



ที่ พร ๐๐๒๓.๑ /ว ๒๐๓

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่
และสำนักงานเทศบาลเมืองแพร่

จังหวัดขอส่งหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว๘๗๗ ลงวันที่ ๒๘
เมษายน ๒๕๖๔ เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้
และความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริม
ให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy
Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ(PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูล
เกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย
COVID-19” และ “ไม่มองข้าม ๕ จุด หยุด COVID-19” เพื่อรณรงค์บุคลากรในสังกัด และครอบครัว
รวมทั้งบุคลากรใกล้ชิดเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย สำหรับอำเภอขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์
ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อทราบต่อไป



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร ๐-๕๔๕๓-๔๑๑๙ โทรสาร ต่อ ๑๐๐

ผู้ประสานงาน : นายณัฐพล ใจหลัก

กย
๐๕



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแพร่
เลขรับ 1660
วันที่ - ๕ พ.ค. ๒๕๖๔
เวลา.....น

ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๘๗๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประจำสำนักงานให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ ตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ 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”

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดแพร่

รณชัย แก้ว ใจสูง ผู้อำนวยการ สำนักงาน

โรคติดต่อ เชื้อไวรัสโคโรนา 2019

- ให้จัดส่งข้อมูลการป้องกันโรคติดต่อฯ มา

สังกัด อบจ.แพร่ ๐๖๒๒

วันรับเอกสาร ๖ มีนาคม



๑๖.๓.๖๔ - น.โดกทิพย์ รณชัย

กองการเจ้าหน้าที่

กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘

โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗

เจ้าของเรื่อง/ผู้ประสานงาน

นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริหาร ๐๘ ๓๙๗๘ ๔๐๙๔

- แก้วใจสูง
- ส.ว. ๑๖๒๒

นายตอพงษ์ ทับทิมโต
ท้องถิ่นจังหวัดแพร่

กินผัก-ผลไม้

แบบไหน?

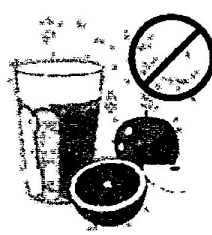
ปลอดภัย COVID-19



ล้างก่อนเก็บทันที



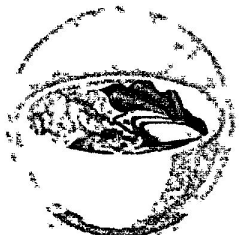
เลือกเมนูปรุงสุก
ด้วยความร้อน



เลี่ยงการดื่ม
น้ำผลไม้สดที่
ไม่ได้คั้นเอง



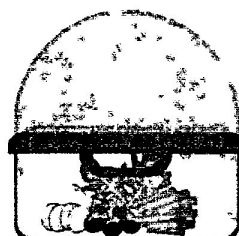
กินผัก-ผลไม้หลายชนิด
เพิ่มสารต่อต้านอนุมูลอิสระ



พิเศษผักทุกมือ
หรือบอกล้างอาหาร



ล้างผักเคียง
ก่อนกินเสมอ

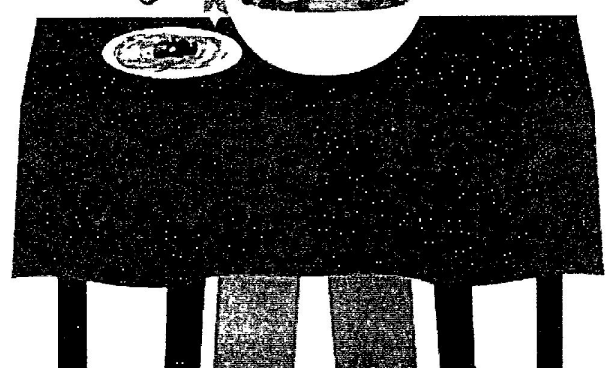


ผัก-ผลไม้ใส่กล่อง
ไปกินที่ทำงาน



กินผลไม้เปลือกหนา
เลี่ยงการสัมผัสกับเชื้อโรค

กินผัก-ผลไม้ที่ล้างสะอาด
ลดสารปนเปื้อน และเชื้อไวรัส



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

ที่มา : นางสาวแววตา เอกขวาน นักกำหนดอาหารวิชาชีพ และทีมปรึกษาโครงการกินผักผลไม้ 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

ให้นำแบตเตอรี่ออก
ใช้ผ้านุ่มหรือสำลีก้าน
ชุบน้ำผสมสบู่
เช็ดพื้นผิวภายนอกเมาส์

2

แป้นพิมพ์

ใช้แปรงปัดเศษฝุ่นในซอก
แล้วเช็ดทีละปุ่ม
จากนั้นใช้ผ้าล้างน้ำให้สะอาด
หรือสำลีก้านชุบน้ำหมาด ๆ
แล้วเช็ดอีกครั้ง

1

ชั้นวางรองเท้า

ล้างทำความสะอาด
พื้นรองเท้าและชั้นวางรองเท้า

ไม่มองข้าม

5

จุด

หยุดโควิด-19