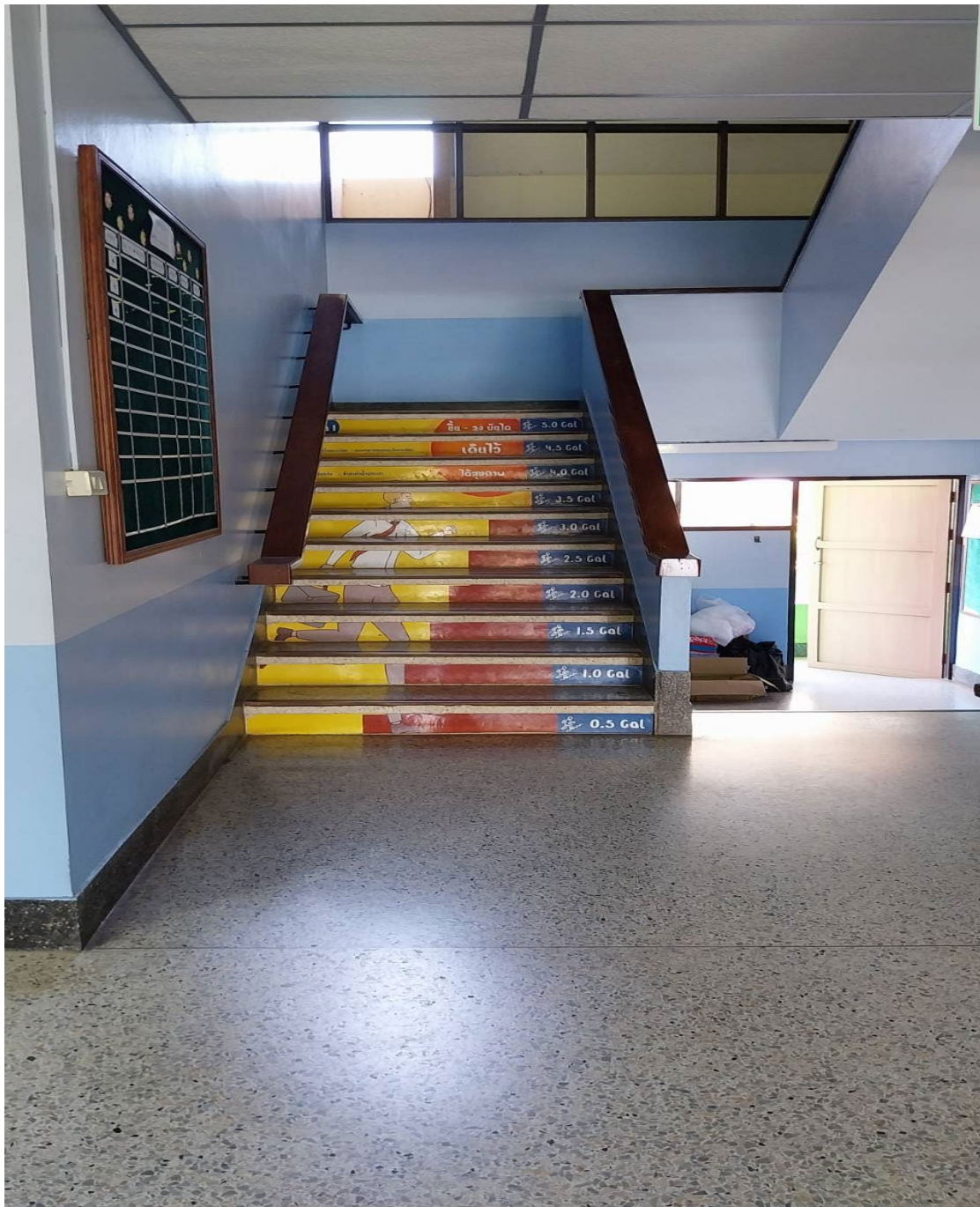


Happy Body (การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ)

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกินให้เหมาะสมกับเพศและวัย รู้จักนอนและไม่เครียด เพื่อให้คนในองค์กรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพจิตใจที่ดี พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี

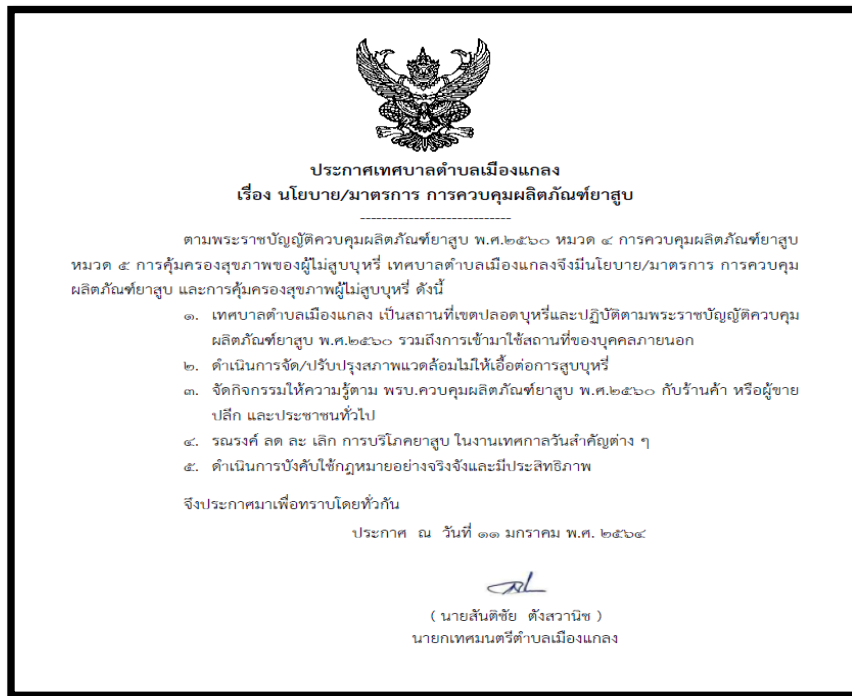
พื้นที่สำนักงาน เอื้อต่อการขยับร่างกาย ขึ้น - ลง บันได ได้สุขภาพ



สำนักงานเทศบาล มีสวนหย่อม และสนามหญ้าหน้าสำนักงาน ช่วยให้พนักงานผ่อนคลาย



ประกาศนโยบาย/มาตรการ เป็นสถานที่เขตปลอดบุหรี่



ประชาสัมพันธ์เขตปลอดบุหรี่ในพื้นที่อาคารสำนักงาน

ห้ามสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในอาคาร



พื้นที่สูบบุหรี่



ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องฝุ่น PM ๒.๕

ฝุ่น PM 2.5

ฝุ่นจิ๋วร้าย ภัยสุขภาพ

PM 2.5 คือ มลพิษทางอากาศที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน เป็นภัยสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการคุกคามสุขภาพ หากเข้าสู่ร่างกายเป็นเวลานาน

อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็งปอด

อันตรายจากฝุ่น PM 2.5

- มะเร็งปอด
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคหอบหืด
- โรคหลอดเลือดสมอง
- หัวใจขาดเลือด
- อสมายุก
- ไอ มีเสมหะ

กลุ่มเสี่ยง

- หญิงตั้งครรภ์
- เด็กเล็ก
- ผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ
- ผู้สูงอายุ

วิธีป้องกันและดูแลร่างกาย

- สวมหน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐาน
- เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่มีฝุ่นเกินมาตรฐาน
- ไม่เผาขยะ เมาป่า หรือพืชผลทางการเกษตร
- เลี่ยงพื้นที่เสี่ยงฝุ่นควันมาก เช่น โรงงาน เขตก่อสร้าง

ขอสงวนสิทธิ์ในข้อมูลและสิ่งของอื่น ๆ ไม่สามารถนำมาใช้ซ้ำโดยไม่ขออนุญาต

ฝุ่น PM2.5 สูง

กลุ่มเสี่ยงระวัง

“เลือดกำเดาไหล”

ทำไม เลือดกำเดาไหล

- ฝุ่นกระตุ้นเยื่อจมูกอักเสบ
- เลือดฝอยในจมูกอักเสบแต่ได้ง่าย
- เลือดออกจมูก

ใครคือกลุ่มเสี่ยง

- เด็กเล็ก
- ผู้สูงอายุ
- หญิงตั้งครรภ์
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ปัจจัยอื่น เช่น โรคภูมิแพ้ ไซนัสอักเสบ

สัญญาณเตือน อวัยวะเริ่มอักเสบจากฝุ่น

- คัดจมูก แสบจมูก
- แสบตา น้ำตาไหล
- น้ำมูกไหล
- แน่นหน้าอก
- ไอ
- ภูมิแพ้กำเริบ
- ตุ่ม ผื่น บูนแดง โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคผิวหนังเรื้อรัง
- ไอ

ทำอย่างไร หากเลือดกำเดาไหล

- ให้ก้มหน้าลง
- ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ บีบปีกจมูกสองข้างให้แน่น 5 - 10 นาที โดยหายใจทางปากแทน
- อาจใช้น้ำแข็ง หรือผ้าเย็นประคบจมูก
- ถ้าเลือดไหลลงคอ ให้บ้วนใส่ภาชนะเพื่อประเมินจำนวนเลือดและป้องกันการอาเจียน
- ถ้าเลือดไหลไม่หยุด หรือหน้ามืดเป็นลมรีบพบแพทย์ทันที

ป้องกันไว้ ปลอดภัยกว่า !

สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

ข้อมูลจาก กรมอนามัย

DigitalMedia- Thai PBS

ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมกรกินอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ

ลด ละ เลิก การใช้ไขมัน
ลดไขมัน ลดชยะ ลดมลพิษ

ใช้ภาชนะ-ไขมันบรรจุอาหาร

กินง่าย ตายเร็ว
ไขมันมีสารก่อมะเร็ง



Business plus HRM

สุขภาพดีไม่มีขาย
อยากได้ต้องดูแล

เพราะสุขภาพ เป็นสิ่งสำคัญ ของคนทำงาน

- ทานอาหารเช้า และทานให้ตรงเวลา
- อาหารมีประโยชน์ ครบโภชนาการ
- เลือกรับประทานผักผลไม้
- เข้าห้องน้ำ อย่างสม่ำเสมอ
- นอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ
- สายปาร์ตี้ ลด/เลี่ยง แอลกอฮอล์ บุหรี่
- ออกกำลังกาย

For more

Call Center : 0-2000-8000, 0-2409-3409 Mobile 082-346-3461
Mobile Call Center : 080-975-9880, 085-629-0909, 094-997-3309

@Businessplushrm



๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๘ เทศบาลตำบลเมืองแกลง นำทีมนักฟุตบอล เข้าร่วมแข่งขันฟุตบอลระยองคัพ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๘ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย

