



ปณ ๐๐๒๓.๑/ว ๑๐๕๗

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดปัตตานี

ถนนเดชา ปณ ๙๔๐๐๐

พ

พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

เรียน ท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี นายกเทศมนตรีเมืองปัตตานี และ
นายกเทศมนตรีเมืองตะลุมพันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๘๗๓

ลงวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๔

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดปัตตานีได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ว่า อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒ ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID - 19 ” และ “ไม่มองข้าม ๕ จุด หยุด COVID - 19 ” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดและครอบครัวทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสม รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ต่อไป สำหรับสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่ประชาสัมพันธ์ต่อไปด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายเพิ่ม เพ็ชรพรหม)

ท้องถิ่นจังหวัดปัตตานี

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร ๐-๗๓๓๔-๙๕๑๙ ต่อ ๑๑๕

โทรสาร ๐-๗๓๓๓-๖๕๘๑

☒ ผ.บ.ท.
☐ ก.ว.บ.ท.
☐ ก.ง.ส.ส.
☐ ก.ง.ค.ม.
☐ ก.ง.ร.ง.



2567 ส.เจ. ปัตตานี
 วันที่ 3465
 วันที่ 03 พ.ค. 2564
 เวลา 14:51

ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๘๗๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

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

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID-19” และ “ไม่มองข้าม ๕ จุด หยุด COVID-19” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัด และครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป

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



กองการเจ้าหน้าที่

กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘

โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗

เจ้าของเรื่อง/ผู้ประสานงาน

นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริหารณ์ ๐๘ ๓๙๗๘ ๔๐๙๙

กินผัก-ผลไม้

แบบไหน?

ปลอดภัย COVID-19



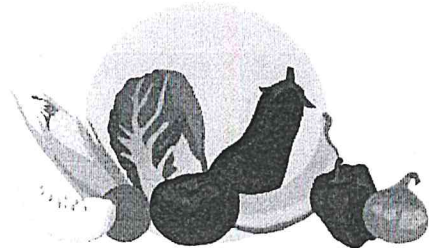
ล้างก่อนเก็บทันที



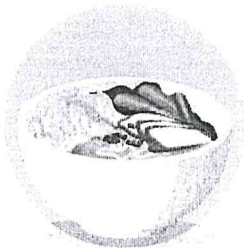
เลือกเมนูปรุงสุก
ด้วยความร้อน



เลี่ยงการดื่ม
น้ำผลไม้สดที่
ไม่ได้คั้นเอง



กินผัก-ผลไม้หลายชนิด
เพิ่มสารต่อต้านอนุมูลอิสระ

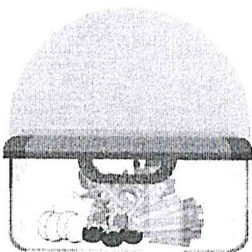


พิเศษผักทุกมื้อ
หรือบอกคนสั่งอาหาร

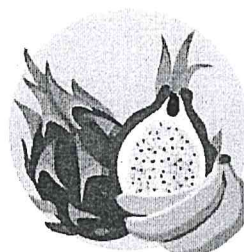


ล้างผักเคียง
ก่อนกินเสมอ

กินผัก-ผลไม้ที่ล้างสะอาด
ลดสารปนเปื้อน และเชื้อไวรัส



ผัก-ผลไม้ใส่กล่อง
ไปกินที่ทำงาน



กินผลไม้เปลือกหนา
เลี่ยงการสัมผัสกับเชื้อโรค



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

ที่มา : นางสาวแฉะดา เอกชาวนา นักกำหนดอาหารวิชาชีพ และทีมรักษาโครงการกินผักผลไม้ 400 กรัม สสส

5

ถึงขยะ

ผสมน้ำยาฟอกขาว 1.3 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 ลิตร
ใช้แปรงหรือฟองน้ำ ขัดให้สะอาด ล้างน้ำเปล่า
แล้วผึ่งแดดให้แห้งสนิท

4

ปลดกมอน
ผ้าปูที่นอน

ควรซักทำความสะอาด
อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3

เมาส์

ให้นำแบตเตอรี่ออก
ใช้ผ้านุ่มหรือสำลีทํา
ชุบน้ำผสมสบู่
เช็ดพื้นผิวภายนอกเมาส์

2

แป้นพิมพ์

ใช้แปรงปัดเศษฝุ่นในซอก
แล้วเช็ดทีละปุ่ม
จากนั้นใช้ผ้าล้างน้ำให้สะอาด
หรือสำลีทําชุบน้ำหมาด ๆ
แล้วเช็ดอีกครั้ง

1

ชั้นวางรองเท้า

ล้างทำความสะอาด
พื้นรองเท้าและชั้นวางรองเท้า

ไม่มองข้าม
5 จุด
หยุดโควิด-19