



ที่ ตก ๐๐๒๓.๑/ว ๒๕๐

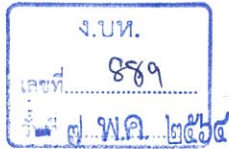
ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนจังหวัดตาก  
สำนักงานเทศบาลนครแม่สอด และสำนักงานเทศบาลเมืองตาก

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่าอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรด  
อนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้  
และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙) รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริม  
ให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy  
Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแล  
สุขภาพ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัส  
โคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID-๑๙” และ “ไม่มองข้าม ๕ จุด  
หยุด COVID-๑๙” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัด และครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนัก  
ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแล  
สุขภาพที่เหมาะสม จึง แจ้งประชาสัมพันธ์ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏ  
ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด  
ฝ่ายบริหารทั่วไป  
โทร./โทรสาร ๐-๕๕๕๑-๑๑๔๑ ต่อ ๑



|   |                    |
|---|--------------------|
| การปฏิบัติ ของ สดจ.ตาก  | สดจ.ตาก            |
| <input checked="" type="checkbox"/> ผ.บ.ท. <input type="checkbox"/> กง.บ.บ. | เลขที่รับ 4356     |
| <input type="checkbox"/> กง.สส. <input type="checkbox"/> กง.กม.             | วันที่ 5 พ.ค. 2564 |
| <input type="checkbox"/> กง.กก.   | เวลา.....          |
| ลงชื่อ.....   |                    |
| วันที่ 5 พ.ค. 2564  |                    |

ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๘๗๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ 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 5 จุด หยุด COVID-19” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัด และครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัด ตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดข้อมูลแนวทางฯ ดังกล่าวได้ที่เว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น [www.dla.go.th](http://www.dla.go.th) หัวข้อ “หน่วยงานภายใน” หน่วยงาน “กองการเจ้าหน้าที่” เมนู “สวัสดิการ”



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

# กินผัก-ผลไม้

แบบไหน?

ปลอดภัย COVID-19



ล้างก่อนเก็บทันที



เลือกเมนูปรุงสุก  
ด้วยความร้อน



เลี่ยงการดื่ม  
น้ำผลไม้สดที่  
ไม่ได้คั้นเอง



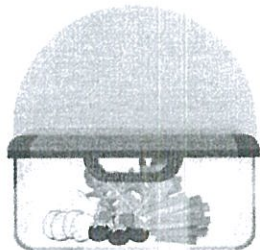
กินผัก-ผลไม้หลายชนิด  
เพิ่มสารต่อต้านอนุมูลอิสระ



พิเศษผักทุกมื้อ  
หรือบดก่อนรับประทานอาหาร



ล้างผักเคียง  
ก่อนกินเสมอ



ผัก-ผลไม้ใส่กล่อง  
ไปกินที่ทำงาน



กินผลไม้เปลือกหนา  
เลี่ยงการสัมผัสกับเชื้อโรค

กินผัก-ผลไม้ที่ล้างสะอาด  
ลดสารปนเปื้อน และเชื้อไวรัส



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

ที่มา : นางสาวแหวงคา เอกชาวนา นักกำหนดอาหารวิชาชีพ และทีปรึกษาโครงการกินผักผลไม้ 400 กรัม สสส.

# 5

## ถึงขยะ

ผสมน้ำยาฟอกขาว 1.3 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 ลิตร ใช้แปรงหรือฟองน้ำ ขัดให้สะอาด ล้างน้ำเปล่า แล้วผึ่งแดดให้แห้งสนิท

# 4

## ปลอดหมอน ผ้าปูที่นอน

ควรซักทำความสะอาด อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

# 3

## เมาส์

ให้นำแบตเตอรี่ออก ใช้ผ้านุ่มหรือสำลีกั้น ชุบน้ำผสมสบู่ เช็ดพื้นผิวภายนอกเมาส์

# 2

## แป้นพิมพ์

ใช้แปรงปัดเศษฝุ่นในซอก แล้วเช็ดทีละปุ่ม จากนั้นใช้ผ้าล้างน้ำให้สะอาด หรือสำลีกั้นชุบน้ำหมาด ๆ แล้วเช็ดอีกครั้ง

# 1

## ชั้นวางรองเท้า

ล้างทำความสะอาด พื้นรองเท้าและชั้นวางรองเท้า

# ไม่มองข้าม 5 จุด

หยุดโควิด-19

