

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอสืบแล
เลขที่รับ..... 1542
วันที่..... 16 ต.ค. 63
เวลา.....



ที่ อต ๐๐๒๓.๑/ว ๕๒๕

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุตรดิตถ์ และ
สำนักงานเทศบาลเมืองอุตรดิตถ์

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น แจ้งว่า อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองรวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาพภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพ กองการเจ้าหน้าที่จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จึงขอความร่วมมือแจ้งบุคลากรในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่ทราบด้วย



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอสืบแล
ที่ อต. ๐๐๒๓.๑๔/ว 442 วันที่ 16 ต.ค. 63

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล ทุกแห่ง
นายก อบต. ทุกแห่ง

เพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร.๐-๕๕๔๐-๓๐๐๘

(นายริตี ดอกแก้ว)
ท้องถิ่นอำเภอสืบแล

Change
For Good
เปลี่ยนเพื่อโลกที่ดีกว่า

VP.

ร.ร. / ๐๖๖,

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดอุดรธานี

๕๓๓๐

เลขที่รับ.....

วันที่..... 15 ต.ค. 2563

เวลา.....



ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๓๐๗๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประจำสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ กองการเจ้าหน้าที่จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและการเกิดซ้ำ” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้



กองการเจ้าหน้าที่

กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๕๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘

โทรสาร ๐ ๒๒๕๓ ๖๖๓๗

ผู้ประสานงาน

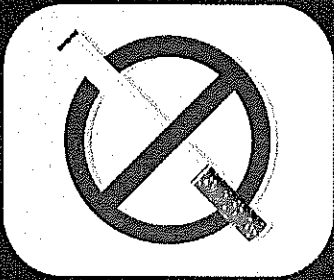
นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริหาร ๐๘ ๓๙๗๘ ๔๐๙๙

8

เทคนิคป้องกัน

โรคหลอดเลือดสมอง

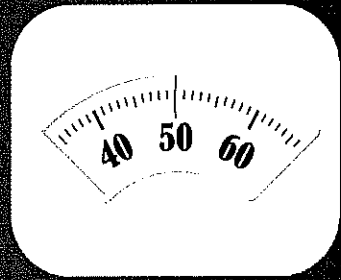
แต่ละปี
มีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองราว
15 ล้านคนทั่วโลก
ทุก 6 วินาที
มีคนตายด้วยโรคหลอดเลือดสมอง
อย่างน้อย 1 คน



เลิกสูบบุหรี่



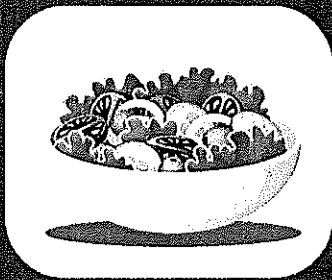
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
(150 นาทีต่อสัปดาห์)



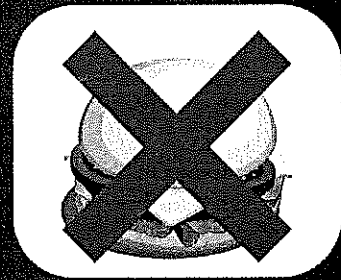
ควบคุมน้ำหนัก
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



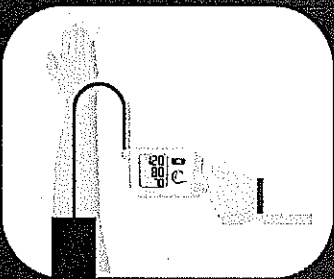
ลดการรับประทาน
อาหารรสเค็ม



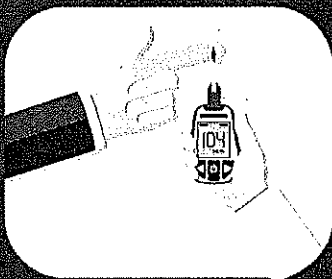
รับประทานผัก
และผลไม้ทุกวัน



เลี่ยงอาหารไขมันสูง
โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว



ตรวจวัดความดันโลหิต
อย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมระดับไขมัน
และน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม

ผู้ที่เคยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง
ต้องรับประทานยาป้องกัน
ตามแพทย์สั่งสม่ำเสมอ
เพราะโรคหลอดเลือดสมอง
มีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำ
หากขาดการป้องกัน
ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เมื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย
สลด.และภาคีเครือข่าย ขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพตามวาระนโยบายสุขภาพโลก เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
และสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ