



หน้าแรก
ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๔
ฉบับที่ ๗๐

หนังสือแจ้งเหตุที่ไม่อาจไปใช้สิทธิเลือกตั้ง สามารถยื่นหนังสือแจ้งเหตุที่ไม่อาจไปใช้สิทธิเลือกตั้ง ได้ตั้งแต่วันที่ 21 พ.ย. - 5 ธ.ค.64 ณ ที่ว่าการอำเภอเมืองนครศรีธรรมราช <https://www.tasak.go.th/>

หนังสือแจ้งเหตุที่ไม่อาจไปใช้สิทธิเลือกตั้ง
สามารถยื่นหนังสือแจ้งเหตุที่ไม่อาจไปใช้สิทธิเลือกตั้ง
ได้ตั้งแต่วันที่ 21 พ.ย. - 5 ธ.ค.64
ณ ที่ว่าการอำเภอเมืองนครศรีธรรมราช

ขอเชิญประเมินความพึงพอใจ
ต่อการให้บริการของ อบต.ท่าซึก



QR Code แบบประเมินความพึงพอใจ
หรือลิ้งค์ shorturl.asia/XLdMH

แยกขยะ
ยุคโควิด-19 ให้ถูกวิธี
ดีต่อเราและโลก

• ปลา • พืช • เศษอาหาร	• ของใช้ในบ้านที่ชำรุด • ของใช้ส่วนตัว • ของใช้ทางการแพทย์ • ของใช้ทางการแพทย์	• ก่อขยะหรือขยะอันตราย • ขยะอันตราย • ขยะอันตราย • ขยะอันตราย	• ขยะอันตราย • ขยะอันตราย • ขยะอันตราย • ขยะอันตราย
ถังเขียว (ขยะย่อยสลายได้) นำไปทำปุ๋ย หรือบ่อชีวภาพ	ถังฟ้า (ขยะทั่วไป ไม่รู้คุณค่า) การรีไซเคิล ทำเชื้อเพลิงหรือ สิ่งประดิษฐ์ต่างๆ	ถังเหลือง (ขยะรีไซเคิล) นำไปรีไซเคิล กลับมาใช้ใหม่	ถังแดง (ขยะอันตราย) นำไปทำลายทิ้ง อย่างถูกวิธี

การป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 แบบครอบจักรวาล

Universal Prevention for COVID-19



ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น



ผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี และผู้มีโรคเรื้อรัง
ออกจากบ้านเท่าที่จำเป็น
(น้อยครั้งและใช้เวลาสั้นที่สุด)



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
ในทุกสถานที่



สวมหน้ากากอนามัย
และกับดักหน้ากากผ้า
ทั้งในและนอกบ้าน
เมื่อมีคนมากกว่า 2 คน



หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสหน้ากากอนามัย
รวมทั้ง ใบหน้า ศา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยสบู่/เจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง
ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม
ไอ จาม หรือสัมผัสวัตถุ/สิ่งของร่วมกัน



ทำความสะอาดมาเชื้พื้นผิว
ที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ



แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด
ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น



เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่
ทานแยกสำหรับ หากทานร่วมกัน
ให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว



หากสงสัยว่าตัวเองมีความเสี่ยง
เช่น สัมผัสผู้ที่อาจติดเชื้อ หรือมีอาการ
ควรตรวจด้วย ATK หรือไปรับ
การตรวจที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน

28/08/64

ติดต่อ: กรมควบคุมโรค โทร. 1422 | เว็บไซต์: www.ddc.go.th | Facebook: ddccr | Twitter: ddccr | Line: ddccr | YouTube: ddccr

แนวทางปฏิบัติ เพื่อป้องกัน ผลประโยชน์ทับซ้อน



การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ตำแหน่ง
(ก่อนเป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐ)

ก่อนเข้ารับตำแหน่งเจ้าหน้าที่ของรัฐ บุคคลนั้น จะต้องเตรียมตัวโดยต้องสอบตนเอง
คุณสมบัติ บุคคลที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ว่าได้มีการดำเนินการใดๆ บ้าง
ในขณะที่ตนเองอยู่ในสถานะขององค์กรหรือการดำเนินการใดๆ โดยจะต้องตรวจสอบ
การเป็นคู่สัญญากับรัฐ การยื่นเงินปันผลจากธุรกิจ หรือการเป็นกรรมการผู้จัดการ การถือหุ้นหรือ
การเป็นหุ้นส่วนผู้จัดการหรือการเป็นหุ้นส่วนในห้างหุ้นส่วนต่างๆ ว่าหรือไม่ อย่างไร และต้อง
สำเนาเอกสารต่างๆ ของคู่สมรส รวมถึงการศึกษากฎหมายที่เกี่ยวข้อง

การปฏิบัติหน้าที่หรือดำรงตนใน
ระหว่างที่เป็นเจ้าหน้าที่รัฐ

นายกรัฐมนตรี รัฐมนตรี ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
หรือผู้บริหารหน่วยงานภาครัฐ
ต้องไม่เข้ามายุ่งเกี่ยวกับกิจการใดๆ ที่เป็นการขัดขวางระหว่างประโยชน์ส่วนบุคคล
กับประโยชน์ส่วนรวม ตามที่กำหนดไว้ในมาตรา ๑๐๐ แห่งกฎหมาย
ประกอบรัฐธรรมนูญว่าด้วยการป้องกัน และปราบปรามการทุจริต



การดำเนินการในภายหลัง
ที่พ้นจากตำแหน่ง (ยังไม่ถึง ๒ ปี)

กฎหมายประกอบรัฐธรรมนูญว่าด้วยการป้องกัน
และปราบปรามการทุจริตมาตรา ๑๐๐ ได้บัญญัติ
ห้ามเจ้าหน้าที่ของรัฐ มีให้ดำเนินการที่เป็นการขัดกัน
ระหว่างประโยชน์ส่วนบุคคลและประโยชน์ส่วนรวม โดยห้ามดำเนินการนั้น
ต่อไปอีกเป็นเวลา ๒ ปี นับแต่พ้นจากตำแหน่งแล้วได้พ้นจากตำแหน่งนั้นแล้ว
รวมถึงการดำเนินการของคู่สมรสด้วย

วันหลอดเลือด สมองโลก 29 ตุลาคม 2564

Minutes can save lives: Learn the signs, Say it's a stroke Save#Precioustime:

รู้สัญญาณเตือนโรคหลอดเลือดสมอง เสี่ยงนาทีที่มีค่าช่วยชีวิต

ทั่วโลกมีผู้ป่วย
โรคหลอดเลือดสมอง
มากถึง 13.7 ล้านคน

ชาย มากกว่า หญิง
20,034 คน 15,691 คน

ประเทศไทยเสียชีวิต
ด้วยโรคหลอดเลือดสมอง
34,728 คน

ที่มา สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2562

การป้องกัน โรคหลอดเลือดสมอง



งดสูบบุหรี่



ทานอาหารที่ดี



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ดื่มน้ำสะอาด



งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

สังเกตอาการตนเองตามหลัก F.A.S.T.



F [Face]
หน้าเบี้ยว มุมปากตกข้างหนึ่ง
ใบหน้าชาหรืออ่อนแรง
ตามัวเห็นภาพซ้อน



A [Arm]
แขนหรือขาอ่อนแรง
ยกแขนหรือขาไม่ขึ้น



S [Speech]
พูดลำบาก พูดไม่ชัด
มีเสียงสับสน และมีปัญหาในการพูด



T [Time]
ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที
ภายใน 4 ชั่วโมง
หรือโทรสายด่วน 1669

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non Communicable Diseases



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



ติดตามข้อมูลสุขภาพ
เรื่องโรคไม่ติดต่อได้ทาง
@NCD_DDC

บรรณาธิการ

สำนักงานปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลท่าซึก

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าซึก

หมู่ที่ 5 ต.ท่าซึก อ.เมืองนครศรีธรรมราช จ.นครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 075 - 318920 โทรสาร 075 - 446694 www.tasak.go.th