

ด่วนที่สุด

ที่ ตก ๐๐๒๓.๖/ว



สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดตาก
ถนนมหาดไทยบำรุง อำเภอเมืองตาก
จังหวัดตาก ๖๓๐๐๐

๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความร่วมมือจัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์วันไอโอดีนแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๙

เรียน ท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก ด่วนที่สุด ที่ ตก ๐๐๒๓.๐๐๓/ว ๒๓
ลงวันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๙ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานสาธารณสุขแจ้งว่า คณะรัฐมนตรี เห็นชอบกำหนดให้วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๙ เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ และเป็นวันกิจกรรมรณรงค์รวมพลัง ประสานความร่วมมือ ร่วมใจ จากทุกฝ่าย ในการควบคุม ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

ในการนี้ จึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์ วันไอโอดีนแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๙ ผ่านสื่อช่องทางต่างๆ เช่น ส่งเสริมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ในชุมชน ร้านค้า ร้านอาหารในพื้นที่ เป็นต้น โดยศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก สนับสนุนสื่อประชาสัมพันธ์ ทั้งนี้ ภายหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ขอความกรุณาส่งผลการจัดกิจกรรมดังกล่าว อาทิเช่น ภาพข่าว คลิปวีดีโอ มาทางไปรษณีย์ อีเมล โทรอนิกส์ phealth๔๙tak@gmail.com โดยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ นางสาวศิริกาญจน์ นกผึ้ง ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๐ ๗๘๙ ๓๘๖๓ เป็นผู้ประสานงาน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อแจ้งเทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายยุทธศาสตร์ พันธุ์เขียน)
ท้องถิ่นจังหวัดตาก

กลุ่มงานบริการสาธารณสุขท้องถิ่นฯ

โทร. ๐ ๕๕๕๑ ๑๑๔๑

ด่วนที่สุด



สจด.ตาก
เลขที่รับ 5014
วันที่ ๒๕ มิ.ย. ๒๕๖๙
เวลา

การปฏิบัติ ของ สจด.ตาก
 ผ.บ.ท. กง.บด.
 กง.สส. กง.กม.
 กง.กก. กง.บป.
ลงชื่อ ยป
วันที่ ๒๕ มิ.ย. ๒๕๖๙

ที่ ตก ๐๐๓๓.๐๐๓ / ว ๒๓

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก
๑๖๕ หมู่ที่ ๗ ตำบลไม้แก่น
อำเภอเมือง จังหวัดตาก ๖๓๐๐๐

กง.บป.
เลขที่ 176
วันที่ 24 มิ ๐๐9

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความร่วมมือจัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์วันไอโอดีนแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๙

เรียน - แจ้งท้าย -

ตามที่ คณะรัฐมนตรี เห็นชอบกำหนดให้วันที่ ๒๕ มิถุนายน ของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ และเป็นวันจัดกิจกรรมรณรงค์รวมพลัง ประสานความร่วมมือ ร่วมใจ จากทุกฝ่าย ในการควบคุมป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน นั้น

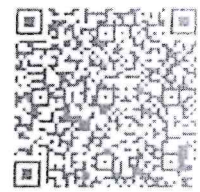
ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก จึงขอความร่วมมือผู้รับผิดชอบงานไอโอดีนในหน่วยงานของท่าน ประชาสัมพันธ์วันไอโอดีนแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๙ ผ่านสื่อช่องทางต่างๆ เช่น ส่งเสริมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ในชุมชน ร้านค้า ร้านอาหารในพื้นที่ เป็นต้น โดยศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก สนับสนุนสื่อประชาสัมพันธ์ ตาม QR Code ด้านล่างนี้ ทั้งนี้ ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม ขอความกรุณาส่งผลการจัดกิจกรรมดังกล่าว อาทิเช่น ภาพข่าว คลิปวิดีโอ มาทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ pphealth@tak@gmail.com ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่นางสาวศิริกาญจน์ นกผึ้ง ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๐ ๙๘๘ ๓๘๖๓ ผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณามอบหมายผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวราภรณ์ พิศาสอน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ วิชาการในตำแหน่ง
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านบริการทางวิชาการ)
ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดตาก



กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
โทร. ๐ ๕๕๕๑ ๘๑๒๘

QR Code
สืบประกาศถึงจังหวัด

- แจ้งท้าย -

๑. นายกองค้การบรืหารส่วนจ้หวัดตาก

๒. ห้องถึนจ้หวัดตาก

๓. นายกเทศมนตรีเมืองตาก

๔. นายกเทศมนตรีนครแม่สอด

ทุกบ้าน ทุกครัวเรือน ต้องมีไอโอดีน

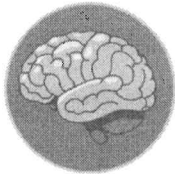
25 มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ



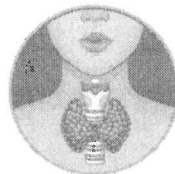
ทำไม? ไอโอดีนจึงสำคัญ

ไอโอดีน คือแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อร่างกายช่วยในการสร้างฮอร์โมนไทรอยด์ ทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ควบคุมการเผาผลาญสารอาหาร ในร่างกาย มีส่วนช่วยในการเจริญและเติบโตของระบบประสาทและสมอง

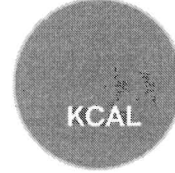
ประโยชน์ของไอโอดีน



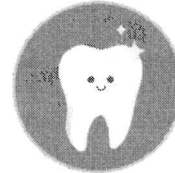
พัฒนาสมอง
และระบบประสาท
โดยเฉพาะ
ในทารกในครรภ์
และเด็กเล็ก



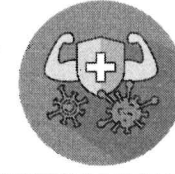
ส่งเสริมการทำงาน
ของต่อมไทรอยด์
ให้เป็นปกติ



ควบคุมการเผาผลาญ
พลังงานในร่างกาย



บำรุงสุขภาพผิว
ผม เล็บ และฟัน



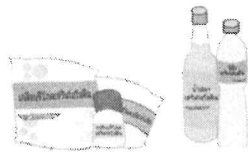
เสริมสร้าง
ระบบภูมิคุ้มกัน

แหล่งอาหารของไอโอดีน



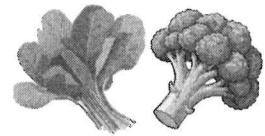
อาหารทะเล

ปลาทะเล (เช่น ปลาทู)
กุ้ง หอย ปู สาหร่ายทะเล



ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน

เกลือเสริมไอโอดีน
น้ำปลาเสริมไอโอดีน



ผักบางชนิด

ผักโขม ผักกาดเขียว
บรอกโคลี



ทุกบ้าน ทุกครัวเรือน ต้องมีไอโอดีน

25 มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ



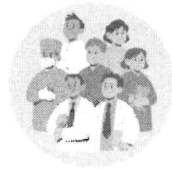
ปริมาณไอโอดีน ที่แนะนำต่อวัน (โดยประมาณ)



เด็กแรกเกิด - 5 ปี
90 ไมโครกรัม



เด็กอายุ 6 - 12 ปี
120 ไมโครกรัม



เด็กอายุ 13 ปี - ผู้ใหญ่
150 ไมโครกรัม



หญิงตั้งครรภ์และ
ให้นมบุตร
250 ไมโครกรัม

อาการเมื่อขาดไอโอดีน

โรคคอพอก



ต่อมไทรอยด์
บวมโต

ทารกในครรภ์และเด็กเล็ก



พัฒนาการทางสมองผิดปกติ
(อาจนำไปสู่ภาวะปัญญาอ่อน)
ร่างกายแคระแกร็น
พิการทางประสาท

ผู้ใหญ่



อ่อนเพลีย เชื่องซึม
น้ำหนักขึ้น ผิวแห้ง
ทนหนาวไม่ได้ ท้องผูก
ผมบาง หัวใจเต้นช้า

กลุ่มเสี่ยงต่อการขาดไอโอดีน



- ผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไอโอดีนไม่เพียงพอ
- หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร
(เนื่องจากความต้องการไอโอดีนที่เพิ่มขึ้น)
- ผู้ป่วยโรคต่าง ๆ เช่น โรคไต , มีอาการแพ้อาหารทะเลรุนแรง ,
ถ้าใส่มีภาวะดูดซึมบกพร่อง เป็นต้น



ทุกบ้าน ทุกครัวเรือน ต้องมีไอโอดีน

25 มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ



เลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ควรพิจารณาจาก ฉลาก อย. ที่ระบุข้อความว่า "ผสมไอโอดีน" หรือ "ใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" อย่างชัดเจน เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน เช่น เกลือเสริมไอโอดีน น้ำปลา ซอสปรุงรส หรือ ซีอิ๊ว

หลักการเลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน

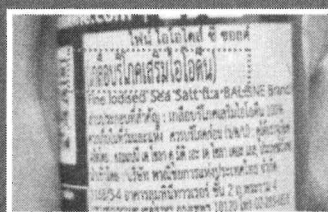
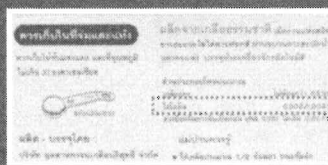
- สังเกตฉลากให้ชัดเจน: บนบรรจุภัณฑ์ต้องมีข้อความระบุว่า "ผสมไอโอดีน", "ผสมเกลือไอโอดีน" หรือ "ใช้ไอโอดีนเป็นส่วนผสม"
- ตรวจสอบสัญลักษณ์: ผลิตภัณฑ์ต้องมีเครื่องหมาย อย. และแสดงชื่อ-ที่ตั้งของผู้ผลิตที่ชัดเจน เพื่อความปลอดภัยและได้มาตรฐาน

เลือกชนิดผลิตภัณฑ์

- เกลือเสริมไอโอดีน
ควรเก็บไว้ในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิดเพื่อป้องกันไอโอดีนระเหย
- น้ำปลา/ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน
เป็นอีกทางเลือกที่ง่ายและใช้ปรุงรสในชีวิตประจำวันได้ทันที



อ่านฉลากเพื่อสังเกตว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเสริมไอโอดีนหรือไม่?



- เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน ระบุข้อความอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน หรือ ไอโอดีน...%
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน ระบุข้อความอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ ผสมไอโอดีน ใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน หรือ เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน...%

ทั้งนี้ ควรบริโภค เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือ น้ำปลา ไม่เกิน 4 ช้อนชา ต่อวัน เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะโซเดียมสูง

