

**PUBLIC
HEALTH**

ประจำเดือน มีนาคม 2568

World Wildlife Day





18 มีนาคม “วันท้องถิ่นไทย”



ปฐมบทการปกครอง “ท้องถิ่นไทย”

จุดเริ่มต้นของการกระจายอำนาจการปกครอง สู่ท้องถิ่นเป็นครั้งแรก
น้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณแห่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว



เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขฯ

เข้าร่วมพิธีถวายราชสักการะและถวายราชสดุดี

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

ณ พระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

หน้าศาลากลางจังหวัดสมุทรสงคราม

กิจกรรม อดก.ทม.ศส.

ร่วมกิจกรรมเก็บขยะริมถนนเส้นบายพาสท่าเสาสาหรณ
วันที่ 6 มีนาคม 2568



ร่วมกิจกรรมลงแขกคลองบริเวณถนนบายพาสหลัง รร. ออนุบาล
วันที่ 21 มีนาคม 2568



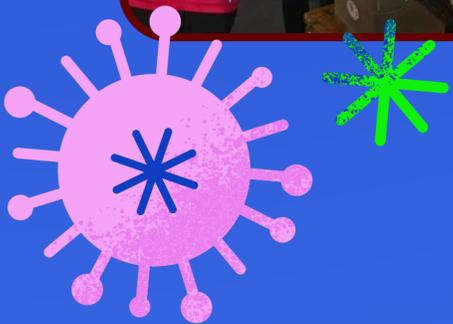
โครงการ



งานส่งเสริมสุขภาพชุมชนสุข

ยกระดับมาตรฐานตลาดสดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม ปีงบประมาณ 2568

ดำเนินการสุ่มตรวจสอบปนเปื้อน 4 ชนิด ได้แก่ สารฟอร์มาลิน, สารกันรา, สารบอแรกซ์ และสารฟอกขาว ในกลุ่มผู้ประกอบการตลาดสดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม และตลาดเอกชนบริเวณข้างเคียง ระหว่างวันที่ 4-5 มีนาคม 2568



โครงการ

อาหารสะอาดปลอดภัยได้มาตรฐาน

งานส่งเสริมสาธารณสุขจัดอบรมผู้ประกอบการร้านอาหาร ในโครงการอาหารสะอาด ปลอดภัยได้มาตรฐาน ประจำปีงบประมาณ 2568 เพื่อส่งเสริมให้ผู้ประกอบการมีความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร และสามารถนำไปปฏิบัติจริงในร้านอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อนไม่ให้ผู้บริโภคเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ



24 มีนาคม 2568

ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

โครงการ

อาหารสะอาดปลอดภัยได้มาตรฐาน

งานส่งเสริมสาธารณสุข จัดอบรมผู้สัมผัสอาหาร

ในโครงการอาหารสะอาด ปลอดภัยได้มาตรฐาน ประจำปีงบประมาณ 2568 เพื่อส่งเสริมให้ผู้สัมผัสอาหาร มีความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร และสามารถนำไปปฏิบัติจริงในการทำงาน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนไม่ให้ผู้บริโภคเจ็บป่วย จากโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ



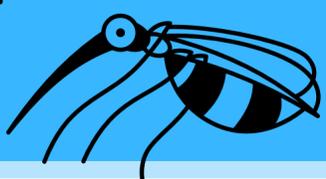
25 มีนาคม 2568

ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

พ่นยา



ตามแผนปฏิบัติงานของงานป้องกันและควบคุมโรค ตามมาตรการการป้องกันการระบาดของโรคไข้เลือดออก
ทั้ง 14 ชุมชน ในเขตเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม
กำหนดการดำเนินงานคือ ช่วงเวลา 09.00-12.00น. ของวันที่ 3-31 มีนาคม 2568 (เว้นวันหยุดราชการ)





ล้างทำความสะอาด



ล้างพื้นที่วางถังแคว=ถังขยะ=





FUTSAL POMKAEW CUP

2025



กองสาธารณสุขได้รับมอบหมายให้จัดเจ้าหน้าที่กองสา'สุขประจำสนามแข่งขัน เพื่อคอยปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากเกิดอุบัติเหตุระหว่างการแข่งขัน รวมถึงดูแล รักษาความสะอาด และความเป็นระเบียบเรียบร้อยในพื้นที่ตลอดการแข่งขัน

ศาลากลางเมือง

วันที่ 31 มี.ค.68 เจ้าหน้าที่กองกลาง กองสา'สุข ลงปฏิบัติงาน ทำความสะอาดพื้นที่บริเวณ ลานจอดรถศาลากลาง เพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดงาน สมโภชศาลหลักเมืองและทำบุญเมืองจังหวัดสมุทรสงคราม ครบรอบ ๑๒๔ ปี วันนี้ (๑ เมษายน ๒๕๖๘) เวลา ๐๘.๑๙ น. ที่ บริเวณศาลหลักเมืองสมุทรสงคราม



ฉีดวัคซีน

ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า



ลงพื้นที่ฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ประจำปีงบประมาณ 2568

14 ชุมชนในเขตเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม



พระอาทิตย์เข้มแรง ร้อน ๆ (สุขภาพ) จะไม่ดี

อาการ จากความร้อน



ปวดศีรษะ:
เวียนศีรษะ



อ่อนเพลีย



มีผื่นแดง
ตามผิวหนัง

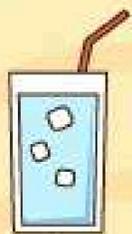


บวมจาก
ความร้อน



ตะคริวจาก
ความร้อน

คำแนะนำในการดูแลและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน



ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้กระหาย



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง



สังเกตสีปัสสาวะ:
หากปัสสาวะมีสีเหลืองเข้มจัด-สีอมส้มเข้ม ควรดื่มน้ำทันที



สังเกตอาการตนเอง หากมีอาการผิดปกติ ให้แจ้งบุคคลใกล้เคียงทันที



หากมีเหตุฉุกเฉิน ติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หรือ โทรสายด่วน 1669



ควรสวมหมวกปีกกว้าง ใส่แว่นกันแดด กางร่ม เมื่อออกไปกลางแจ้ง



สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี



หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ช่วงอากาศร้อน

คำแนะนำ

หมั่นตรวจเช็คอาการจากความร้อน โดยเฉพาะโรคลมร้อนหรือฮีทสโตรก และปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตจากความร้อน

นับคาร์บ

ลดโรค NCDs

คนไทยห่างไกล NCDs

โลว์คาร์บ ไม่ใช่ “โลว์แคล” โปรดอย่าให้ขาดคาร์บอย่าให้เกิน เพิ่มเติมด้วยไขมันดี

อยากรู้เมนูไหน

คาร์บมาก (มากกว่า 3.5 ช้อนไป)

คาร์บกลาง (1.6 – 3.5 คาร์บ) หรือ

คาร์บน้อย (ไม่เกิน 1.5 คาร์บ)

เข้าไปค้นหาที่ www.nubcarb.com/menu



แค่เลือกกินคาร์บให้ดี ถูกชนิด
ก็สุขภาพดี ชุ่มดีกว่าเดิม!

“คาร์บ” คืออะไร ทำไมต้องนับคาร์บ

คาร์บ หรือ เรียกเต็ม ๆ ว่า

“คาร์โบไฮเดรต(Carbohydrate)” มีพบมากในอาหารกลุ่ม “ข้าว-แป้ง” ซึ่งเป็นสารตั้งต้นพื้นฐานของน้ำตาลกลูโคสที่ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงาน แต่หากกินมากเกินไป อาจส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดได้โดยเฉพาะผู้ที่เป็โรคเบาหวาน และผู้ที่เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

โลว์คาร์บ ไม่ใช่ โลว์แคล

ก็คือ การกินแบบเสริมเทคนิคในการวางแผนในแต่ละมื้ออาหารของวัน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและดูแลน้ำหนักตัว โดยการนับคาร์บที่พอดีต่อร่างกายแต่ละคน



ทำความรู้จักสูตร
Harris Benedict Equation

5 ขั้นตอน

- 1.คำนวณพลังงานพื้นฐาน (BMR)
- 2.คำนวณพลังงานทั้งหมดต่อวัน (TDEE)
- 3.คำนวณพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต
- 4.คำนวณเป็นกรัมของคาร์โบไฮเดรตบริสุทธิ์
- 5.ปรับเป็นคาร์บ

*สำหรับคนที่น้ำหนักเกิน แล้วคำนวณคาร์บที่ 20%



LOW CARB

นับคาร์บ

ไม่ใช่เรื่องยาก!

เริ่มต้นอย่างไร
มาดูกัน



ขั้นที่ 2

คำนวณพลังงานทั้งหมดต่อวัน
TDEE

ปรับตามการเคลื่อนไหวร่างกาย
ไม่ออกกำลังกายเลย คุณ 1.2
ออกกำลังกายน้อย (1-3 วัน) คุณ 1.38
ออกกำลังกายปานกลาง (3-5 วัน) คุณ 1.55
ออกกำลังกายหนัก (6-7 วัน) คุณ 1.73
ออกกำลังกายทุกวัน เข้ายิม
คุณ 1.9



ขั้นที่ 3

คำนวณพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต
20%
 $(TDEE \times 20) / 100$
= พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต (Cal)

*สำหรับคนที่น้ำหนักเกิน แล้วคำนวณคาร์บที่ 20%



ขั้นที่ 4

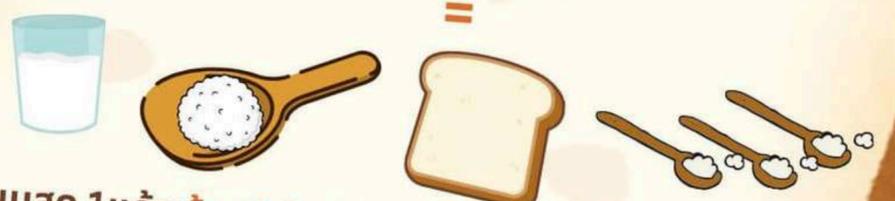
หารด้วย 4 เพื่อให้ได้
กรัมของคาร์โบไฮเดรต
บริสุทธิ์
(คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม
= 4 แคลอรี)



ขั้นที่ 5

แปลงเป็นคาร์บโดย
คาร์โบไฮเดรตบริสุทธิ์ 15 กรัม

=
1 คาร์บ



นมสด 1 แก้ว ข้าว 1 ถ้วย ขนปัง 1 แผ่น น้ำตาล 3 ช้อนชา



BYE BYE PimPim

ลาแล้วแม่กลอง

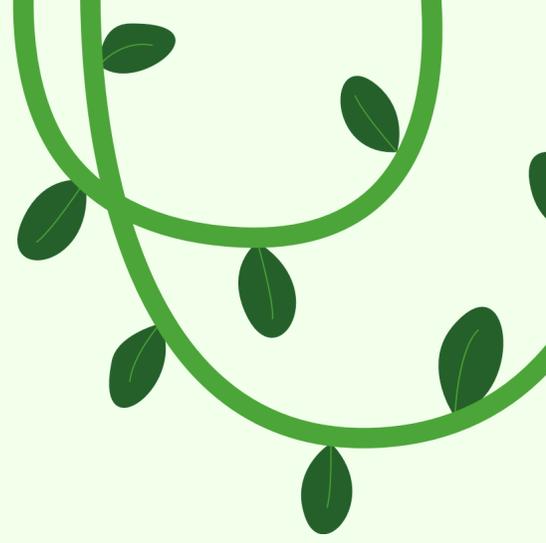
กลับสู่อ้อมกอดบ้านเกิด
มีแต่ความยินดีมอบให้
เสียดาย แต่ไม่เสียใจ

#เพราะทุกอย่างมันดีอยู่แล้ว



*I should have
... you're so
... you running
important-like. It'd
... miss if you*





541/1

75000

0 3476 6416 153

0 3476 6427

E-MAIL : SMSKCITY52003@GMAIL.COM

FACEBOOK :



FACEBOOK

