



ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๓๕๔๔

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดเชียงใหม่
รับที่ 15251
วันที่

เวลา 20 ส.ค. 2562

งานบริหารทั่วไป
รับที่ 2328
วันที่ 21 ส.ค. 62
เวลา

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์
ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในการป้องกัน
โรคหลอดเลือดสมอง รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการ
สร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA)
ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ
กองการเจ้าหน้าที่จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “๘ เทคนิคป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากร
ในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ
และการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากร
ในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่
เสนอมาพร้อมนี้

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดเชียงใหม่

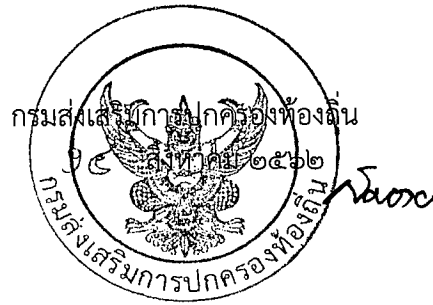
เพื่อโปรดทราบ

เพื่อโปรดพิจารณา

หรือกรณีอื่นที่ควรยกกลุ่มงาน/ฝ่ายทราบ

หรือกรณีอื่นที่ควรยกกลุ่มงาน/ฝ่ายทราบ

หรือกรณีบุคลากรในสังกัด ขก.ทราบต่อไป



Onk

(นางสาวอารีรัตน์ พงศ์ศักดิ์)

หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

๒๑ ส.ค. ๖๒

กองการเจ้าหน้าที่

กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘

โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗

ผู้ประสานงาน

นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริหารณ์ ๐๘ ๙๒๐๑ ๓๐๒๙

นายรุ่งโรจน์ สุนทร

นิติกรชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน

ท้องถิ่นจังหวัดเชียงใหม่

๒๖ ส.ค. ๒๕๖๒

“องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดบริการสาธารณะตามมาตรฐานไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐ ได้อย่างทั่วถึงวันที่...../...../.....”

เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ภายในปี ๒๕๖๕”

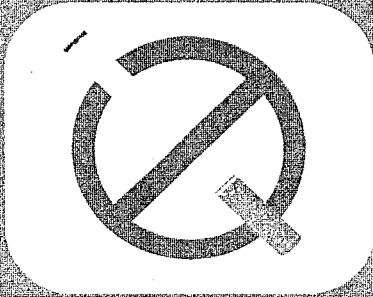
นส.ต. วันที่/...../.....
จ.ส.ต. วันที่ ๒๑ / ส.ค. ๖๒
จังหวัด

8

เทคนิคป้องกัน

มีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

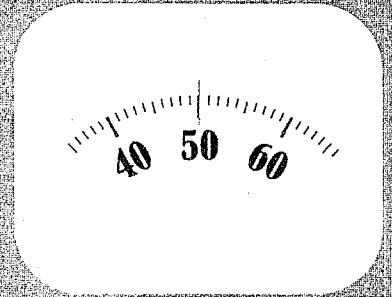
ทุก 6 วินาที
มีคนไทยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง



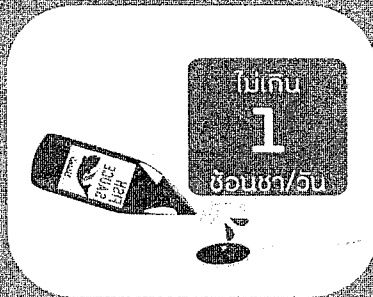
เลิกสูบบุหรี่



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
(150 นาทีต่อสัปดาห์)



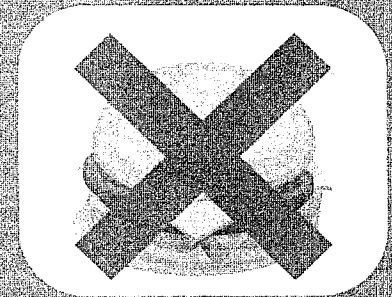
ควบคุมความดันโลหิต
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



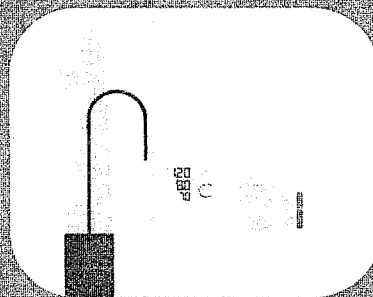
ลดการรับประทาน
อาหารรสเค็ม



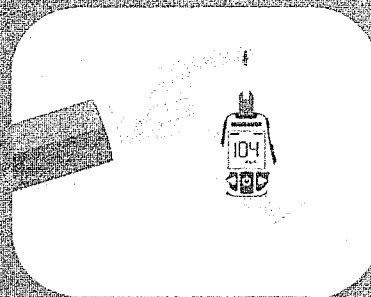
รับประทานผัก
และผลไม้ทุกวัน



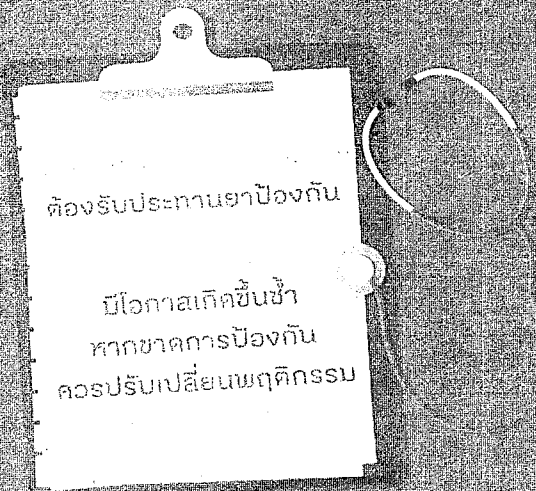
เลี่ยงอาหารไขมันสูง
โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว



ตรวจวัดความดันโลหิต
อย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมระดับไขมัน
และน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม



ต้องรับประทานยาป้องกัน

มีโอกาสดิ้นขึ้นซ้ำ
หากขาดการป้องกัน
ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทย
สสส. และภาคีเครือข่าย ขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพตามวาระนโยบายสุขภาพโลก เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
และสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ