



ที่ พช ๐๐๒๓.๗/ว ๑๔๗

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ
ที่ว่าการอำเภอเมืองเพชรบูรณ์
ถนนสระบุรี - หล่มสัก พช ๖๗๐๐๐

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง แจ้งแนวทางการประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ พช ๐๐๒๓.๑/ว ๓๒๑
ลงวันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔ จำนวน ๑ ชุด

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

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID-19” และ “ไม่มองข้าม ๕ จุด หยุด COVID-19” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัด และครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ดังนั้น สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดเพชรบูรณ์ขอประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ
โทร. / โทรสาร ๐-๕๖๗๑-๒๘๔๔

(นางทีรานันท์ อัมพพัน)
ท้องถิ่นอำเภอเมืองเพชรบูรณ์



สำนักงานท้องถิ่นอำเภอเมืองพราหมณ์

เลขที่ ๑๖๐

วันที่ ๑๐ พ.ค. ๖๔

พ.ร.บ. ๖๔

ที่ พช ๐๐๒๓.๑/ว ๓๒๑

ถึง องค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ สำนักงานเทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ สำนักงานเทศบาลเมืองหล่มสัก
สำนักงานเทศบาลเมืองวิเชียรบุรี และสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติ
ให้กองเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับ
การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะ
ด้านการดูแลสุขภาพตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์
คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น
และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019
(COVID-19) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID-19” และ “ไม่มองข้าม 5 จุด หยุด COVID-19”
เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัด และครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ดังนั้น สำนักงานส่งเสริม
การปกครองท้องถิ่นจังหวัดเพชรบูรณ์ จึงขอประชาสัมพันธ์ ให้บุคลากรในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ทุกแห่งทราบ รายละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๘๗๗
ลงวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๔ ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป สำหรับสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
อำเภอแจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบด้วย



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดเพชรบูรณ์

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร. ๐ - ๕๖๗๒-๕๗๘๑

สทจ.เพชรบูรณ์
เลขที่รับ..... 3886
วันที่..... ๖ พ.ค. ๒๕๕๕
เรื่อง.....

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID-19” และ “ไม่มองข้าม 5 จุด หยุด COVID-19” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัด และครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป

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

ស្រី ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ

—moflamm

- 102000 11.50 2/10/77

Հայաստանի Հանրապետության Կոմիտե

[Signature]

1947-1948 (continued)

1992年12月15日

กองการเจ้าหน้าที่

กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘

โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗

เจ้าของเรื่อง/ผู้ประสานงาน

นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริบูรณ์ ๐๘ ๓๕๗๘ ๕๐๙๙



mv 1001.56

(นายพิชิต ชาติโพธิ์)
ท้องถิ่นจังหวัดเพชรบูรณ์

กินผัก-ผลไม้

แบบไหน?

ปลอดภัย COVID-19



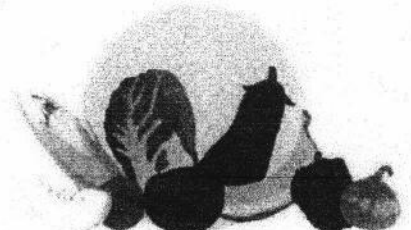
ล้างก่อนเก็บทันที



เลือกเมนูปรุงสุก
ด้วยความร้อน



เลี่ยงการดื่ม
น้ำผลไม้สดที่
ไม่ได้คั้นเอง



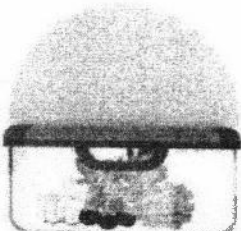
กินผัก-ผลไม้หลายชนิด
เพิ่มสารต่อต้านอนุมูลอิสระ



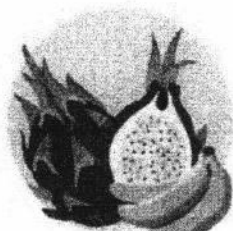
พิเศษผักทุกมื้อ
หรือบวกรับรองอาหาร



ล้างผักเคียง
ก่อนกินเสมอ

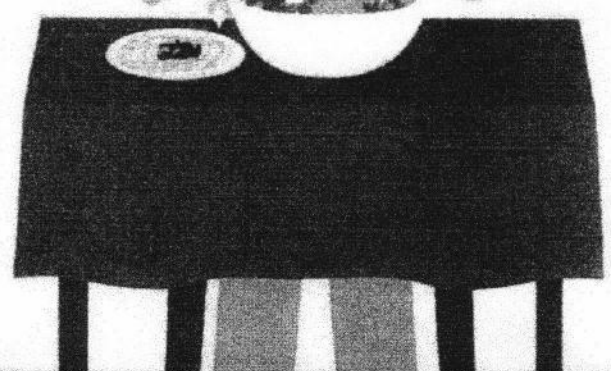


ผัก-ผลไม้ใส่กล่อง
ไปกินที่ทำงาน



กินผลไม้เปลือกหนา
เลี่ยงการสัมผัสกับเชื้อโรค

กินผัก-ผลไม้ที่ล้างสะอาด
ลดสารปนเปื้อน และเชื้อไวรัส



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

ที่มา : นางสาวแฉะดา เวียงขานาน นักกำหนดอาหาร โรงพยาบาลและทีมวิชาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย 400 กรัม สสส.

5

ถึงขยะ

ผสมน้ำยาฟอกขาว 1.3 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 ลิตร
ใช้แปรงหรือฟองน้ำ ขัดให้สะอาด ล้างน้ำเปล่า
แล้วผึ่งแดดให้แห้งสนิท

4

ปิดกั้น
ผ้าปูที่นอน

ควรซักทำความสะอาด
อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3

เมาส์

ให้น้ำเบตเตอร์ออก
ใช้ผ้านุ่มหรือสำลีก้าน
ชุบน้ำผสมสบู่
เช็ดพื้นผิวภายนอกเมาส์

2

แป้นพิมพ์

ใช้แปรงปัดเศษฝุ่นในซอก
แล้วเช็ดทีละปุ่ม
จากนั้นใช้ผ้าล้างน้ำให้สะอาด
หรือสำลีก้านชุบน้ำหมาด ๆ
แล้วเช็ดอีกครั้ง

1

ชั้นวางรองเท้า

ล้างทำความสะอาด
พื้นรองเท้าและชั้นวางรองเท้า

ไม่มองข้าม
5 จุด
หยุดโควิด-19