PUBLIC HEALTH

ประจำเดือน พฤศจิกายน 2567

เทศกาลลอยกระทง

วันเพ็ญ เดือน 12

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

Congratulations



ก่อนอื่น ต้องขอแสดงความยินดี
กับพี่ๆ ที่สอบผ่าน
ด่านแรก ของการสอบคัดเลือก
เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง
สายงานผู้บริหาร
(ในส่วนของกองสา'สุขนั้น ลุ้นสุดขีด
กรี๊ดกันคอแทบแตก ผสมปนเปกับน้ำตาแห่งความดีใจ
เพราะพี่ๆในห้องเราไปสอบ 2ท่าน ผ่านทั้ง 2ท่าน
พอประกาศผล ดีใจ กรี๊ดกันลั่น อิอิ!
หากเสียงดังเกินไป ต้องขออภัยทุกท่านด้วยนะคะ)
ต่อไปด่านที่ 2 วันที่ 16 พ.ย. 2567 นี้
จะเป็นการสอบสัมภาษณ์
และรอประกาศผลวันที่ 26 พ.ย.2567 ต่อไปจร้า.....

ทีมงานกองสา'สุข เป็นกำลังใจให้ทุกท่านนะคะ
และพร้อมเตรียมคอรอกรี๊ดดดด..เลยจร้า



เจ้าหน้าที่กองสา'สุข เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่มดอกไม้สด ถวายราชสักการะเนื่องในวันพระบิดาแห่งฝนหลวง ประจำปี 2567 ณ อาคารกิจกรรม วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสงคราม

วันที่ 14 พฤศจิกายน 2567







อาสาสมัครท้องถิ่นรักษ์โลก



จัดกิจกรรมรณรงค์ “ลอยกระทง รักษ์โลก”
ลดขยะในวันลอยกระทง โดยเจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขฯ
นำทีมงาน อถล. เดินรณรงค์รอบตลาดสดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม
รณรงค์ให้ประชาชน ใช้วัสดุจาดธรรมชาติ หรือวัสดุที่ย่อยสลายง่ายใน
การประดิษฐ์กระทงเพื่อลอยในวันลอยกระทง
ร่วมถึงรณรงค์ให้ประชาชนไม่ทิ้งขยะลงแม่น้ำลำคลองสาธารณะ



เพราะการทิ้งขยะลงแม่น้ำลำคลอง จะส่งกลิ่นเหม็นเน่า เป็นแหล่งรวมเชื้อโรค
รวมไปถึงสร้างปัญหาขยะสะสม กีดขวางการระบายน้ำ และที่สำคัญขยะก็จะเคลื่อนย้าย
ลงสู่ทะเลและสร้างปัญหาไม่จบไม่สิ้นให้กับระบบนิเวศ









งานส่งเสริมสาธารณสุข













ฉีดวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูกเข็ม2 (HPV), วัคซีนป้องกันบาดทะยัก ,
วัคซีนป้องกันโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม(MMR) และวัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบ (JE)
ให้แก่นักเรียน โรงเรียนสังกัดเทศบาล 5แห่ง และโรงเรียนกงหลีเจี้ยนหมิน

NO SMOKING

ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ

มีประชาชนร้องเรียนมาที่กองสา'สุข ว่าตามวินมอเตอร์ไซค์
บริเวณตลาดแม่กลอง คนขับวินชอบดูดบุหรี่กันที่วิน
(ซึ่งถือเป็นที่ทางสาธารณะ) สร้างความเดือดร้อนทั้งเรื่องกลิ่นเหม็น
ของควันบุหรี่ และก้นบุหรี่ที่ทิ้งกันบนพื้นไม่เป็นที่เป็นทาง

งานควบคุมและจัดการคุณภาพสิ่งแวดล้อม
ผนึกกำลังกับงานป้องกันและควบคุมโรค
ลงพื้นที่ตักเตือน และประชาสัมพันธ์ให้ความรู้
เพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อห้ามในการสูบบุหรี่
และการทิ้งขยะใรที่สาธารณะ ว่า...
ถ้าหากฝ่าฝืนจะมีโทษอย่างไรบ้าง?
ให้แก่พี่ๆวินมอเตอร์ไซค์
บริเวณโดยรอบตลาดแม่กลอง





ห้าม ดูดบุหรี่บริเวณนี้
NO SMOKIMG
不看香烟

ฝ่าฝืนมีโทษปรับตามกฎหมาย 5,000 บาท
It is against the law to smoke in these premises Fine 5,000 Baht.
违规者将被处以 **5,000** 泰铢的罚款



ห้ามทิ้งขยะ และ **ห้าม**ทิ้งก้นบุหรี่บริเวณนี้
DO NOT LETTER AND
DO NOT THROW CIGARETTE BUTTS ON THE FLOOR
请勿在此区域留下垃圾 和 不要扔掉烟头语言

ฝ่าฝืนมีโทษปรับ 2,000 บาท
Violation is punishable by a fine of 2,000 baht.
违规者将被处以 2,000 泰铢的罚款。







กองกลางสา'สุข















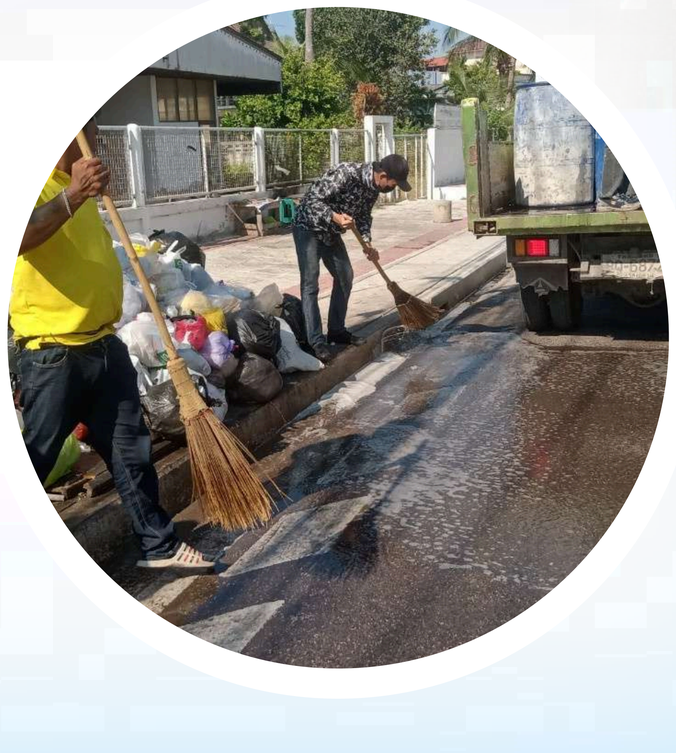


ล้างตลาดสดและ
พื้นที่ตั้งถังขยะบริเวณ
เกาะกลางถนนเกษมสุขุม

ล้างเก่ง ล้างไม่พัก ล้างวนไป







นอกจากล้างตลาดสดแล้ว ทีมงานกองกลางของเรา
ยังต้องล้างพื้นจุดวางถังขยะ ตามจุดต่างๆ ด้วยนะจ๊ะ







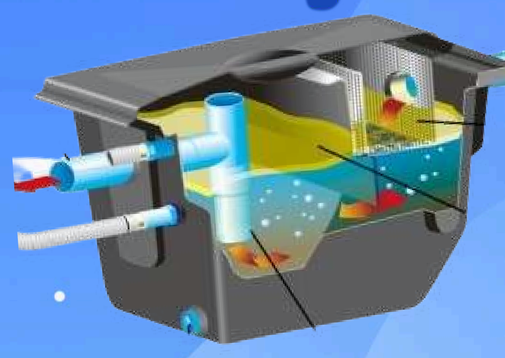


งานส่งเสริมสาธารณสุข

"ถังดักไขมัน" มีประโยชน์อะไร?

ทำไมจำเป็น ต้องมี





ถังดักไขมัน (GREASE TRAP) คืออุปกรณ์ที่จะถูกออกแบบมาให้ดักจับเศษอาหารที่เป็นอีกหนึ่งสาเหตุของท่ออุดตัน โดยจะดักจับไม่ให้ไขมันที่ปะปนอยู่ร่วมกับน้ำทิ้งหรือน้ำที่ผ่านการใช้งานจากกิจกรรมต่าง ๆ ภายในบ้าน เช่น น้ำล้างจานที่มีเศษอาหารหรือไขมันจากการทำอาหารตกค้าง น้ำจากการชำระร่างกายที่เต็มไปด้วยคราบแชมพูและสบู่ ตลอดจนน้ำที่ได้มาจากการซักล้างหรือทำความสะอาดสิ่งสกปรกต่าง ๆ เป็นต้น

ถ้าไม่มี "ถังดักไขมัน" จะเป็นยังไง??

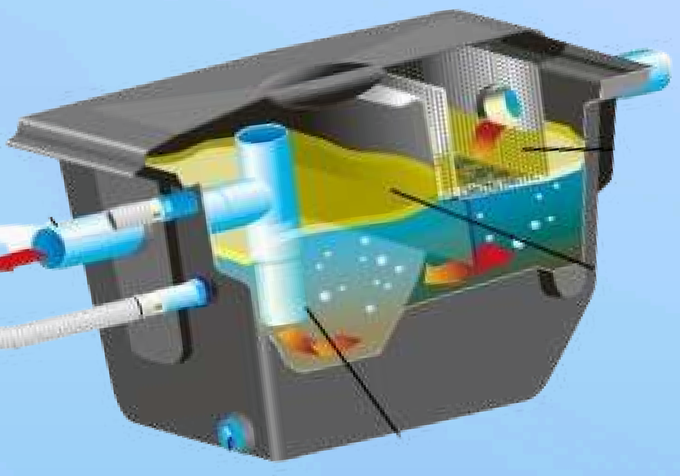
จะเป็นแบบนี้ล่ะจ๊ะ.....

ประชาชนร้องเรียนร้านอาหารบริเวณตลาดแม่กลอง ว่า
"นำไขมัน น้ำเสียจากการประกอบอาหารไปทิ้งลงบ่อพักสาธารณะส่งผลให้บ่อพักอุดตัน
น้ำไม่ระบาย น้ำขังเน่าเสีย ส่งกลิ่นเหม็น" สร้างความเดือดร้อนให้ประชาชน













เจ้าหน้าที่กองสา'สุข ได้ลงพื้นที่ ตรวจสอบข้อร้องเรียนดังกล่าว
และให้คำแนะนำแก่ผู้ประกอบการ
เรื่องการติดตั้งถังดักไขมัน และเรื่องการทิ้งน้ำเสียลงในที่สาธารณะ
เพื่อให้ผู้ประกอบการรับทราบ เข้าใจ
และปฏิบัติตามที่เจ้าหน้าที่แนะนำอย่าเคร่งคัด



Congratulations!

AGAIN

ขอแสดงความยินดีด้วยมากๆอีกครั้งนะคะ
กับพี่ๆทุกท่านที่สอบสัมภาษณ์ผ่านใน
ตำแหน่งสายงานผู้บริหารด้วยค่ะ

(แต่ก็แอบใจหายอยู่นะคะที่ทุกท่านจะต้อง
จากที่นี่ไป แต่ในความใจหายนั้น
มีความยินดีอยู่มากกว่าค่ะ
ที่ทุกท่านสมหวัง
ประสบความสำเร็จ
ในการสอบครั้งนี้ค่ะ)

สุดยอด
ไปเลยคร้า...



สุดท้ายนี้ ขอให้พี่ๆทุกท่าน โชคดี มีความสุขในทุกวันในสถานที่ทำงานใหม่นะคะ

CALENDAR EVENTS 12/2024





DEC

17, 23-26 DEC

FOOD SAFETY

ลงพื้นที่โรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม, โรงเรียนกงหลีเจี้ยนหมิน สำรวจผลิตภัณฑ์อาหาร และแนะนำให้ความรู้ในการเลือกซื้อ การปรุง การเก็บอาหาร แก่ครูอนามัยโรงเรียน พ่อค้า แม่ค้าในโรงเรียนและร้านค้าในโรงเรียน เพื่อเฝ้าระวังความปลอดภัยด้านอาหารให้แก่นักเรียน และครู ป้องกันการเกิดโรคและลดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ

DEC

24 - 25 DEC





- ตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น(ตรวสุภาพพื้นฐาน 10ท่า)
- สำรวจและกำจัดเหา

DEC

18-20 DEC

2025

มอบปฏิทินเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ปี2568 ชุมชนเอกชัย และชุมชนบางจะเกร็ง1





กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

รู้ไว้...ไช่ว่า...

อิ่มแล้ว อย่า...



เรื่องต้องเลี่ยง
หลังกินอิ่ม
!!

อย่าดื่มชาเข้มๆ ต่อ

ร่างกายจะ:ดูดซึมสารอาหาร
โดยเฉพาะ:ธาตุเหล็กได้น้อยลง
เสี่ยงต่อโรคหัวใจ

อย่าเพิ่งทำงาน

เลือดจะ:ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ
และ:สมองน้อยลงทำให้
ร่างกายเหนื่อยล้าเกินไป

อย่าขับรถ

ความง่วงบวกเพลียจะ:ทำให้
ประสิทธิภาพในการขับรถลดลง

อย่าออกกำลังกาย

อาหารไม่ย่อย ร่างกายดูดซึม
สารอาหารได้น้อย และ:จุก!

**อย่ากินจนต้อง
คลายเข็มขัด**

จะ:ทำให้ลำไส้บิดตัว ทำงาน
ไม่ปกติและ:เกิดอุดตันได้

อย่าอาบน้ำ

เพราะ:การอาบน้ำจะ:กระ:ตุ้น
การไหลเวียนเลือด
กวนระ:บบการย่อยอาหาร

อย่าสูบบุหรี่

การสูบหลังอาหารยิ่งเสี่ยง
ต่อโรคถุงลมโป่งพองและ:มะ:เร็ง
มากกว่าการสูบเวลาอื่น

อย่านอน

กระ:เพาะ:อาหารและ:ลำไส้
ย่อยอาหารได้ไม่สะ:ดวก
แถมเสี่ยงเป็นกรดไหลย้อน

เพื่อนรัก? เพื่อนร้าย?

เพื่อนร่วมงานที่ 12 ราศี ต้องเจอ ก่อนสิ้นปี 2567



เมษ 14 เม.ย. - 14 พ.ค.
ได้เจอ คนพูดแรงที่หวังดี อยากให้เราสำเร็จในหน้าที่

พฤษภ 15 พ.ค. - 14 มิ.ย.
ได้เจอ คนคอยผลักดัน ให้เราได้ผลงานที่ดี

เมถุน 15 มิ.ย. - 16 ก.ค.
ได้เจอ คนมีทีมเวิร์คที่ดี ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

กรกฎ 17 ก.ค. - 16 ส.ค.
ได้เจอ คอยช่วยแบ่งเบา ภาระที่หนักอึ้ง

สิงห์ 17 ส.ค. - 16 ก.ย.
ได้เจอ คนที่คอยถ่วง เป็นภาระ ฉุดรั้ง

กันย์ 17 ก.ย. - 17 ต.ค.
ได้เจอ คนเก่งฟ้าประทาน ช่วยผ่านพ้นปัญหา

ตุล 18 ต.ค. - 16 พ.ย.
ได้เจอ คนที่ต่อหน้าพูดดี ลับหลังนินทาฉ่ำ

พิจิก 17 พ.ย. - 15 ธ.ค.
ได้เจอ คนที่จริงใจ กล้าบอก จุดบกพร่องของตัวเรา

ธนู 16 ธ.ค. - 14 ม.ค.
ได้เจอ คนที่คอยจับผิด จ้องจะเลื่อยขาเก้าอี้

มังกร 15 ม.ค. - 12 ก.พ.
ได้เจอ คนนำพาเราไปสู่จุด ที่พัฒนาก้าวหน้า

กุมภ์ 13 ก.พ. - 14 มี.ค.
ได้เจอ คนที่ให้ข้อเสนอ แต่แฝงด้วยผลประโยชน์

มีน 15 มี.ค. - 13 เม.ย.
ได้เจอ คนที่ปลดล็อคเรา ออกจากสังคม Toxic

หนาวอ่ะยางงงง?

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมอนามัย
Department of Health

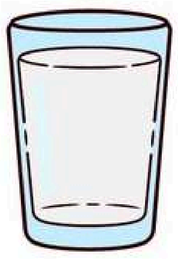
อากาศหนาว เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ อาจเสี่ยงเจ็บป่วยได้ง่าย
วิธีดูแลตัวเองต้องทำอย่างไร หนูรู้จะบอกให้ พร้อมฟัง เริ่ม!!



1. สวมเสื้อผ้าหนาๆ เสริมความอบอุ่นให้ร่างกาย



2. กินผักและผลไม้สด ที่มีวิตามินซีสูง



3. ดื่มน้ำ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



4. ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที



5. หากมีโรคประจำตัว กินยาให้ตรงเวลา



6. ฉีดวัคซีน กระตุ้นภูมิคุ้มกัน



7. นอนหลับ 7 - 8 ชม./คืน





ธันวา พร้อมกัน....แต่ "หนาวไม่เท่ากัน" หนูรู้ยง!?

ติดต่อกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม
541/1 ถ.สมุทรสงคราม-บางแพ
ต.แม่กลอง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม 75000
โทรศัพท์ 0 3476 6416 ต่อ 153 โทรสาร 0 3476 6427
E-mail : smskcity52003@gmail.com
Facebook : กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

FACEBOOK

จดหมายข่าว

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม