

จดหมายข่าว อบต.หนองป่าก่อ

ฉบับที่ 12 เดือน กันยายน พ.ศ. 2564 ประจำปีงบประมาณ 2564

จัดทำโดย สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองป่าก่อ โทร. 053181699



วันที่ 8 กันยายน 2564 องค์การบริหารส่วนตำบลหนองป่าก่อ ได้จัดอบรมให้ความรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้กับอาสาปศุสัตว์ตำบลหนองป่าก่อเกี่ยวกับโรคพิษสุนัขบ้าในพื้นที่ตำบลหนองป่าก่อ โดย นายธีรยุทธ ภูพิพัฒน์ ปศุสัตว์อำเภอดอยหลวง และนายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองป่าก่อ นายอภิชัย ดำแดงตีก้าวเปิดโครงการในครั้งนี้



วันที่10กันยายน2564 อบต.หนองป่าก่อได้ออกแจกเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุสำหรับผู้สูงอายุ
ผู้พิการติดเตียงมีความลำบากในการเดินทางในพื้นที่ตำบลหนองป่าก่ออำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย



วันที่ 15 กันยายน 2564 นายประพันธ์ สุริวงค์ นายอำเภอตอยหลวง นายวิหีส ปาละจุม ปลัดอำเภอ ร่วมกับ
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองป่าก่อ นำทีมโดยนายอภิชัย ดำแดงดี รองนายกนายดวงคำ ก้างยาง
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองป่าก่อ และเจ้าหน้าที่ตำบลหนองป่าก่อ ได้มอบของ ไข้ให้กับผู้กักตัวกลุ่มเสี่ยง
กักตัวที่พักเป็นเวลา 14 วันตามคำสั่ง ศูนย์ฯ (ศปกอ ตอยหลวง) จำนวน 11 ราย ของตำบล หนองป่าก่อ
อำเภอ ตอยหลวง จังหวัด เชียงราย



วันพฤหัสบดีที่ 23 กันยายน 2564 เวลา 09.30 น ทางองค์การบริหารส่วนตำบลหนองป่าก่อ ได้เข้าร่วมโครงการกำจัดขยะของเสียอันตราย โดยมีนางอติฉัตร วันไชยธนวงศ์ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย นายมนัส สุวรรณรินทร์ ท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย นายบุญมี แก้วจันทร์ รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงราย นายบุญเกิด ร่องแก้ว ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดเชียงราย นายสุธีระพงษ์ วันไชยธนวงศ์ ประธานสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย นายกองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นพื้นที่จังหวัดเชียงราย หัวหน้าส่วนราชการ ร่วมพิธีเปิดโครงการกำจัดขยะของเสียอันตราย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2564



30 กันยายน 2564 กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่ตำบลหนองป่าก่อ ได้จัดโครงการ
อบรมให้ความรู้ในการควบคุมโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (Covid 19) แก่ อสม.และการทำงานน้ำยาล้างมือแบบไม่ใช้น้ำ
โดยมีวิทยากรจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองป่าก่อมาให้ความรู้ในครั้งนี้



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองป่าก่อ

ขอเชิญชวนประชาชน พี่น้อง ชาวตำบลหนองป่าก่อ

ลด ละ เลิก สูบบุหรี่ เพื่อสุขภาพและครอบครัวของท่านทั้งหลาย

ห้ามสูบบุหรี่
ฝ่าฝืนมีโทษปรับตามกฎหมาย 5,000 บาท



No Smoking
It is against the law to smoke in these premises.
Fine 5,000 Baht.


กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ศูนย์กฎหมาย โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๓๓๑๘
ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๓๓๔๒
ระบบรับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา TAS <https://tas.go.th>

 

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

☑ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

☑ จัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

☑ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

☑ ถ้าหงุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



☑ หลีกเลี้ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะขม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

☑ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

☑ ไม่ทำกาย

อย่าคิดกลับไปรีลอง เพียงมานเดียวก็กลับไปติดได้

☑ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่าหมดหวัง

☑ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

เพื่อคนที่**คุณรัก**



เลิกสูบ

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

คุณต้องถามตัวเองว่า

"คุณอยากเลิกจริงไหม"

เพราะความตั้งใจ คือ

กุญแจสำคัญ

ต้องตอบตัวเองให้ได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประชาชื่น 10 ถนนประชาชื่น แขวงบึงนาค เขตบึงนาค กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2276-1828 โทรสาร. 0-2276-1830 E-mail : info@sthaland.or.th
www.sthaland.or.th Url : www.smokefreezone.or.th
1888881888888888 2564



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)