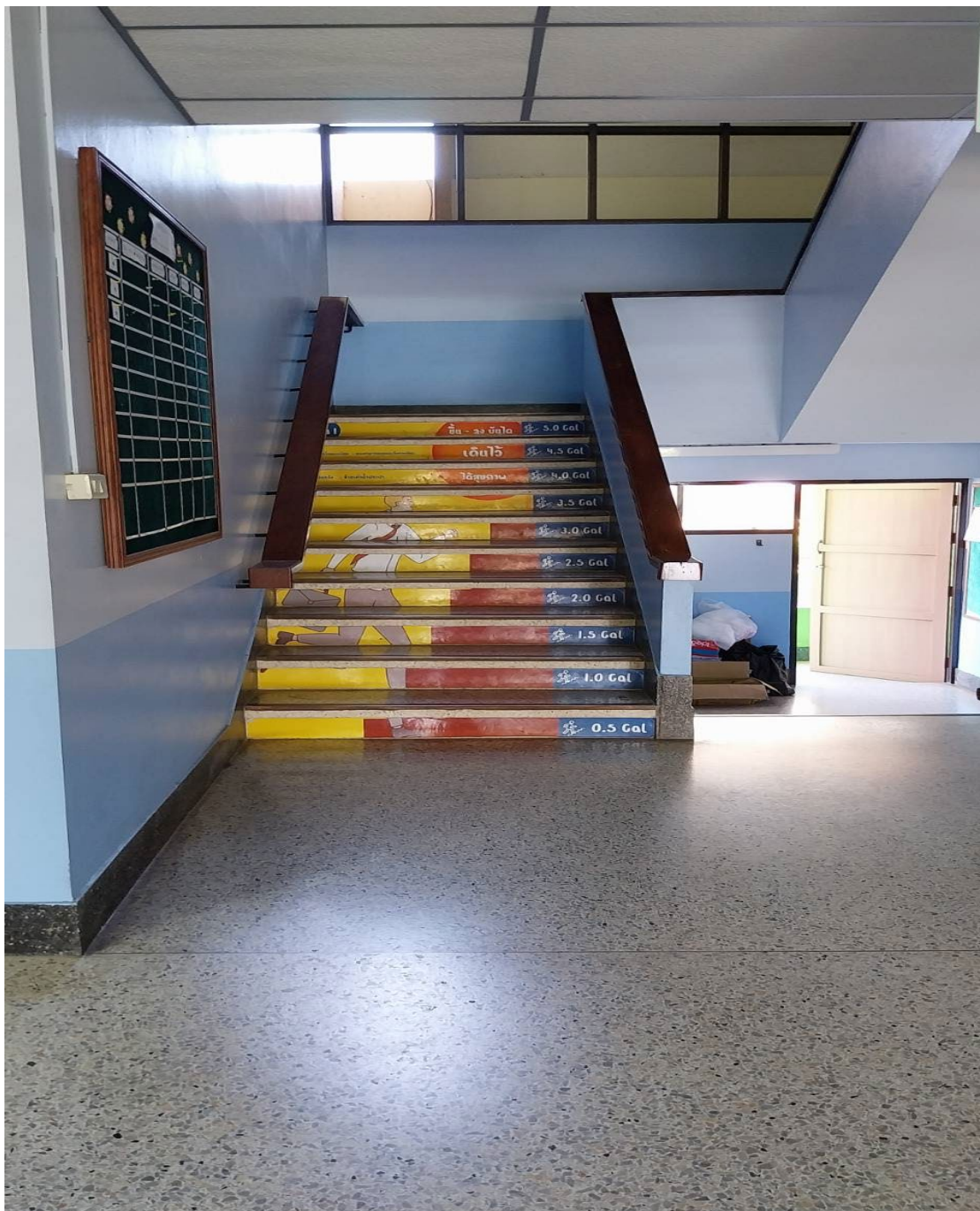


Happy Body (การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ)

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง มีพฤติกรรมสุขภาวะที่เหมาะสม รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกินให้เหมาะสมกับเพศและวัย รู้จักนอนและไม่เครียด เพื่อให้คนในองค์กรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพจิตใจที่ดี พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี

พื้นที่สำนักงาน เอื้อต่อการขยับร่างกาย ขึ้น - ลง บันได ได้สุขภาพ



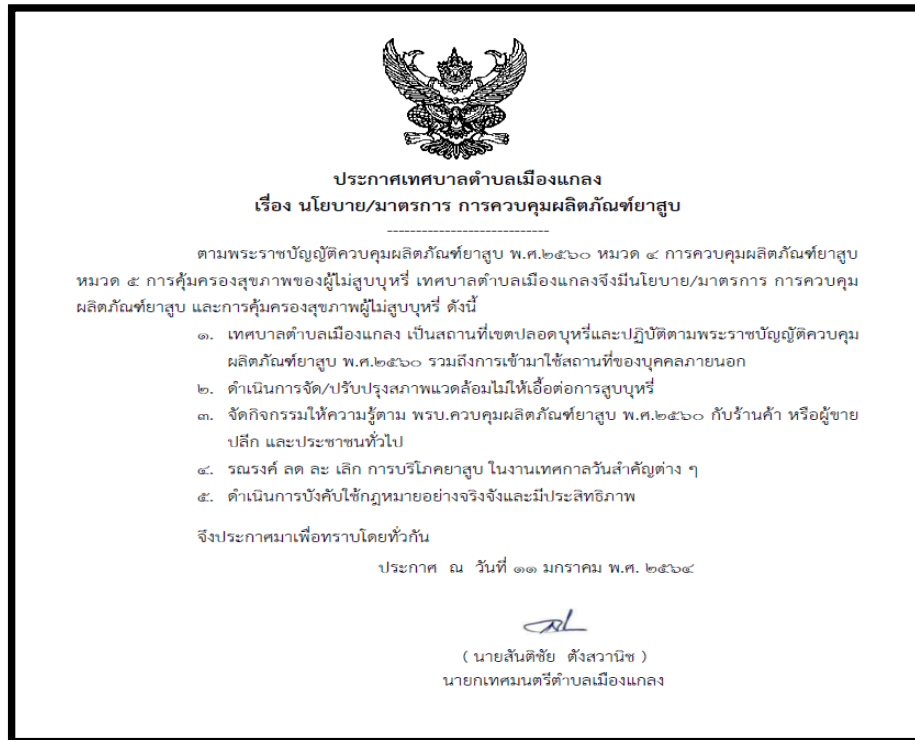
สำนักงานเทศบาล มีสวนหย่อม และสนามหญ้าหน้าสำนักงาน ช่วยให้พนักงานผ่อนคลาย



ตรวจหาสารเสพติดให้กับบุคลากรในองค์กร จำนวน ๑๖๔ ราย



ประกาศนโยบาย/มาตรการ เป็นสถานที่เขตปลอดบุหรี่

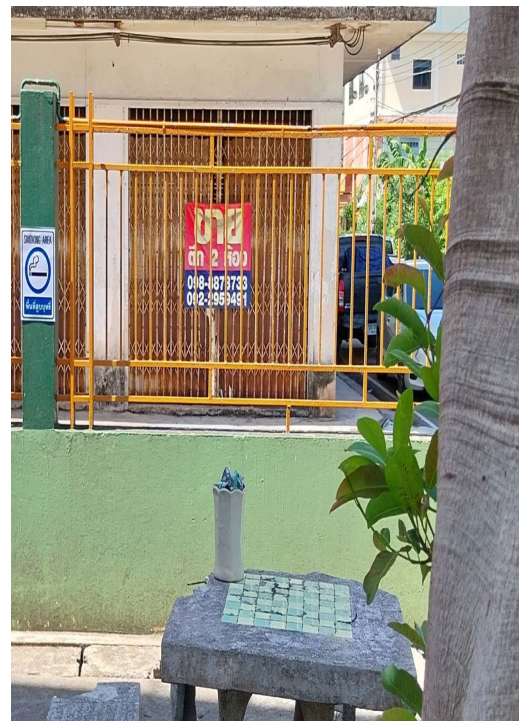


ประชาสัมพันธ์เขตปลอดบุหรี่ในพื้นที่อาคารสำนักงาน

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
- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
- โรคหลอดเลือดสมอง
- ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ
- อสมการ
- ไอ มีเสมหะ

กลุ่มเสี่ยง

- หญิงตั้งครรภ์
- เด็กเล็ก
- ผู้มีโรคที่เกี่ยวข้องทางเดินหายใจ
- ผู้สูงอายุ

วิธีป้องกันและดูแลร่างกาย

- สวมหน้ากากอนามัยที่มาตรฐาน
- เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงที่มีฝุ่นเกินมาตรฐาน
- ไม่เผาขยะ เตาเผา หรือพืชผลทางการเกษตร
- เลี่ยงพื้นที่เสี่ยงฝุ่นควันมาก เช่น โรงงาน เขตก่อสร้าง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลเมืองเดช

ฝุ่น PM2.5 สูง
กลุ่มเสี่ยงระวัง
“เลือดกำเดาไหล”

ทำไม เลือดกำเดาไหล

- ฝุ่นกระตุ้นเยื่อจมูกอักเสบ
- เลือดฝอยในจมูกอักเสบแต่ยังไม่ถึงขั้น
- เลือดออกจมูก

ทำอย่างไร หากเลือดกำเดาไหล

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

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 บวมแดง โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคผิวหนังเรื้อรัง

ป้องกันไว้ ปลอดภัยกว่า !
สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

ข้อมูลจาก กรมอนามัย

DigitalMedia

ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมกรกินอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ

ลด ละ เลิก การใช้โฟม
ลดโฟม ลดขยะ ลดมลพิษ

ใช้ภาชนะโฟมบรรจุอาหาร

กินง่าย ตายเร็ว
โฟมมีสารก่อมะเร็ง

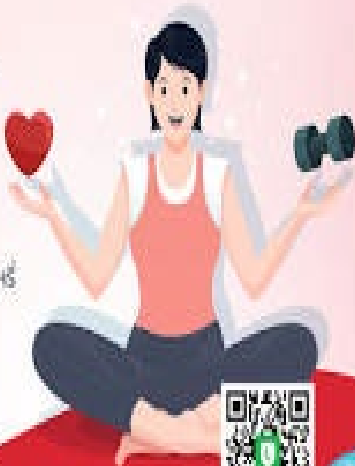


Business & HRM

**สุขภาพดีไม่มีขาย
อยากได้ต้องดูแล**

เพราะสุขภาพ เป็นสิ่งสำคัญ ของคนทำงาน

- ทานอาหารเช้า และทานให้ตรงเวลา
- อาหารมีประโยชน์ ครองโภชนาการ
- เลี่ยงการนั่งหน้าคอมนานๆ
- เข้าห้องน้ำ อย่ากลั้นปัสสาวะ
- นอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ
- สายปาร์ตี้ ลดแป้ง แอลกอฮอล์ บุหรี่
- ออกกำลังกาย



QR Code

Call Center : 0-2000-8000, 0-2409-5409 Mobile 092-349-5401
Mobile Call Center : 080-075-5880, 089-629-0708, 094-997-3309

@Businessplushrm

ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด



1 ลด 3 เพิ่ม

1ลด 3เพิ่ม

ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 

 **เพิ่มเงินในกระเป๋า**

เพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย 

เพิ่มความสุขในครอบครัว 

ไกลเหля ไกลโรค ไกลอุบัติเหตุ

Page : ๕
กรมประชาสัมพันธ์