



เพราะ “น้ำ” สร้างสรรค์ชีวิต



จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนมีนาคม 2560

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนมีนาคม 2560

งานบริการประชาชน
กองคลัง

ออกหน่วยพื้นที่บริการจัดเก็บภาษีน้ำมัน, ยาสูบ และค่าธรรมเนียมโรงแรม แก่ผู้ประกอบการ แต่ละอำเภอ
ในพื้นที่จังหวัดเชียงราย



“... เสียภาษีสบายใจ คืบกำไรให้ท้องถิ่น...”

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนมีนาคม 2560

งานบริการประชาชน
กองคลัง

ผู้ประกอบการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อยื่นแบบพร้อมชำระภาษี และค่าธรรมเนียมองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงรายได้ ทุกวันทำการจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 08.30 น. - 16.30 น. ณ ฝ่ายเร่งรัด และจัดเก็บรายได้ กองคลัง องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 053 - 175310



“... ท้องถิ่นดีภาษีช่วย
ท้องถิ่นสวยภาษีสร้าง ...”



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนมีนาคม 2560

งานบริการประชาชน
กองคลัง

สามารถติดต่อรับเช็คได้ ทุกวันทำการจันทร์ - ศุกร์ ช่วงเช้าตั้งแต่เวลา 08.30 น. - 12.00 น.
และช่วงบ่ายตั้งแต่เวลา 13.00 น. - 16.30 น. ณ ห้องกองคลัง องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 053 - 175312



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนมีนาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 14 มีนาคม 2560 ร่วมพิธีเปิดโครงการ Green Office อบจ.เชียงราย สร้างฝายชะลอน้ำ จัดขึ้นโดย กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต อบจ.เชียงราย ร่วมกับ สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ 2 วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย มูลนิธิกระจกเงา และผู้ใหญ่บ้าน ชาวบ้าน บ้านสองแควพัฒนา เพื่อเป็นการป้องกัน และบรรเทาปัญหาภัยแล้ง ฟื้นฟูสภาพป่าไม้ ในพื้นที่ให้ฟื้นคืนสภาพทางนิเวศที่เหมาะสม และความหลากหลายทางชีวภาพแก่สังคมพืชและสัตว์ ตลอดจนมีความชุ่มชื้นมาสู่แผ่นดิน ซึ่งเป็นการดำเนินการโดยยึดหลักตามแนวพระราชดำริทฤษฎีการพัฒนา และฟื้นฟูป่าไม้ ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ณ หมู่บ้านสองแควพัฒนา ต.แม่ยาว อ.เมือง จ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนมีนาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม
กองคลัง

วันที่ 18 มีนาคม 2560 ร่วมถวายพานพุ่มดอกไม้สด ต่อหน้าพระบรมสาทิสลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้า - เจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เนื่องในโอกาสวันท้องถิ่นไทย ประจำปี 2560 เพื่อน้อมรำลึก และสดุดีถึงพระมหากรุณาธิคุณ ใน พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ที่ทรงมีพระคุณอันประเสริฐต่อปวงชนชาวไทย ณ อาคารคชสาร องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนมีนาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม
กองคลัง

วันที่ 29 มีนาคม 2560 ผู้อำนวยการกองคลัง ร่วมการประชุมสภา อบจ.เชียงราย สมัยวิสามัญ สมัยที่ 1 ประจำปี 2560 ณ ห้องประชุมสภา ชั้น 4 อบจ.เชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนมีนาคม 2560

ประมวลภาพร่วมกิจกรรม

กองคลัง

วันที่ 31 มีนาคม 2560 ร่วมพิธีเนื่องในวันที่ระลึกพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว พระมหาเจษฎาราชเจ้า และวันข้าราชการพลเรือน ของจังหวัดเชียงราย ประจำปี 2560 ตั้งแต่เวลา 07.00 น.

ณ หอประชุมโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนมีนาคม 2560

เกร็ดความรู้ท้ายฉบับ

กองคลัง

“5 โรค ที่มาพร้อมกับอากาศร้อนจัด”

ในช่วงที่อากาศเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การดูแลสุขภาพภายในก็เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องดูแล เนื่องจากอากาศที่ร้อนจัดเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้

5 โรคที่มาพร้อมกับอากาศร้อน พร้อมวิธีรับมือ ป้องกันที่ถูกต้อง

1. ร้อนจัด ไมเกรนขึ้น

มีผลการวิจัยบอกว่า อากาศที่ร้อนขึ้นทุก ๆ 5 องศาเซลเซียสจะทำให้ ไมเกรน กำเริบเพิ่มขึ้นถึง 7.5% เนื่องจาก - หลอดเลือดแดงในสมองเกิดการบีบ และคลายตัวมากกว่าปกติ จนทำให้เกิดอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง ยิ่งทำงาน - ในห้องแอร์แล้วออกไปเจออากาศร้อน ยิ่งทำให้อาการไมเกรนกำเริบมากยิ่งขึ้น

วิธีป้องกัน : หากจำเป็นต้องอยู่ในอากาศร้อน ลองดื่มน้ำเย็นไปด้วย จะช่วยคลายความร้อน และไม่ทำให้ - ปวดศีรษะ แต่ถ้าสามารถงีบหลับ หรือนอนหลับตาค้าง ๆ สักพักอาการก็จะดีขึ้นได้เอง

2. ร้อนจัด ขาดน้ำ

ในช่วงที่อากาศร้อน เหงื่อจะออกมากกว่าปกติ หากดื่มน้ำไม่พอก็อาจขาดน้ำ และส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย - โดยสามารถสังเกตอาการขาดน้ำได้จากปัสสาวะ หากมีสีเหลืองเข้ม และมีกลิ่น แสดงว่าคุณดื่มน้ำน้อย และร่างกาย - กำลังขาดน้ำ

วิธีป้องกัน : ดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 1.5-2 ลิตร โดยการจิบเรื่อย ๆ ทั้งวัน ไม่ใช่ดื่มรวดเดียว ให้ครบจำนวน - ลิตรเท่านั้น และที่สำคัญควรดื่มน้ำเย็นจัด เพราะจะทำให้ร่างกายปรับอุณหภูมิไม่ทัน และป่วยได้ง่ายขึ้น

3. ร้อนจัด เป็นลม

ความร้อนเป็นสาเหตุให้เลือดไหลไปที่ผิวหนังเพิ่มขึ้น และไหลไปรวมที่ขา จึงทำให้ความดันโลหิต ตกลงอย่างรวดเร็ว - เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ทำให้หน้ามืดเป็นลม แต่ไม่มีอันตรายอะไร ต่างจาก Heat Stroke ซึ่งเกิดจากการ - ตากแดดนาน ๆ จนอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส ทำให้ช็อก หน้ามืด วิงเวียน ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายไม่ทำงาน โดยก่อนหน้านี้อาการ Heat Stroke มักพบในชาวต่างชาติและนักกีฬา แต่เดี๋ยวนี้คนไทยเริ่มเป็นมากขึ้นแล้ว

วิธีป้องกัน : หลีกเลี่ยงการตากแดดจัด ๆ นอนพักผ่อน และดื่มน้ำให้เพียงพอ ที่สำคัญ ควรดื่ม - เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงหน้าร้อน เพราะจะทำให้เส้นเลือดขยาย และร่างกายสูญเสียน้ำมากขึ้น

4. ร้อนแล้ว ท้องเสีย

อากาศร้อน ๆ แบบนี้ เชื้อโรคต่าง ๆ จะเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในอาหาร ที่จะบูดเสียง่ายกว่าปกติ - ซึ่งถ้ากินอาหารไม่สะอาด อาการท้องเสียก็จะตามมาได้ง่ายขึ้น นี่จึงเป็นอีกเรื่องที่เราควรใส่ใจเมื่อเข้าสู่หน้าร้อน

วิธีป้องกัน : ยึดหลักกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ เพื่อลดการติดเชื้อ ไม่กินอาหารที่ค้างทิ้งไว้นาน ๆ พยายาม - ดื่มน้ำเปล่าไม่ใส่น้ำแข็ง เพราะจากการสำรวจพบว่าสิ่งที่ปนเปื้อนเชื้อโรคที่ทำให้ท้องเสียมากที่สุด ก็คือน้ำแข็ง

5. ร้อนจัด เป็นหวัด

ในช่วงที่อากาศร้อนจัดแบบนี้ อย่าพยายามคลายร้อนด้วยอะไรที่เย็นสุดขีด เพราะอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงกะทันหัน - จะทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันจนทำให้เป็นหวัด เจ็บคอ หรือเป็นไข้ได้ง่าย

วิธีป้องกัน : ดื่มน้ำที่อุณหภูมิห้อง หากอยากกินไอศกรีมก็ต้องค่อย ๆ กิน เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ปรับตัว - หากอยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นก็ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น และอย่าออกไปตากแดดทันทีที่ออกจากห้อง แต่ควรหาที่ร่ม เพื่อให้ร่างกายได้ปรับอุณหภูมิก่อนจะออกไปเผชิญกับความร้อน

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://www.finance.chiangraipao.go.th>