



ที่ บร ๐๐๒๓.๑๒/ว ๓๔๕

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
อำเภอขานี ที่ว่าการอำเภอขานี
ถนนขานี - เมืองยาง บร ๓๑๑๑๐

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง แนวทางในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID-19” และ “ไม่มองข้าม ๕ จุด หยุด COVID-19”

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์ ที่ บร ๐๐๒๓.๑/ว ๔๐๘
ลงวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์ได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า ได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID-19” และ “ไม่มองข้าม ๕ จุด หยุด COVID-19” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัด และครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่เหมาะสม จึงขอแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวอิสริยา เชิดฉาย)
ท้องถิ่นอำเภอขานี

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ

โทร./โทรสาร ๐ ๔๔๖๖ ๖๔๓๒

อิสริยา เชิดฉาย ท้องถิ่นอำเภอขานี ๐๘ ๐๙๒๐ ๖๖๕๙

e-mail : piasey2200@gmail.com



สำนักงานท้องถิ่นอำเภอขำนิ

รับเลขที่ ๓๑๖ / ๒๔

วันที่ 20 พ.ค. 2564

ที่ บร ๐๐๒๓.๓/๖๕๐๕

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดบุรีรัมย์ ศาลากลางจังหวัดบุรีรัมย์
๑๑๕๙ เขกระโดง บร ๓๑๐๐๐

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง แนวทางในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID-19” และ “ไม่มองข้าม ๕ จุด หยุด COVID-19”

เรียน ท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ นายกเทศมนตรีเมืองบุรีรัมย์
นายกเทศมนตรีเมืองนางรอง และนายกเทศมนตรีเมืองชุมเห็ด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๘๗๗
ลงวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๔ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID-19” และ “ไม่มองข้าม ๕ จุด หยุด COVID-19” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัด และครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่เหมาะสม จึงขอแจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบ ตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมบุญ สัจจะกุล)

ท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทรศัพท์ ๐ ๔๕๖๖ ๖๕๔๔

โทรสาร. ๐ ๔๕๖๖ ๖๕๔๒

www.buriramlocal.go.th

นางสาวจาริยา เกล้าพิมาย เจ้าหน้าที่วิเคราะห์และติดตามประเมินผลแผนฯ (๐๘-๔๐๖๑-๘๗๗๙)



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์
รับเลขที่ ๗๔๓๒
วันที่ 12 พ.ค. 2564
เวลา

ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๕๗๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยยอบิติกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) “กินผัก-ผลไม้ แบบไหนปลอดภัย COVID-19” และ “ไม่มองข้าม ๕ จุด หยุด COVID-19” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัด และครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดข้อมูลแนวทางฯ ดังกล่าวได้ที่เว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น www.dla.go.th หัวข้อ “หน่วยงานภายใน” หน่วยงาน “กองการเจ้าหน้าที่” เมนู “สวัสดิการ”



กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘
โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗
เจ้าของเรื่อง/ผู้ประสานงาน
นายเปรมสันต์ บุญช่วยวิบูลย์ ๐๘ ๓๕๗๘ ๕๐๕๕

กินผัก-ผลไม้

แบบไหน?

ปลอดภัย COVID-19



ล้างก่อนเก็บทันที



เลือกเมนูปรุงสุก
ด้วยความร้อน



เลี่ยงการดื่ม
น้ำผลไม้สดที่
ไม่ได้คั้นเอง



กินผัก-ผลไม้หลายชนิด
เพิ่มสารต่อต้านอนุมูลอิสระ



พิเศษผักทุกมื้อ
หรือบอกตอนสั่งอาหาร



ล้างผักเคียง
ก่อนกินเสมอ



ผัก-ผลไม้ใส่กล่อง
ไปกินที่ทำงาน



กินผลไม้เปลือกหนา
เลี่ยงการสัมผัสกับเชื้อโรค

กินผัก-ผลไม้ที่ล้างสะอาด
ลดสารปนเปื้อน และเชื้อไวรัส



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

ที่มา: นางสาวแฉะตา และคณะ นักกำหนดอาหารวิชาชีพ และทีมรักษาโครงการกินผักผลไม้ 400 กรัม สสส

5

กักขัง

ผสมน้ำยาฟอกขาว 1.3 ช้อนโต๊ะ ต่อ น้ำ 1 ลิตร
ใช้แปรงหรือฟองน้ำ ขัดให้สะอาด ล้างน้ำเปล่า
แล้วผึ่งแดดให้แห้งสนิท

4

ปิดกั้น
ผ้าปูที่นอน

ควรซักทำความสะอาด
อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3

เมาส์

ให้นำแบตเตอรี่ออก
ใช้ผ้านุ่มหรือผ้าสีทึบ
ชุบน้ำผสมสบู่
เช็ดพื้นผิวภายนอกเมาส์

2

แป้นพิมพ์

ใช้แปรงปัดเศษฝุ่นในซอก
แล้วเช็ดทีละปุ่ม
จากนั้นใช้ผ้าล้างน้ำให้สะอาด
หรือผ้าสีทึบชุบน้ำหมาด ๆ
แล้วเช็ดอีกครั้ง

1

ชั้นวางรองเท้า

ล้างทำความสะอาด
พื้นรองเท้าและชั้นวางรองเท้า

ไม่มองข้าม

5

จุด

หยุดโควิด-19