



จดหมายข่าว
กมล
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 6 ประจำเดือน มิถุนายน 2567

งานบริการประชาชน/
กองคลัง

ผู้ประกอบการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อยื่นแบบพร้อมชำระภาษี และค่าธรรมเนียมองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ได้ทุกวันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 08.30 น. – 16.30 น. ณ ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลังองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5310



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 6 ประจำเดือน มิถุนายน 2567

งานบริการประชาชน
กองคลัง

สามารถติดต่อรับเช็คได้ ทุกวันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์ ช่วงเช้าตั้งแต่เวลา 08.30 น. – 12.00 น. และช่วงบ่าย ตั้งแต่เวลา 13.00 น. – 16.30 น. ณ กองคลังองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5312



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

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

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 6 ประจำเดือน มิถุนายน 2567

ประมวลภาพกิจกรรม

วันจันทร์ที่ 17 มิถุนายน เจ้าหน้าที่ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลัง ลงพื้นที่ตรวจติดตามการดำเนินงานการ รับฟังปัญหา และ ข้อเสนอแนะต่างๆ พร้อมกับให้บริการจัดเก็บภาษีและค่าธรรมเนียมนอกสถานที่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 6 ประจำเดือน มิถุนายน 2567

ประมวลภาพกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ 27 มิถุนายน 2567 รับการตรวจสอบการคลัง การเงิน การบัญชีและการพัสดุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567 จากเจ้าหน้าที่สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด กลุ่มงานการเงินบัญชี และการตรวจสอบ ณ กองคลัง องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 6 ประจำเดือน มิถุนายน 2567

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 28 มิถุนายน 2567 ร่วมดำเนินการมาตรการรักษาความสะอาดในพื้นที่สาธารณะต่างๆ ในความรับผิดชอบให้ทั่วถึงและต่อเนื่อง เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 ณ อาคารจัดเก็บพัสดุและฎีกา หลังสำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 6 ประจำเดือน มิถุนายน 2567

สารความรู้ถ่ายทอด กองคลัง

10 วิธีวิธีดูแลสุขภาพในฤดูฝน

1. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร ในแต่ละวันเราควรดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร ควรเป็นน้ำอุณหภูมิห้อง หรือน้ำอุ่น เพื่อให้รักษาสมดุลของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควบคุมระดับอุณหภูมิของร่างกายให้ปกติ น้ำช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายไม่ขาดน้ำ และสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ผิวหนังเพื่อลดโอกาสที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกาย อีกทั้งการดื่มน้ำอย่างเพียงพอ ไม่เป็นหวัดได้ง่ายอีกด้วย

2. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง สำหรับวัยผู้ใหญ่ควรนอนหลับให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ฟันฟูสุขภาพร่างกายให้ดีขึ้น อย่านอนดึก เพราะยิ่งนอนดึกยิ่งลดโอกาสการหลั่งของ GROWTH HORMONE (ฮอร์โมนแห่งความอ่อนเยาว์) ลงมากเท่านั้น อีกทั้งการนอนดึกยังทำให้อวัยวะที่ทำหน้าที่กำจัดสารพิษออกจากร่างกาย เช่น ตับ ไต ทำงานได้มีประสิทธิภาพน้อยลง ส่งผลให้มีสารพิษคั่งค้างในร่างกายมาก

3. ออกกำลังกายเป็นประจำ ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะระบบภูมิคุ้มกันโรค ร่างกายที่แข็งแรงย่อมห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

4. พกหมวก ร่ม เสื้อกันฝน และรักษาร่างกายให้แห้งเสมอ อย่าลืมพกพาร่มและเสื้อกันฝนเพื่อไม่ให้ร่างกายเปียกฝน จะสามารถลดการอักเสบและการสะสมเชื้อราอันเป็นสาเหตุของการไม่สบายตัวและนำไปสู่การเป็นหวัด หรือไข้หวัดใหญ่ได้ นอกจากนี้แนะนำให้เลือกสวมใส่เสื้อผ้าเนื้อบางเบา สามารถระบายอากาศได้ดี เนื้อผ้าไม่หนาจนเกินไปและไม่บางมากจนเกินไป เพราะหากเปียกฝนจะทำให้แห้งง่าย เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นเสมอ มีภูมิคุ้มกันที่ดี ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคปอดบวม โรคทางผิวหนัง อย่างไรก็ตามหลังจากเปียกฝนมาใหม่ๆ ควรรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าที่เปียก ขึ้นออกทันที เช็ดผมให้แห้ง เพื่อให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น

5. ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ เป็นประจำในวันที่ฝนตก อากาศเย็น ความชื้นสูง ควรเลือกดื่มชาสมุนไพรอุ่นๆ เป็นประจำเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ด้านการอักเสบ แก้วหวัด แก้วเจ็บคอ ป้องกันการติดเชื้อโรคได้ เช่น ชาดอกคาโมมายล์ ชาเขียว ชาตะไคร้หอม ชาน้ำขิงมะนาว

จดหมายข่าว



กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 6 ประจำเดือน มิถุนายน 2567

สาระน่ารู้ท้ายบท กองคลัง

6. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะผักและผลไม้สดที่อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ สารแอนตีออกซิแดนท์ ทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายแข็งแรง และยับยั้งการเกิดโรคได้ อาหารที่มีฤทธิ์ร้อนเพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย เช่น ขิง ข่า กระเทียม พริกไทย ดอกดีปลี ตะไคร้ นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อจุลชีพที่ก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหารที่ลำไส้

7. รับประทานวิตามินซีเสริม จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายของเราในฤดูกาลเช่นนี้ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายมาก การมีภูมิคุ้มกันที่ดีจะช่วยให้เราป่วยยาก

8. ไม่ควรเข้าไปในพื้นที่ชื้นแฉะและมีน้ำท่วมขังในพื้นที่ที่ชื้นแฉะและมีน้ำท่วมขังนับว่าเป็นจุดก่อตัวของปรสิตและเชื้อโรค นานาชนิด ปรสิตที่น่ากลัว เช่น พยาธิปากขอ ซึ่งหากเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปอยู่ในลำไส้เล็กเพราะดูดกินเลือด และเป็นหนึ่งในสาเหตุของโรคโลหิตจาง พยาธิใบไม้เลือด ซึ่งหากเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปอยู่ในช่องท้อง ทำให้ปวดท้อง อุจจาระเป็นมูกเลือด ตับม้ามโต พยาธิสตรองจีลอยด์ ซึ่งหากเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปอยู่ในปอด ลำไส้เล็ก ที่น่ากลัวคือสามารถอยู่ในร่างกายได้นานเป็นสิบๆ ปี แพร่พันธุ์ได้ง่าย มีผลต่อร่างกายทำให้อ่อนแอลง ติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิตในที่สุด

9. ป้องกันไม่ให้ยุงกัดเพราะในช่วงฤดูฝนมีหลายโรคที่ยุงเป็นพาหะออกระบาด เช่น ไข้เลือดออกมียุงลายเป็นพาหะนำโรค ไข้สมองอักเสบเจอี (Japanese Encephalitis) ซึ่งมียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค โรคมาลาเรียที่มียุงก้นปล่องเป็นพาหะนำโรค โรคเหล่านี้อาจรุนแรงเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นจึงทางที่ดีที่สุดควรป้องกันไม่ให้ยุงกัดได้ด้วยการทายา หรือโลชั่นกันยุงนอนกางมุ้ง หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่อับชื้น มีด เพราะยุงชอบ กำจัดแหล่งน้ำขังในบ้านให้หมดเพราะเป็นที่ฟักตัวชั้นดีของยุงชนิดต่างๆ ได้นั่นเอง

10. นั่งสมาธิ เพื่อเตรียมพร้อมด้านจิตใจ พร้อมรับมือกับทุกสถานะคือสิ่งที่ควรปฏิบัติสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเจ็บป่วยทางกาย หากเรามีสถานะทางใจที่ดี จะทำให้เราหายป่วยเร็วขึ้น

ที่มา : <https://www.community.or.th>