ที่ สร ๐๐๒๓.๑ /ว ๓๓๓

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุรินทร์
และสำนักงานเทศบาลเมืองสุรินทร์

ด้วยสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดสุรินทร์ ได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดสุรินทร์ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) “กินผัก - ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID-19” และ “ไม่มองข้าม ๕ จุด หยุด COVID-19” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัด และครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม จึงให้ท้องถิ่นอำเภอแจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบต่อไป สำหรับองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุรินทร์และเทศบาลเมืองสุรินทร์ ให้ดำเนินการตามแนวทางดังกล่าวด้วย รายละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๘๗๗ ลงวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๔ ที่ส่งมาพร้อมนี้

สำนักงานส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุรินทร์

๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

ฝ่ายบริหารทั่วไป
โทร. ๐๔๔๗๑ ๓๗๑๘
โทรสาร. ๐ ๔๔๗๑ ๓๕๙๒
ผู้ประสานงาน นางสาวณัฐชยา สหพงษ์ ๐๘๐ - ๒๒๔๑๔๔๕

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดสุรินทร์
รับหนังสือที่ 8484
วันที่ ๒๕ พค ๒๕๖๔ เวลา น.

ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๘๗๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID-19” และ “ไม่มองข้าม ๕ จุด หยุด COVID-19” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัด และครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดข้อมูลแนวทางฯ ดังกล่าวได้ที่เว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น www.dla.go.th หัวข้อ “หน่วยงานภายใน” หน่วยงาน “กองการเจ้าหน้าที่” เมนู “สวัสดิการ”

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
๒๗ เมษายน ๒๕๖๔

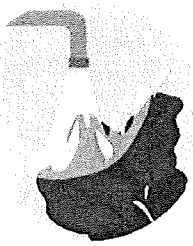
(นายกิติชัย เกตุวงษา)
ท้องถิ่นจังหวัดสุรินทร์

กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘
โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗
เจ้าของเรื่อง/ผู้ประสานงาน
นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริบูรณ์ ๐๘ ๓๙๗๘ ๔๐๙๙

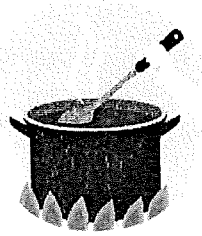
แบบไหน?

กินผัก-ผลไม้

ปลอดภัย COVID-19

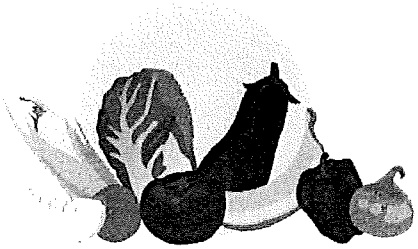


ล้างก่อนเก็บทันที



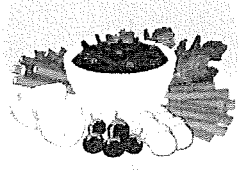
เลือกเมนูปรุงสุก
ด้วยความร้อน

เลี่ยงการดื่ม
น้ำผลไม้สดที่
ไม่ได้คั้นเอง



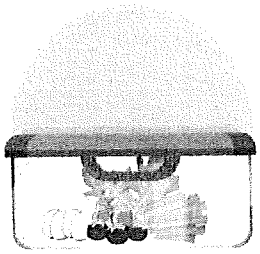
กินผัก-ผลไม้หลายชนิด
เพิ่มสารต่อต้านอนุมูลอิสระ

พิเศษผักทุกมื้อ
หรือบอกตอนสั่งอาหาร

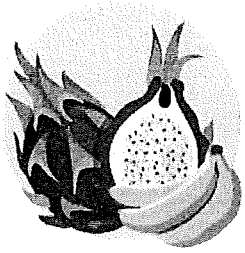


ล้างผักเคียง
ก่อนกินเสมอ

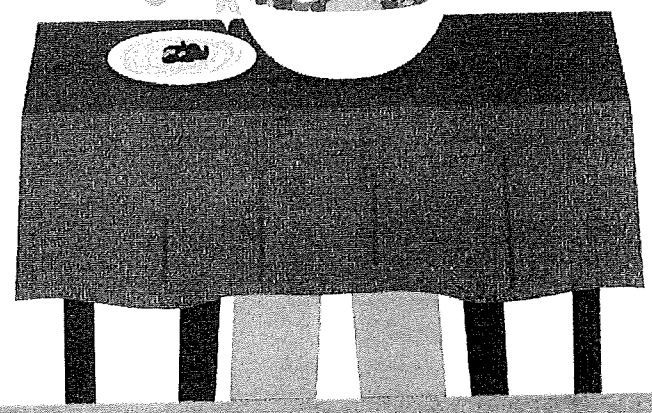
กินผัก-ผลไม้ที่ล้างสะอาด
ลดสารปนเปื้อน และเชื้อไวรัส



ผัก-ผลไม้ใส่กล่อง
ไปกินที่ทำงาน



กินผลไม้เปลือกหนา
เลี่ยงการสัมผัสกับเชื้อโรค



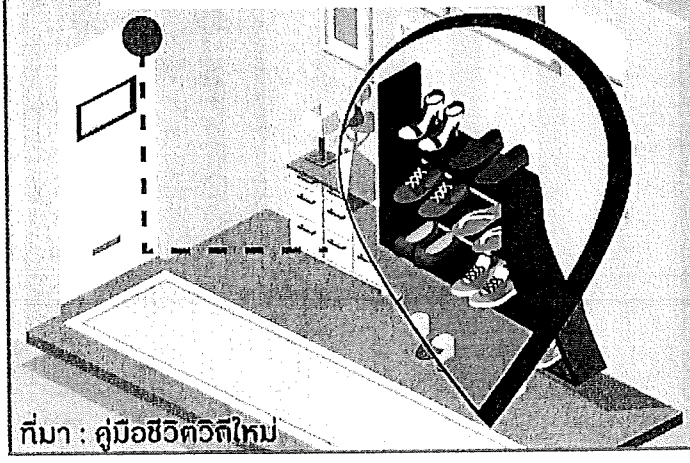
การกินผัก-ผลไม้ อย่างน้อย 400 กรัม/วัน
และล้างให้สะอาดก่อนกิน จะสร้างภูมิคุ้มกัน โควิด-19 ได้

ที่มา: นางสาวแอนดา เอกปัจจนนท์ นักวิชาการอาหารชำนาญการ กลุ่มงานโภชนาการ กองโภชนาการ

ไม่มองข้าม 5 จุด หยุดโควิด-19

1 ชั้นวางรองเท้า

ล้างทำความสะอาด
พื้นรองเท้าและชั้นวางรองเท้า



2 แป้นพิมพ์

ใช้แปรงปัดเศษฝุ่นในซอก
แล้วเช็ดทีละปุ่ม
จากนั้นใช้ผ้าล้างน้ำให้สะอาด
หรือสำลีก้านชุบน้ำหมาด ๆ
แล้วเช็ดอีกครั้ง

3 เมาส์

ให้นำแบตเตอรี่ออก
ใช้ผ้านุ่มหรือสำลีก้าน
ชุบน้ำผสมสบู่
เช็ดพื้นผิวภายนอกเมาส์

4 ปลอกหมอน ผ้าปูที่นอน

ควรซักทำความสะอาด
อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

5 ถังขยะ

ผสมน้ำยาฟอกขาว 1.3 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 ลิตร
ใช้แปรงหรือฟองน้ำ ขัดให้สะอาด ล้างน้ำเปล่า
แล้วผึ่งแดดให้แห้งสนิท

สวมหน้ากากป้องกัน | เว้นระยะห่าง | ไม่ปกปิดข้อมูล | ล้างมือให้บ่อย | ช่วยกันยกระดับสู้โควิด

ที่มา : คู่มือชีวิตวิถีใหม่