



ที่ กจ ๗๗๐๐๑ / ๖๕๑

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา
อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๒๐

ณ/ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอจัดส่งเอกสารเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพในชุมชน

เรียน สมาชิกสภา อบต./ กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/อสม. ตำบลท่าเสา หมู่ที่ ๑ - ๘

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารประชาสัมพันธ์ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” จำนวน ๕๐ ฉบับ
๒. เอกสารประชาสัมพันธ์ “โรคหัวใจขาดเลือด” จำนวน ๕๐ ฉบับ

ด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา มีความประสงค์ขอความร่วมมือท่านแจกเอกสารเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสาธารณสุข เพื่อให้ความรู้กับกลุ่ม อสม. และสามารถทำหน้าที่ดูแลสุขภาพคนในชุมชนตำบลท่าเสา มีความรู้ความเข้าใจด้านการบริโภค อย่างถูกสุขลักษณะและเกิดประโยชน์กับประชาชน องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านแจกเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้การอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ด้วยจักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายจำลอง สุวรรณประเสริฐ)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา

สำนักงานปลัด

โทรศัพท์ ๐๓๔-๕๖๖๑๘๕

โทรสาร ๐๓๔-๕๖๖๑๘๕

www.thasao-sao.net

ดั่งมือ... ทำให้อายุสั้นมือ?

สัตว์ป่าเลี้ยงสัตว์และพืชสวนต่าง ๆ มากมาย เหล่านี้
 ได้นำมาเพาะเลี้ยงและผลิตอาหารสัตว์ เพื่อใช้เป็นอาหารเลี้ยงลูก
 ของสัตว์ป่าในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาเขียว และเขตรักษาพันธุ์
 สัตว์ป่าของเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาชะเมา เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า
 เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาพังงา และเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขา
 เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาพังงา และเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขา
 เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาพังงา และเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขา

- ขณะนั้น สิ่งของอยู่เหนือศีรษะขาด เกิดอุบัติเหตุขึ้นเสียหน้า
- เครื่องมือ โดยการใช้มือถือสิ่งของด้วยนิ้วและส้นเท้า
- ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ
- เมื่อเวลาใช้เครื่องมือจะดึงด้วยนิ้วและส้นเท้า
- หลังเท้าถือสิ่งของ
- หลังใช้แล้วสิ่งของจะวางลง เช่น ของวางใน ถาด ถัง ถังโยก
- แล้วการดึงสิ่งของด้วยนิ้วและส้นเท้า

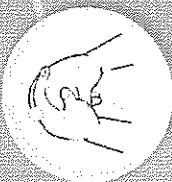


จากการศึกษา พบว่า บริเวณที่มักจะงัดข้อมือไม่ว่าถึง
คือ บริเวณข้อเท้า บริเวณที่ยึดแนวขาจาก
บริเวณที่งัดข้อมือ บริเวณที่งัดข้อขาจาก
ปุ่มกลาง

การขอเสนอโครงการ ขอสงวนสิทธิ์ใน
โครงการ 7 หมวด ขุดลอก 5 โครงการ
ฉบับที่ 2 ทั้ง



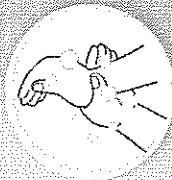
1. Introduction



3. ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ



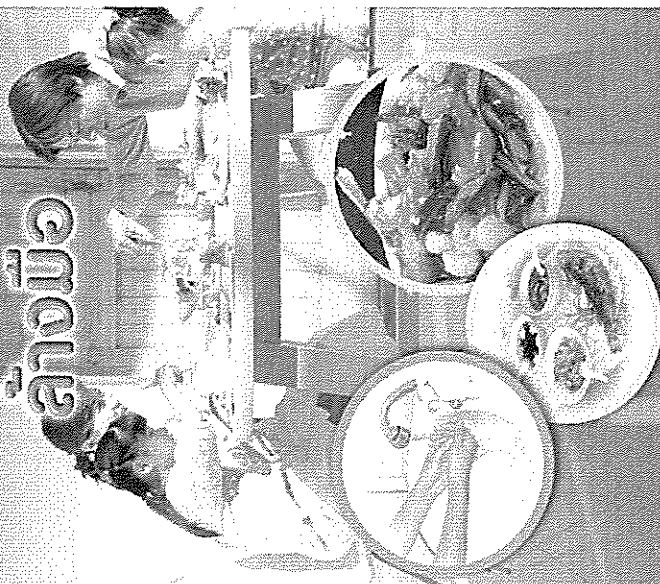
5. ภาวะหัวใจล้มเหลวโดยเฉียบพลัน 6. ปลอกคอช่วยหายใจ

7. **результат**

ฉบับนี้ครั้งที่ 1/2552 จำนวน 30,000 ฉบับ

โรงพยาบาลที่
โรงพยาบาลศูนย์สตรนการเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

กินร้อน
เขื่อนกลาง
ล้างมือ



เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
สายพันธุ์ใหม่ 2009



กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

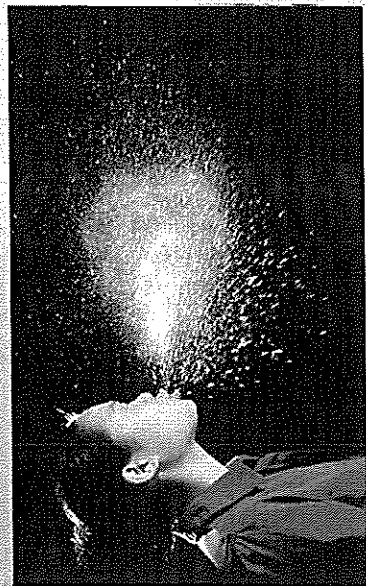
FOR THE

2000

www.bonnywilson.com

2003
2002
2001
2000
1999
1998
1997
1996
1995
1994
1993
1992
1991
1990
1989
1988
1987
1986
1985
1984
1983
1982
1981
1980
1979
1978
1977
1976
1975
1974
1973
1972
1971
1970
1969
1968
1967
1966
1965
1964
1963
1962
1961
1960
1959
1958
1957
1956
1955
1954
1953
1952
1951
1950
1949
1948
1947
1946
1945
1944
1943
1942
1941
1940
1939
1938
1937
1936
1935
1934
1933
1932
1931
1930
1929
1928
1927
1926
1925
1924
1923
1922
1921
1920
1919
1918
1917
1916
1915
1914
1913
1912
1911
1910
1909
1908
1907
1906
1905
1904
1903
1902
1901
1900
1899
1898
1897
1896
1895
1894
1893
1892
1891
1890
1889
1888
1887
1886
1885
1884
1883
1882
1881
1880
1879
1878
1877
1876
1875
1874
1873
1872
1871
1870
1869
1868
1867
1866
1865
1864
1863
1862
1861
1860
1859
1858
1857
1856
1855
1854
1853
1852
1851
1850
1849
1848
1847
1846
1845
1844
1843
1842
1841
1840
1839
1838
1837
1836
1835
1834
1833
1832
1831
1830
1829
1828
1827
1826
1825
1824
1823
1822
1821
1820
1819
1818
1817
1816
1815
1814
1813
1812
1811
1810
1809
1808
1807
1806
1805
1804
1803
1802
1801
1800
1799
1798
1797
1796
1795
1794
1793
1792
1791
1790
1789
1788
1787
1786
1785
1784
1783
1782
1781
1780
1779
1778
1777
1776
1775
1774
1773
1772
1771
1770
1769
1768
1767
1766
1765
1764
1763
1762
1761
1760
1759
1758
1757
1756
1755
1754
1753
1752
1751
1750
1749
1748
1747
1746
1745
1744
1743
1742
1741
1740
1739
1738
1737
1736
1735
1734
1733
1732
1731
1730
1729
1728
1727
1726
1725
1724
1723
1722
1721
1720
1719
1718
1717
1716
1715
1714
1713
1712
1711
1710
1709
1708
1707
1706
1705
1704
1703
1702
1701
1700
1699
1698
1697
1696
1695
1694
1693
1692
1691
1690
1689
1688
1687
1686
1685
1684
1683
1682
1681
1680
1679
1678
1677
1676
1675
1674
1673
1672
1671
1670
1669
1668
1667
1666
1665
1664
1663
1662
1661
1660
1659
1658
1657
1656
1655
1654
1653
1652
1651
1650
1649
1648
1647
1646
1645
1644
1643
1642
1641
1640
1639
1638
1637
1636
1635
1634
1633
1632

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขไทย จากผลการสำรวจโรคติดต่อที่
ที่ระบาดในต่างประเทศและในประเทศไทยไปยังประเทศต่าง
ๆ ในปัจจุบัน โดยเฉพาะในโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่
ชนิด ๒ เอ/เอช ๑ เอ/ ซึ่งฉีกจากไข้หวัด ธรรมดา ซึ่งเชื้อไข้หวัดใหญ่
ตัวใหม่ที่ไม่เคยพบมา ๔๐-๕๐ ปี สามารถติดต่อกันจากผู้คนได้
ทางการสาธารณสุข อันมีผลคือต้อง
ของผู้น้อย การปฏิบัติหน้าที่และบทบาทจะมีลักษณะป้องกัน
ในให้ประชาชนซึ่งถูกแพร่กระจาย และจะมีลักษณะป้องกันตนเอง
ด้วย คือ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”



ทำไมถึง...
ก็อย่างงั้น?

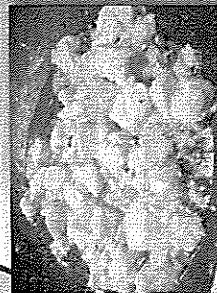
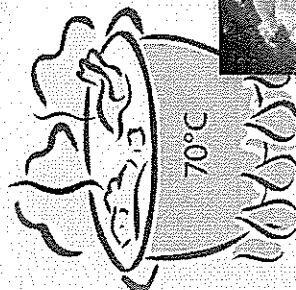
๔๗๖. ๔๗๗. ๔๗๘. ๔๗๙. ๔๘๐. ๔๘๑. ๔๘๒. ๔๘๓. ๔๘๔. ๔๘๕. ๔๘๖. ๔๘๗. ๔๘๘. ๔๘๙. ๔๙๐. ๔๙๑. ๔๙๒. ๔๙๓. ๔๙๔. ๔๙๕. ๔๙๖. ๔๙๗. ๔๙๘. ๔๙๙. ๕๐๐.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ต้องให้อุณหภูมิระเหยสูงอย่างน้อย
 70°C เพื่อทำให้อาหารสุกทั่วถึงทุกส่วน ไม่ปรุงจนขาด
 แบบสตู ดิบๆ

THE

อาหารที่เรื้อรังการกิน ก็ไม่ใช่แค่กินว่า 4 อย่าง
ต้องเงาเงาให้ร้องอย่างนี้ถึง ก่อเป็นกินอีกครึ่ง



หิวกลางดึก...สำคัญอย่างไร?

ที่ค่อนข้างกว้าง ที่ทั้งสองแห่งได้ใกล้ชิดกับกัวเตมาลามากขึ้น



ช่วยอะไรไปรีตคือต้องผ่านหลาย
ได้แก่ ไชยสุรินทร์ คอติบ คางกูม สัมโบเรก ไปลิโอ
ไวย์สุดบ่อสนบ ไม่ให้พรรคกระหายระหว่างบุคคลได้
นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันหลายของผู้คน ไม่ให้สิ่งไป
ปนเปื้อนอาหารทำให้เกิดเสียงยอด้วย ทั้งยังเป็นการวาง
พฤติกรรมของคนที่ถูกต้อง ไม่ให้ยั้งแค้นรวมทั้งสิ่งที่ไม่การ
ทีเขาหาว่าละกัน

โรคหัวใจและหลอดเลือด

ข้อควรปฏิบัติและเตือนภัยไม่แพ้

- เลิกสูบบุหรี่เด็ดขาด
- ถ้าอ้วนควรลดน้ำหนัก
- ไขมันอาหารไขมันสัตว์ ใช้น้ำมันจากพืชแทน ยกเว้นกะทิ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรออกกำลังกายหักโหม
- ควรเดินเร็ว จังหวะ ช้าๆ ระวังหน้า เวียนหน้า เป็นต้น
- หลีกเลี่ยง กระตุ้นให้เกิดอาการโรคหัวใจกำเริบ เช่น
 - ▶ อย่าทำงานหักโหมเกินไป
 - ▶ อย่ากินข้าวอิ่มเกินไป
 - ▶ อย่าให้ท้องผูก ดื่มน้ำมาก ๆ กินผลไม้บ้าง ๆ
- และควรกินยาระบายเมื่อท้องผูก
- ▶ ขาดน้ำ กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน
- ▶ เลี่ยงสิ่งที่ทำให้ตื่นเต้นตกใจ กระตือรือร้นเกินไป
- ทำจิตใจให้เบื่อบ้างอยู่เสมอ ไม่เครียด