

วิธีป้องกัน หวัด-ไข้หวัดใหญ่ได้แก่

(1). ล้างมือด้วยสบู่ หรือถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ไวรัสกลุ่มหวัด-ไข้หวัดใหญ่แพร่กระจายได้ 2 ทางใหญ่ๆ คือ ทางอากาศและทางบก มือที่ปนเปื้อนสัมผัส-น้ำมูก-น้ำลายจากการไอ-จาม-ใช้มือแตะจมูก-ปาก ทำให้เชื้อแพร่กระจายไปทางบก โดยผ่านการจับบนจับนี้ เช่น ลูกบิดประตู (ห้องน้ำแบบชักและชัก-มีแผงบังตาป้องกันโรคได้ดีกว่าห้องน้ำแบบใช้ประตู) วิธีหยุดยั้งการแพร่โรคทางบก คือ การล้างมือด้วยสบู่ หรือถูมือด้วยเจล แอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% ก่อนกินอาหาร-ดื่มน้ำ-ใช้มือสัมผัสใบหน้า-เข้าบ้าน, หลังใช้ห้องน้ำ-ใช้ของร่วมกับคนอื่น ให้ถูกวิธีและนานพอ

(2). หลีกเลี่ยง คนป่วยและสถานที่แออัด การไอ-จามทำให้ละอองฝอยที่มี เชื้อแพร่กระจายไปทางอากาศ ซึ่งป้องกันได้ด้วยการอยู่ให้ห่างคนที่ไอ-จาม (2 เมตรขึ้นไป หรือไกลกว่านั้นในที่อากาศถ่ายเทไม่ดี เช่น ห้องแอร์ ในทอล์ป ผับ บาร์ ฯลฯ)

(3). ทำความสะอาด ไวรัสหวัด-ไข้หวัดใหญ่มีชีวิตอยู่บนสิ่งของเครื่องใช้ เช่น สวิทช์ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ฯลฯ ได้หลายชั่วโมง,การทำ ความสะอาด เช่น เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ฯลฯ ช่วยลดโอกาสติดเชื้อก็ได้ และถ้ามีการ ออกแบบให้มีการสัมผัสน้อยลงจะยิ่งดีขึ้น เช่น ใช้ห้องน้ำชัก-มีบังตาแทนลูกบิดประตู ฯลฯ

(4). กินอาหารสุขภาพ การกินอาหารสุขภาพให้ครบทุกหมู่พอประมาณ มีผักผลไม้หลายสี และกินโยเกิร์ต ช่วยลดโอกาสติดหวัดได้ประมาณ 25%

(5). นอนให้พอ การนอนให้พอและไม่ตึงเกินไปช่วยให้ภูมิต้านทานโรคดี

(6). ลดความเครียด การลดความเครียด เช่น ออกแรง-ออกกำลังกาย ฯลฯ หรือฝึกคลายเครียด เช่น เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนแล้วผ่อนคลาย ฯลฯ ช่วยให้ภูมิต้านทานโรคดีขึ้น

(7). ไม่สูบบุหรี่ คนที่สูบบุหรี่ป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจบ่อยกว่า เป็นหวัด-ไข้หวัดใหญ่บ่อยกว่า และอาการหนักกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่, คนที่ไม่สูบบุหรี่จำเป็นต้องระวังควันบุหรี่มือสอง หรือควันจากคนอื่นสูบบุหรี่ กลไกที่เป็นไปได้ คือ ควันบุหรี่มีฤทธิ์ระคายเคือง ทำให้เยื่อจมูกแห้ง เซลล์ขนบนเยื่อจมูกเป็นอัมพาต พัดโบก (กวาด) ขยะจากจมูกด้านในไปด้านนอกได้น้อยลง

(8). ออกกำลังกาย การไม่ออกกำลังกาย ออกกำลังกายน้อยเกินไปหรือมากเกินไป ทำให้ภูมิต้านทานโรคลดลง... ทางที่ดี คือ ออกแรง-ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่หักโหมจนเกินไป

(9). ระวังความแห้ง ขอนี้มีผลมากสำหรับคนในเขตอบอุ่นหรือหนาวที่ใช้เครื่องทำความร้อน ทำให้เยื่อจมูกด้านในแห้ง ภูมิต้านทานโรคต่ำลง คนในเขตร้อนที่ใช้แอร์เป่าตรงเข้าสู่หัวหรือตั้งแอร์เย็นมากๆ ก็ทำให้เยื่อจมูกด้านในแห้งได้คล้ายๆ กัน, ทางที่ดี คือ ไม่เป่าแอร์ตรงตำแหน่งหัวคน และไม่ตั้งแอร์เย็นเกินไป



จดหมายข่าว อบต.ลาดตะเคียน

ฉบับที่ 12 ธันวาคม 2558

สวัสดีครับ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลลาดตะเคียน พบกันอีกครั้งในเดือน พฤศจิกายน เข้าสู่ฤดูหนาวอุณหภูมิช่วงเช้า และช่วงเวลาลดค่าอากาศเย็นลง และช่วงบ่ายอากาศร้อนมากๆ หรือบางสัปดาห์ก็อาจมีฝนตกบ้าง บางพื้นที่ สำหรับเด็กและผู้สูงอายุสภาพร่างกายปรับตัวไม่ทันอาจทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย และต้องรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เพราะฤดูที่สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงแบบนี้ อาจทำให้เกิดท้องร่วงได้ง่ายอีกเช่นกัน ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ สิ่งสำคัญที่สุดช่วงฤดูนี้คือ “น้ำ” เริ่มแห้งระเหยไป และบางหมู่บ้านก็มีความต้องการน้ำอุปโภคและบริโภค อย่างไรก็ตามควรใช้น้ำอย่างประหยัด เพื่อจะได้ไม่ขาดแคลนน้ำอุปโภคและบริโภคนะครับ

ลาดตะเคียนเมืองน่าอยู่

เขตชุมชนธรรมชาติ

ก้าวล้ำเทคโนโลยี

ก้าวหน้าการเกษตร

ส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียง

จัดทำโดย องค์การบริหารส่วนตำบลลาดตะเคียน
อำเภอบินทร์บุรี จังหวัดปราชญ์บุรี



นายพิศิษฐ์ กัณหารี
นายกองค์การบริหาร
ส่วนตำบลลาดตะเคียน
ร่วมกับกำนัน
ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกสภา
มอบเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ
และผู้พิการในเขตพื้นที่
ตำบลลาดตะเคียนโดย

ทำการมอบเบี้ยยังชีพประจำเดือน มกราคม ในวันที่ 10 -
7 ธันวาคม 2558 รวมทั้งหมด 13 หมู่บ้าน เพื่ออำนวยความสะดวก
ความสะดวกแก่ประชาชนในตำบล



31 ธันวาคม 2558
คณะผู้บริหาร
ข้าราชการ พนักงาน
ส่วนตำบล กำนัน
ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิก
สภา กลุ่มองค์กร
และประชาชนในเขต

พื้นที่ตำบลลาดตะเคียนร่วมกันทำบุญตักบาตรข้าวสาร
อาหารแห้ง เนื่องในเทศกาลวันขึ้นปีใหม่ เพื่อเป็นการอนุรักษ์
วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทย ณ องค์การบริหารส่วน
ตำบลลาดตะเคียน

สำนักงานจัดหางานจังหวัดปราจีนบุรี มี
ข่าวจัดหางานในจังหวัดปราจีนบุรี ประจำเดือน มกราคม
มาฝากครับ สำหรับผู้ที่ว่างงาน หรือนักเรียน และนักศึกษา
ที่เพิ่งเรียนจบใหม่ต้องการทำงานใกล้บ้านเดินทางสะดวก
และบริษัท พีซีไพพ์ (ไทยแลนด์) จำกัด ประกาศรับสมัคร
งาน ในตำแหน่ง ดังนี้

- หัวหน้าแผนกจัดซื้อ อายุ 35+ ปี จำนวน 1 อัตรา
- Procrss Engineer อายุ 21+ ปี จำนวน 1 อัตรา
- Production Manager อายุ 21+ ปี จำนวน 1 อัตรา
- Maintenance Manger อายุ 21+ ปี จำนวน 1 อัตรา

- เจ้าหน้าที่วิจัยและพัฒนา อายุ 21+ ปี จำนวน 1 อัตรา
 - เจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงไฟฟ้า อายุ 21+ ปี จำนวน 2 อัตรา
 - เจ้าหน้าที่ช่างกลโรงงาน อายุ 21+ ปี จำนวน 2 อัตรา
 - เจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงแผนกฉีดยา อายุ 21+ ปี จำนวน 1 อัตรา
 - ช่างแม่พิมพ์โลหะ อายุ 21+ ปี จำนวน 1 อัตรา
 - พนักงานขับรถ อายุ 18+ ปี จำนวน 1 อัตรา
 - พนักงานแผนกกลึง SMC อายุ 18+ ปี จำนวน 1 อัตรา
 - พนักงานแผนกฉีดยาพลาสติก PBP อายุ 18+ ปี จำนวน 20 อัตรา
 - พนักงานแผนกฉีดยาพลาสติก SMC อายุ 18+ ปี จำนวน 20 อัตรา
 - พนักงานแผนกประกอบ อายุ 21+ ปี จำนวน 2 อัตรา
- หรือติดต่อโดยตรงที่เบอร์ โทร 0-372-836-20 ครับ



!!! ประชาสัมพันธ์ !!!!

กำหนดประชุมสภาสมัยสามัญ สมัยที่ 1 ประจำปี 2559
ดังนี้

- ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทั่วไปเข้ารับฟังการประชุม
สภาองค์การบริหารส่วนตำบลลาดตะเคียน สมัยสามัญ
สมัยที่ 1 / 2559 วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา
10.00 น. ณ หอประชุมองค์การบริหารส่วนตำบล
ตะเคียน

!!! ประชาสัมพันธ์การชำระภาษี !!!!

ด้วยขณะนี้ใกล้ถึงกำหนดเวลาที่ผู้มีหน้าที่เสียภาษี
ต้องไปยื่นแบบแสดงรายการชำระภาษี ประจำปี ๒๕๕๘ ดัง
วันและเวลาที่กำหนดนี้

๑. ภาษีโรงเรือนและที่ดิน กำหนดยื่นแบบภายในเดือน
มกราคม - เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๘
๒. ภาษีป้าย กำหนดยื่นแบบภายในเดือนมกราคม -
เดือนมีนาคม ๒๕๕๘
๓. ภาษีบำรุงท้องที่ กำหนดยื่นแบบภายใน
เดือนมกราคม - เดือนเมษายน ๒๕๕๘
๔. กิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ต้องยื่นคำร้องขอ
ใบอนุญาต ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป