



ที่ พร ๐๐๒๓.๑ /ว ๕๕๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่
และสำนักงานเทศบาลเมืองแพร่

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์
ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือด
สมองรวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์ทาง
ความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA)
ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นและ
พัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ
กองการเจ้าหน้าที่จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “ ๘ เทคนิคป้องกันโรคเลือดสมองและการเกิดซ้ำ ” เพื่อรณรงค์
ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงขอประสัมพันธ์ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทราบ สำหรับอำเภอขอให้แจ้งองค์กร
ปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบต่อไป



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร ๐-๕๕๕๓-๔๑๑๙ ต่อ ๑๐๑

Handwritten initials and marks at the top left of the page.



Official stamp box containing: สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแพร่, เลขรับ 4060, วันที่ 12 ต.ค. 2563, เวลา

ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๓๐๗๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ กองการเจ้าหน้าที่จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

เรียน ส่งต่อผู้อำนวยการเพื่อไม่ประมาท
ส่งต่อ 15 พฤศจิกายน 2563
ให้บุคลากรได้ตระหนักรู้ถึงสุขภาพ
ดีสุขภาพ
พท ๐๘๐๒.๒/ว ๓๐๗๗



Handwritten signature and date: 14/10/63

Handwritten signature and title: นายต่อพงษ์ ทับทิมเตย, ท้องถิ่นจังหวัดแพร่

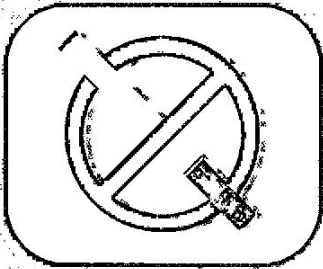
กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘
โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗
ผู้ประสานงาน
นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริบูรณ์ ๐๘ ๓๙๗๘ ๔๐๙๙

8

เทคนิคป้องกัน

โรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ

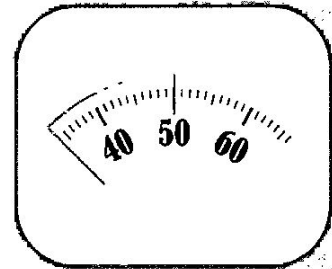
แต่ละบี
 มีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองราว
15 ล้านคนทั่วโลก
 ทุก 6 วินาที
 มีคนตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง
อย่างน้อย 1 คน



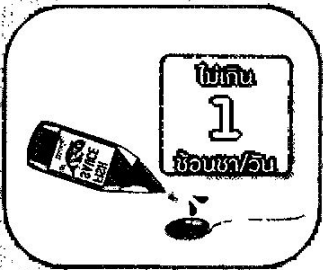
เลิกสูบบุหรี่



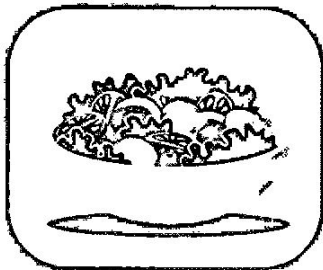
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
(150 นาทีต่อสัปดาห์)



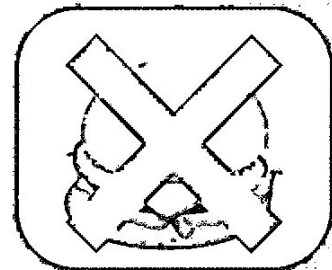
ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



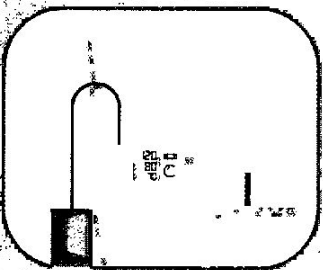
ลดการรับประทาน
อาหารรสเค็ม



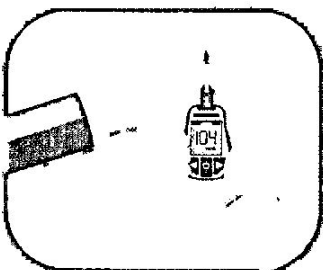
รับประทานผัก
และผลไม้ทุกวัน



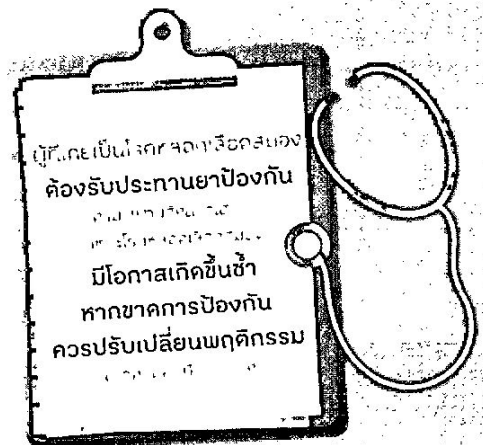
เลี่ยงอาหารไขมันสูง
โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว



ตรวจวัดความดันโลหิต
อย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมระดับไขมัน
และน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม



ผู้ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง
 ต้องรับประทานยาป้องกัน
 ตามแพทย์สั่ง
 เพื่อลดโอกาสเกิดซ้ำ
 มีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำ
 หากขาดการป้องกัน
 ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย
 สสส.และภาคีเครือข่าย ชับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพตามวาระนโยบายสุขภาพโลก เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
 และสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เชื่อต่อการมีสุขภาพะ