



ที่ กจ ๗๗๐๐๑/วส/๒

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา
อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๒๐

๓๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอจัดส่งเอกสารเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพในชุมชน

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

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารประชาสัมพันธ์ “อัมพฤษ อัมพาท”

จำนวน ๕๐ ฉบับ

๒. เอกสารประชาสัมพันธ์ “โรคไข้เลือดออก”

จำนวน ๕๐ ฉบับ

ด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา มีความประสงค์ขอความร่วมมือท่านแจกเอกสารเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสาธารณสุข เพื่อให้ความรู้กับกลุ่ม อสม. และสามารถทำหน้าที่ดูแลสุขภาพคนในชุมชนตำบลท่าเสา มีความรู้ความเข้าใจด้านการบริโภค อย่างถูกสุขลักษณะและเกิดประโยชน์กับประชาชน องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านแจกเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้การอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ด้วยจักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายจำลอง สุวรรณประเสริฐ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา

สำนักงานปลัด

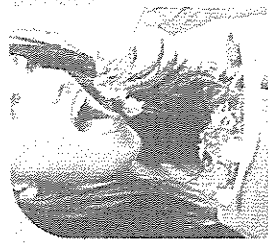
โทรศัพท์ ๐๓๔-๕๖๖๑๘๕

โทรสาร ๐๓๔-๕๖๖๑๘๕

www.thasao-sao.net

การป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต ใน วัยผู้ใหญ่

1. ฝึกนิสัย "รับประทานอาหาร" อย่างมีวินัย รักษาร่างกาย งดดื่ม ดื่มน้ำสะอาด ไม่สูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และน้ำตาลสูง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ปลา อกไก่ และผลไม้เป็นประจำ
2. ฝึกปฏิบัติ สดออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่เกิน 2 ชั่วโมง ทุกวัน 1 ชั่วโมง
3. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์
4. งดสูบบุหรี่ (งดสูบบุหรี่ 10 ปี) งดดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ 10 ปี
5. งดสูบบุหรี่ 10 ปี งดดื่มแอลกอฮอล์ 10 ปี
6. งดสูบบุหรี่ 10 ปี งดดื่มแอลกอฮอล์ 10 ปี
7. งดสูบบุหรี่ 10 ปี งดดื่มแอลกอฮอล์ 10 ปี
8. งดสูบบุหรี่ 10 ปี งดดื่มแอลกอฮอล์ 10 ปี



✓ ลดเกลือ ✓ เพิ่มผัก ป้องกัน อัมพฤกษ์ อัมพาต

จึงแนะนำให้ลดปริมาณการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และน้ำตาลสูง เช่น อาหารทอด อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีน้ำตาลสูง อาหารที่มีไขมันสูง และอาหารที่มีน้ำตาลสูง



“ลดเค็ม ลดหวานลดมัน ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต”



ด้วยความปรารถนาและห่วงใยจาก

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่

เลขที่ 447 ถนนพหลโยธิน อ.เมือง เชียงใหม่ 50000

<http://dpc10.ddc.moph.go.th> facebook.com/gpcten

ความดันโลหิตสูง ภัยเงียบ! ที่เสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือด



อัมพฤกษ์ อัมพาต

คุณรู้จักความดันโลหิต
ของคุณหรือยัง

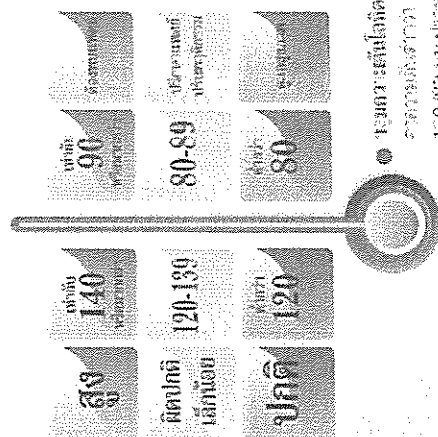


กรมควบคุมโรค

รู้ก่อน รู้กับ ป้องกันได้

[illegible][illegible]

Figure 1



Geometrie

a) b)

คำขอสงวนสิทธิ์ 120-136/81-89 25/1/2531

Computer Graphics

เป็นอาการของมนุษย์ทั่วไปที่มนุษย์ชาติทั้งมวลจะประสบพบเจอ
เป็นอาการของมนุษย์ทั่วไปที่มนุษย์ชาติทั้งมวลจะประสบพบเจอ

[illegible]

1. ขาหรือข้อมือแรงหรือเจ็บที่ข้อเท้า หรือขา
2. เวียนศีรษะ หรือหมดสติ
3. ปวดศีรษะรุนแรงมีคลื่นไส้
4. หูไม่ชัด หรืออื่นข้าง
5. ตาฝ้า หรือเห็นภาพซ้อน

[Faint handwritten notes, possibly bleed-through from the reverse side.]

เมื่อเกิดอาการ
ขอโทษหนึ่ง...
อย่างหนึ่งกับได้

Introduction

1. การวัดผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนที่เรียนรายวิชาวิทยาศาสตร์ 3.17 ปี
2. ความหมายของการวัดผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน 3.18
3. การวัดผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนรายวิชาวิทยาศาสตร์ 3.19
4. การวัดผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนรายวิชาวิทยาศาสตร์ 3.20
5. การวัดผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนรายวิชาวิทยาศาสตร์ 3.21
6. การวัดผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนรายวิชาวิทยาศาสตร์ 3.22
7. การวัดผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนรายวิชาวิทยาศาสตร์ 3.23

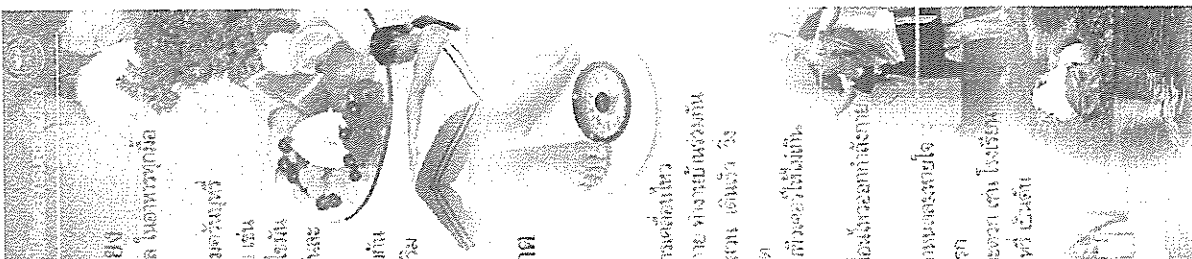
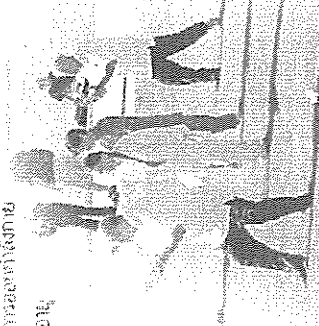
[illegible]

๑. จักขอเป็นนายแล้ว (บน แดง) เจ้า! ขอทานกษัตริย์
 กิจด้วย ครุ่นไว้เมื่อมาเจอ
 หุดสูบลมที่ และหัดลิ้นเจ้า! ลูกลูกชายผู้
 ดนดุลงามที่ หัด จรลือลือพาส นัย เป็น
 ความดีเลิศ มุ่งละ เลิศโดยเย็น
 ทำกิจรวมทางยาว/อวก์กลั้ว ยักสะ
 30 นัศ 3-4 วัน. นัย
 สันสนุ่นได้ผล ข้า! ได้จะด้วยกัน
 เป็นแต่ได้ลิ้นพาส นัยชีวิตผู้ละ
 สอนพาสพาสละใจ

ได้ช่วยกัน
การป้องกันผลกระทบอันเกิด

๑๕๓
๑๖๓
๑๗๓
๑๘๓
๑๙๓
๒๐๓
๒๑๓
๒๒๓
๒๓๓
๒๔๓
๒๕๓
๒๖๓
๒๗๓
๒๘๓
๒๙๓
๓๐๓
๓๑๓
๓๒๓
๓๓๓
๓๔๓
๓๕๓
๓๖๓
๓๗๓
๓๘๓
๓๙๓
๔๐๓
๔๑๓
๔๒๓
๔๓๓
๔๔๓
๔๕๓
๔๖๓
๔๗๓
๔๘๓
๔๙๓
๕๐๓
๕๑๓
๕๒๓
๕๓๓
๕๔๓
๕๕๓
๕๖๓
๕๗๓
๕๘๓
๕๙๓
๖๐๓
๖๑๓
๖๒๓
๖๓๓
๖๔๓
๖๕๓
๖๖๓
๖๗๓
๖๘๓
๖๙๓
๗๐๓
๗๑๓
๗๒๓
๗๓๓
๗๔๓
๗๕๓
๗๖๓
๗๗๓
๗๘๓
๗๙๓
๘๐๓
๘๑๓
๘๒๓
๘๓๓
๘๔๓
๘๕๓
๘๖๓
๘๗๓
๘๘๓
๘๙๓
๙๐๓
๙๑๓
๙๒๓
๙๓๓
๙๔๓
๙๕๓
๙๖๓
๙๗๓
๙๘๓
๙๙๓

- [illegible]



การป้องกัน

การควบคุมป้องกันปราบปรามยุงลายวัยยี่

3 จ. 5 ล.

พื้นที่เสี่ยง 3 จ.

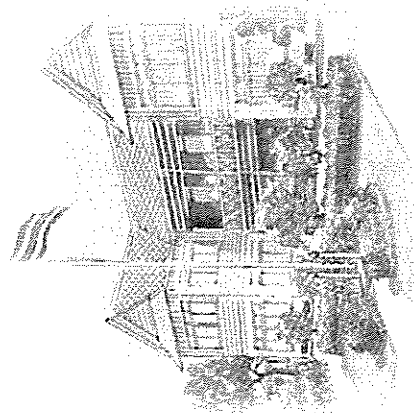
หน่วยงานในพื้นที่ควรประสานงานตามตาราง 3 จ.

ติดต่อป้องกัน ตำบลจ. ไร่

จ. ไร่ดอน บ้านไร่ไร่ไร่

จ. ไร่ดอน

จ. โรงพยาบาล



ด้วยการปฏิบัติ 5 บ.

ปิด
ปิดภาชนะที่ใช้น้ำให้สนิทไม่ให้อากาศเข้าไปได้

เปลี่ยน
เปลี่ยนน้ำในแจกันทุก 7 วัน

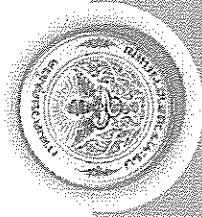
ปล่อย
ปล่อยปลาในตู้ปลาในอ่างบัว เช่น ปลาหางนกยูง

ปรับปรุง
ปรับปรุงสภาพแวดล้อม
กำจัดขยะที่อาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

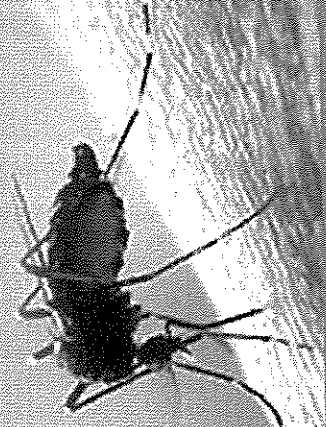
ปฏิบัติจนเป็นนิสัย



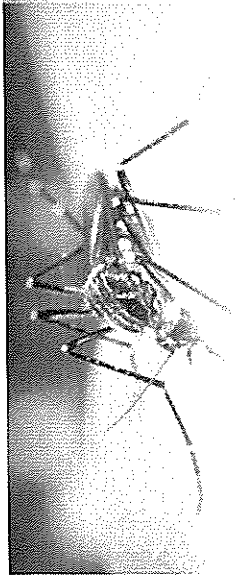
กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
สำนักงานและเขตอำนาจหน้าที่
ศูนย์บริการข้อมูลประชาชน
กระทรวงสาธารณสุข ฐานาน 1422
กรมควบคุมโรค โทร. 0 2590-3333
หรือที่เว็บไซต์กรมควบคุมโรค
<http://www.ddc.moph.go.th>



โรคไข้เลือดออก



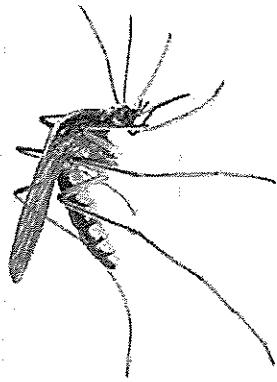
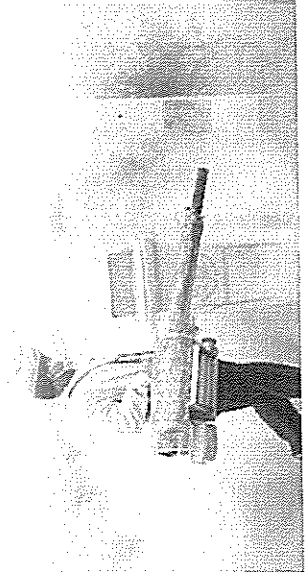
ไม่มองข้ามยุงลาย
มาตรการภายในบ้านคุณ



การระบาด

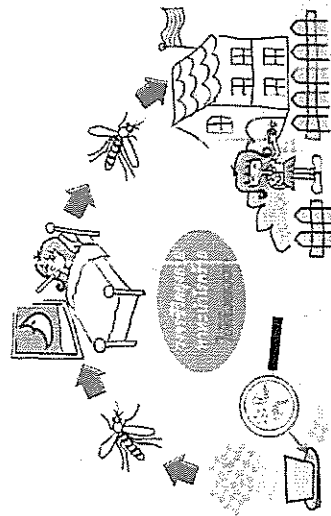
ผู้ป่วยจะเริ่มสูงขึ้น และ สูงขึ้นอย่างรวดเร็วในชุมชนหรือภาค และ จำนวนผู้ป่วยจะสูงขึ้นในช่วงฤดูฝน ระหว่างเดือน มิถุนายน ถึง ตุลาคม โดยเฉพาะในภาคใต้ซึ่งมีพื้นที่ที่มีฝนตกชุกและมีแหล่งน้ำขังจำนวนมากในเขตพื้นที่ที่มีฝนตกชุกและในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงกรกฎาคม ดังนั้นจึงจะเริ่มมีการระบาดก่อนภาคอื่นและมีการระบาดอย่างต่อเนื่อง จังหวัดที่มีอัตราผู้ป่วยสูงส่วนใหญ่จะเป็นจังหวัดในภาคกลางและภาคใต้

อย่างไรก็ตาม การระบาดยังอาจกระจายและเกิดขึ้นได้ทั่วประเทศ



กลุ่มเสี่ยง

อัตราการป่วยสูงสุดจะอยู่ในกลุ่มอายุ 10-14 ปี และ 15-24 ปีตามลำดับ และแนวโน้มว่าอัตราป่วยในกลุ่มวัยผู้ใหญ่จะเพิ่มมากขึ้น



อาการ

มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ปวดกระบอกตา หน้าแดง ปวดท้องด้วย ต่างจากไข้หวัดตรงที่ไม่มีย้ำูก ไข้ ไข้ไม่มีไข้ 2-3 วัน มักมีจุดแดงที่ผิวหนัง อาจมีเลือดกำเดาออก เลือดออกตามไรฟัน อาเจียนเป็นเลือด หรือถ่ายอุจจาระดำในระยะนี้ใช้สัปดาห์ บางรายมีอาการตัวเย็น กระสับกระส่าย ชี้นอง หมดสติ และอาจถึงตายได้

