

# ชะมายสาร ChamaiMunicipality

(อักษรปร=ชาสัมพันธ์  
(เทศบาลตำบล=มาย



## ผู้สูงอายุ กลุ่มเสี่ยงที่ต้องใส่ใจในช่วงหน้าฝน



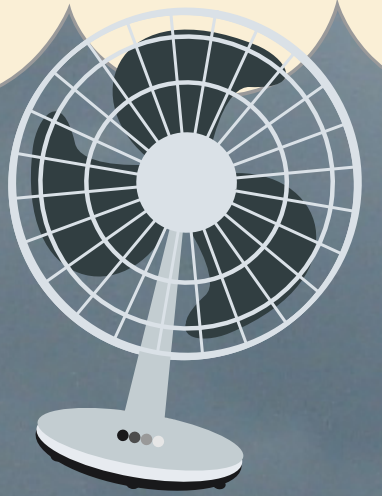
กรมอนามัย มีข้อแนะนำในการดูแลผู้สูงอายุในช่วงหน้าฝน ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการโดนละอองฝนหรือเปียกฝน : เมื่อเปียกฝน ควรอาบน้ำเปลี่ยน เสื้อผ้าทันที เมื่อถึงบ้าน
  2. ระวังอุบัติเหตุการลื่นล้ม : ควรเลือกเป็นรองเท้าที่มีดอกยางกันลื่น
  3. ควรปรับปรุงสภาพสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน : จัดบ้านให้เป็นระเบียบ ปรับจุดเสี่ยง ลื่นล้มในบ้าน เช่น พื้นบ้านไม่ลื่น ไม่ขัดมัน ห้องน้ำมีราวจับ มีไฟส่องสว่างเพียงพอ โดยเฉพาะบริเวณประตู บันได ทางเดินและห้องน้ำ
  4. ดูแลสุขภาพอนามัยพื้นฐาน : พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารปรุงสุกใหม่ ล้างมือก่อนปรุง ก่อนกินและหลังเข้าส้วม สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องไปพื้นที่แออัด
- หมายเหตุ : กรณีการเจ็บป่วยเล็กน้อยสามารถดูแลตนเองได้ หากอาการไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์  
ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมอนามัย โทร. 1478



## 7 วิธี ป้องกันอุบัติเหตุจากเครื่องใช้ไฟฟ้า ช่วงหน้าฝน

1. เลือกใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ได้มาตรฐาน
2. ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าให้พร้อมใช้งานอย่างปลอดภัย
3. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าขณะเกิดฝนฟ้าคะนอง
4. ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้าขณะที่ตัวเปียก
5. ติดตั้งอุปกรณ์ตัดกระแสไฟฟ้าและเบรกเกอร์ควบคุมไฟ
6. เก็บเครื่องใช้ไฟฟ้าและสายไฟให้มิดชิด
7. ไม่นำเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ชำรุดมาใช้งาน



## โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพิ่ม ประสิทธิภาพดาชการพิสดุเทศบาล ประจำปีงบประมาณ 2566

ในวันที่ 7 สิงหาคม 2566 เวลา 09.00 - 16.30 น.  
นายประพัฒน์ รักศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย เป็นประธานในพิธีเปิดงานโครงการฯ โดยมีกลุ่มเป้าหมายสำคัญ ได้แก่ ผู้บริหาร ปลัดเทศบาล รองปลัดเทศบาล ผู้อำนวยการกอง หัวหน้าฝ่าย งานนิติการ เจ้าหน้าที่พิสดุ พนักงานเทศบาลตำบลชะมายที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวกับพิสดุ และตัวแทนชุมชนทุกคนที่ปฏิบัติงานด้านพิสดุ จำนวน 60 คน เพื่อให้ผู้เข้าสัมมนาทุกคนที่ปฏิบัติงานด้านพิสดุและผู้ที่เกี่ยวข้อง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการขั้นตอน และวิธีปฏิบัติตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพิสดุภาครัฐ พ.ศ.2560

