thai citizen waitlist students	
1 Primary coverage ★★		Univerity hospital UCS	Personal insurance	Regist n.99 form*	Regist n.99 form*
2 Additional benefits provided by CMU	Medical care at Maharaj Nakorn Chiang Mai hospital	Financial support for expenses that exceed the primary coverage 20,000 baht/academic year			Primary caoverage for 20,000 baht/academic year
	Dental service at Faculty of Dentistry	- Full coverage by university hospital UCS - 50% coverage for non-university hospitals UCS	- Students are required to cover the costs via personal insurance.	- Students are required to cover 50% of the costs. When transferring from the university hospital, the primary coverage will be utilized, and no charges will be incurred.	
	Accident insurance at any hospital	Reimbursement is based on the actual incurred costs, with a maximum limit of 10,000 baht/case.			

* equivalent to UCS according to the Ministry of Public Health, Thailand

** Prior to accessing additional benefits provided by CMU, primary coverage must be completed.

Physical Health Promotion: Services and Welfare

5. Medical treatment benefits for CMU students

➤ 2) CMU Health Center, main infirmary in CMU



2.1) Common illness treatment, wound dressing, alternative vaccination

2.2) Specific illness treatment, such as cardiac medicine, Obstetrics and Gynaecology, and orthopedics

2.3 Health checkup for medical certificate

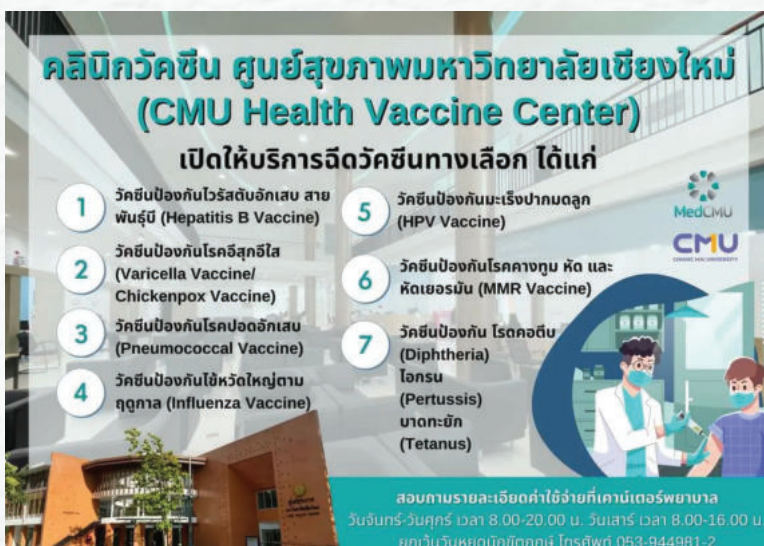
2.4 Alternative vaccines

2.5) Open hours

2.1 Monday – Friday: 8 A.M. - 8 P.M.

2.2 Saturday and holidays: 8 A.M. – 4 P.M.

2.3 Close every Sunday



Physical Health Promotion: Services and Welfare

5. Medical treatment benefits for CMU students

➤ 2.2.) Free medicines for common illness at the co-operated pharmacy "Choom Chon Aob Oon Pharmacy"

- CMU students can access the service at the community pharmacy operation center, Faculty of Pharmacy Tel. 053-944333

'สิทริบัตรทอง'
เจ็บป่วยเล็กน้อย 16 อาการ

รับยา ณ
'ร้านยาชุมชนอบอุ่น' ฟรี
เริ่มตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ทั่วประเทศ

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) จัดมือสภากาชาดไทย
ดำเนินงานโครงการ
"ร้านยาแบบใหม่
Common Illness"
ดูแลอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย
ในร้านยาโดยเภสัชกร ติดตาม
อาการหลังรับยา 3 วัน

ขั้นตอนรับบริการ

- 1 ตรวจสอบรายชื่อร้านยาใกล้บ้าน
ที่เข้าร่วมโครงการได้ที่
หรือสแกน QR Code
จากสติ๊กเกอร์
ร้านยาคุณภาพ
ของร้าน ให้บริการ
การเจ็บป่วยเล็กน้อย
- 2 ไปที่ร้านยา นำบัตรประชาชนไปด้วย
เภสัชกรจะคัดกรองอาการเบื้องต้น
ให้ยาพร้อมคำแนะนำการใช้ยา
(หรือแนะนำไปพบแพทย์ ในกรณี
ที่พบว่ามีอาการที่ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์)
- 3 เภสัชกรติดตามอาการของผู้ป่วย
ในวันที่ 3 ของการจ่ายยา

อาการดีขึ้น สิ้นสุดการดูแล
อาการแย่ลง แนะนำเข้ารักษา
สถานพยาบาลตามสิทธิ

สอบถามเพิ่มเติม

สายด่วน สปสช. 1330
ไลน์ สปสช. @nhso
Facebook สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

1330 วันที่จัดทำ 3 พฤศจิกายน 2565

16 กลุ่มอาการ มีอะไรบ้าง?

- ✓ ปวดหัว (HEADACHE)
- ✓ เวียนหัว (DIZZINESS)
- ✓ ปวดข้อ (PAIN IN JOINT)
- ✓ เจ็บกล้ามเนื้อ (MUSCLE PAIN)
- ✓ ไข้ (FEVER)
- ✓ ไอ (COUGH)
- ✓ เจ็บคอ (SORE THROAT)
- ✓ ปวดท้อง (STOMACHACHE)
- ✓ ท้องเสีย (DIARRHEA)
- ✓ ท้องผูก (CONSTIPATION)
- ✓ ถ่ายปัสสาวะขัด, ปัสสาวะลำบาก, ปัสสาวะเจ็บ (DYSURIA)
- ✓ ตกขาวผิดปกติ (VAGINAL DISCHARGE)
- ✓ อาการทางผิวหนัง ผื่น คัน (SKIN RASH/LESION)
- ✓ บาดแผล (WOUND)
- ✓ ความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตา (EYE DISORDER)
- ✓ ความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับหู (EAR DISORDER)

ต้องการสอบถามเรื่องยา แอดไลน์ @mypharmacist มีเภสัชกรตอบคำถาม

Physical Health Promotion: Services and Welfare

6. The process for medical reimbursement in the event of an accident.

➤ 1. Nation-wide acceptance

- No advance payment is required at Maharaj Nakorn Chiang Mai hospital.
- Advance payment is required at any other hospital.

➤ 2. Reimbursement is limited for 10,000 baht/case

2.1 Prepare documents (including medical certificates, original receipts, national ID card, and a copy of passbook that shows account name) and submit them to the Student Ethics and Disciplines Development, 3rd floor, Student Development Division of CMU.

2.2 All documentation will be handed over to the insurance carrier by CMU.

2.3 After the insurance receives all documentation, the payment will be transferred to your account within 3-5 business days.

Noted: For land traffic accidents, both cars and motorcycles, proceed as follow

1. Reimbursement from the Compulsory Motor Insurance (CMI) must be completed, with a limit of 30,000 baht/person. Documents required for CMI claim include

- A copy of the vehicle registration book/ a copy of CMI
- A copy of national ID card
- All incurred medical certificates and original receipts
- Photos of the damaged vehicle(s)

2. Collect all documents and submit them to the Road Accident Victims Protection Company Limited (Chiang Mai branch is opposite Lanna Hospital)

3. If the total costs exceed 30,000 baht, you can take the margin from CMU's insurance up to a maximum of 10,000 baht/case.

4. If your CMI is not available, you can take the reimbursement from CMU's insurance with a limit of 10,000 baht/case.

การเบิกเงินคืน
จากการสำรองเงินจ่ายค่ารักษาพยาบาล
(กรณีอุบัติเหตุ)

หากเข้ารับการรักษาโรงพยาบาลนอกเครือข่ายให้กรอกข้อมูลที่เกี่ยวข้องใน QR CODE ของบริษัทประกัน พร้อมแนบไฟล์เอกสารประกอบการพิจารณา ดังนี้

1. ใบเสร็จรับเงินฉบับจริง
2. ใบรับรองแพทย์ฉบับจริง
3. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
4. สำเนาบัตรประจำตัวนักศึกษา
5. สำเนาหน้าบัญชีธนาคาร (ไหนก็ได้)
6. ถ่ายรูปภาพเอกสารทุกฉบับนำไฟล์ส่ง QR CODE ที่ปรากฏให้บริษัทประกันพิจารณา
7. รวบรวมเอกสารฉบับจริงทุกฉบับส่งได้ที่
 - งานสร้างเสริมคุณธรรมและวินัยนักศึกษา กองพัฒนานักศึกษา หรือ
 - ติดต่อผู้เกี่ยวข้อง: SDD One Stop Service ณ สำนักธรรม อ.มอ.

ข้อมูลครบถ้วนบริษัทจะทำการโอนเงินคืนแก่นักศึกษาภายใน 3 - 5 วันทำการ

QR CODE
แอปพลิเคชัน
<https://cmu.to/vdKx4>

งานสร้างเสริมคุณธรรมและวินัยนักศึกษา กองพัฒนานักศึกษา

อุบัติเหตุอะไรบ้าง?
(นักศึกษา มช. สามารถ)
“เบิกเงินคืนได้”

1. อุบัติเหตุทั่วไป
ยกตัวอย่าง เช่น
 - หกล้ม
 - ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
 - แผลลัดตัว ถัด ต่อ
 - เล่นกีฬา
 เบิกได้ไม่เกิน 10,000/กรณี
2. อุบัติเหตุจากจักรยานยนต์และรถยนต์
กรณีมี พรบ.
 - นักศึกษาจะจ่ายค่าบริการ พรบ. ก่อน (พรบ. กับกรมการขนส่งทางบก และผู้ซื้อ)
 - เบิกได้ไม่เกิน 30,000/คน
 - หากค่าเสียหายเกิน 30,000 บาท ไม่สามารถเบิกได้
 - เบิกได้ไม่เกิน 10,000/กรณี
 กรณีไม่มี พรบ.
 - หากกรณีไม่มี พรบ. สามารถเบิกได้จากบริษัทประกันที่มหาวิทยาลัยจัดทำให้ ไม่เกิน 10,000/กรณี

SDD CMU : กองพัฒนานักศึกษา

งานสร้างเสริมคุณธรรมและวินัยนักศึกษา

Physical Health Promotion: Services and Welfare

7. Basic sexuality education

➤ 7.1 STDs prevention



➤ 7.2 STDs counselling services

- 📞 Hot lines for AIDs counselling 1663
(Everyday from 9 A.M. – 9 P.M.)
- 📞 Puan Wan Pud Club (HIV and AIDs club) 02-253-2666 ext 118
Or 02-255-7893 ext 118
- 📞 Sexual Health and STDs Counselling Center
053-283108, 086-9194840
- 📞 Student Development Division of CMU
053-943047

