



# จดหมายข่าว



โทร/โทรสาร : 034-540963 ต่อ 11 <http://www.nongbua-sao.com>

Facebook: อบต.หนองบัว e-mail – 6710110@dla.go.th

ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนมีนาคม-เมษายน 2565



## สาระน่ารู้

โครงการ/กิจกรรม....

ข่าวสาระสำคัญ....

ข่าวประชาสัมพันธ์...

## กองบรรณาธิการ

1. นายดาวรุ่ง บัวจุม
2. น.ส.อาณดา ใจอดทน

## วัตถุประสงค์ของจดหมายข่าว

เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารและการดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวแก่ประชาชนและหน่วยงานราชการต่าง ๆ  
ที่ปรึกษาจดหมายข่าว

1. นางอมรลักษณ์ ไบบัว นายก อบต.
2. นายกฤตดิพัฒน์ นิ่มเจริญ รองนายก อบต.
3. นายธีรชาติ แสวอู รองนายก อบต.



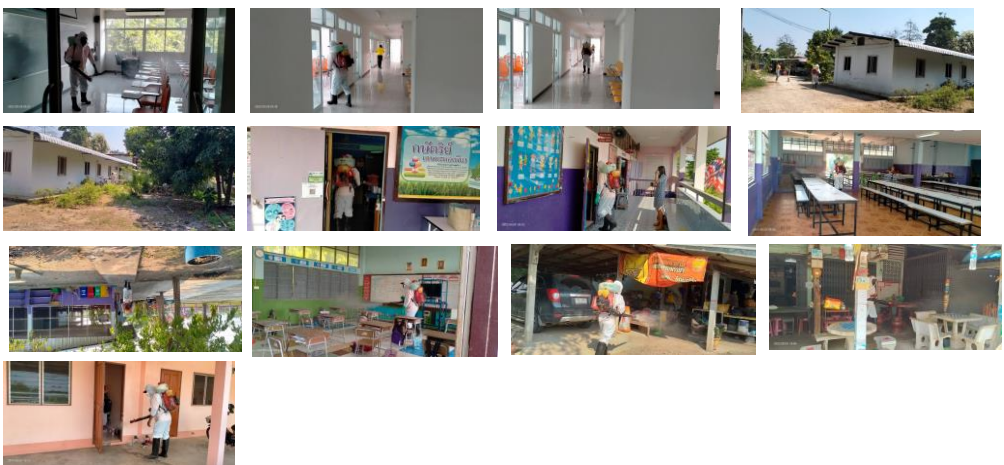
ผู้บริหาร สมาชิกสภา และชาวบ้าน นำอาหาร มาส่งให้กับผู้กักตัว ที่ศูนย์พักคอยที่บ้าน แจกถุงยังชีพให้กับกลุ่มเสี่ยง เจ้าหน้าที่ลงข้อมูลการวัดความดัน วัดไข้ การเตี้นของหัวใจ



เจ้าหน้าที่ประปาเช็กระบบปั้มน้ำประปา หมู่ที่ 5 เดิมคลอรีน สารส้ม และชุดซ่อมท่อประปาในหมู่ที่ 6



ชุดเคลื่อนที่เร็ว นิดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อตามบ้าน หอพัก มหาวิทยาลัยราชภัฏฯ โรงเรียน เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)







เจ้าหน้าที่รถกระเช้า และช่างไฟฟ้า ซ่อมไฟ หมู่ 4 ซอย smi หมู่บ้านหลังคาแดง และทางขึ้นจากสะพานหมู่ 4



ผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานเจ้าหน้าที่ นำอาหาร ถุงยังชีพ น้ำดื่ม มอบให้กับผู้ถูกกักตัว กลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ และศูนย์พักคอย ชุดเคลื่อนที่เร็วฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อในหมู่ที่ 4 หมู่ที่ 5 หมู่ที่ 6 หมู่ที่ 7 หอพัก วัด โรงเรียน ในเขตพื้นที่

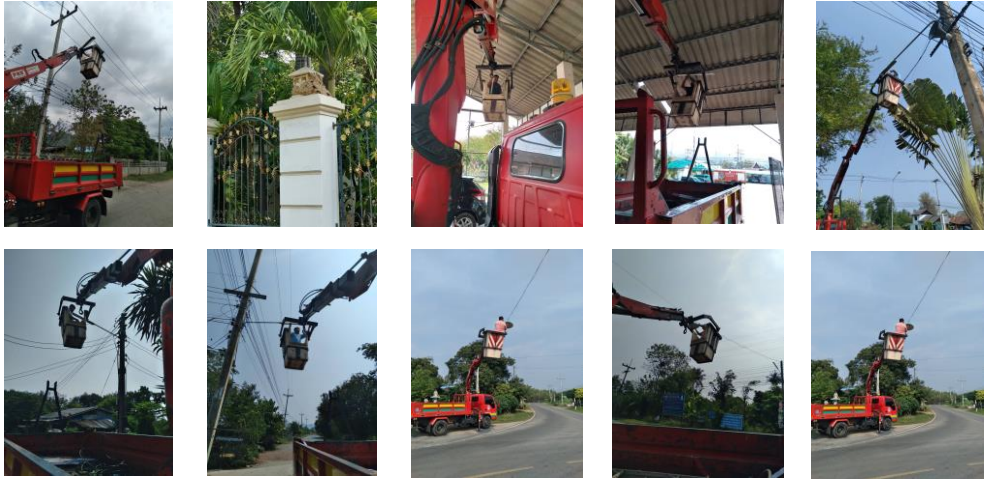


นายก อบต.หนองบัว ร่วมงานวันสตรีและนำวิสาหกิจชุมชนตำบลหนองบัวมาออกบูช เป็นตัวแทนของอำเภอเมืองกาญจนบุรี





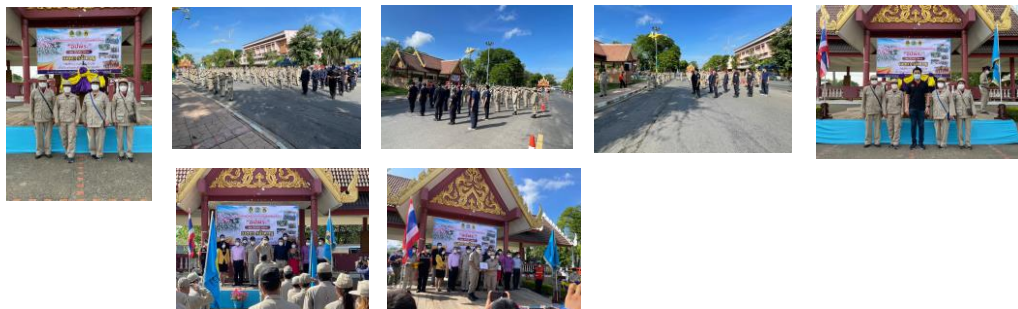
ผู้บริหาร สมาชิก เจ้าหน้าที่รถกระเช้า ผู้ช่วยช่างไฟฟ้า ออกซ่อมแซมไฟฟ้าสาธารณะ  
ที่ชำรุด ตีรังต่อให้กับชาวบ้านตามคำร้อง ตัดกิ่งไม้ที่ยื่นออกมาเกี่ยวสายไฟ



นายก อบต.หนองบัว พร้อมคณะผู้บริหาร ประธานสภา สมาชิกสภา มอบถุงยังชีพ  
ให้กับผู้ป่วย และผู้ถูกกักตัว ในหมู่ที่ 6 จำนวน 6 ราย และหมู่ที่ 5 จำนวน 3 ราย



เจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย อบต.หนองบัว พร้อมเจ้าหน้าที่ อปพร.  
ร่วมกิจกรรมเนื่องในวัน อปพร. ณ ศาลหลักเมือง และรับใบประกาศศูนย์ อปพร.ดีเด่น



เจ้าหน้าที่รถกระเช้า ผู้ช่วยช่างไฟฟ้า เจ้าหน้าที่ประปา ติดตัวอัตโนมัติที่อาคารประปา หมู่ 5 ล้างหน้าบ่ยม งามหัวกระโหลก ถ่ายน้ำมันเครื่องบ่ยม ติดตั้งมอเตอร์ที่ซ่อมมาใหม่ที่ ประปาหมู่ที่ 5 ถอดมอเตอร์บ่มน้ำไปซ่อม ไล่คลอรีน ล้างหน้าทราย เคนน้ำทิ้ง รองนายกตรวจดูประปาที่รั่วและประปาที่ต้องขยายเพิ่มเติม บ้านนายบึ้งและหาคนตัดต้นไม้ทางเข้าถ้ำเพื่อให้ภูมิทัศน์สวยงาม



คณะผู้บริหาร ประธานสภา รองประธานสภา สมาชิกสภา ผู้นำชุมชน ผู้นำ อสม. ประชาชนในพื้นที่ ร่วมกับ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ กาญจนบุรี จัดโครงการการจัดการขยะครัวเรือน ตำบลหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัด กาญจนบุรี เสวนาแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับขยะในท้องถิ่น ณ ห้องประชุมคณะ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วันที่ 30 มีนาคม 2565

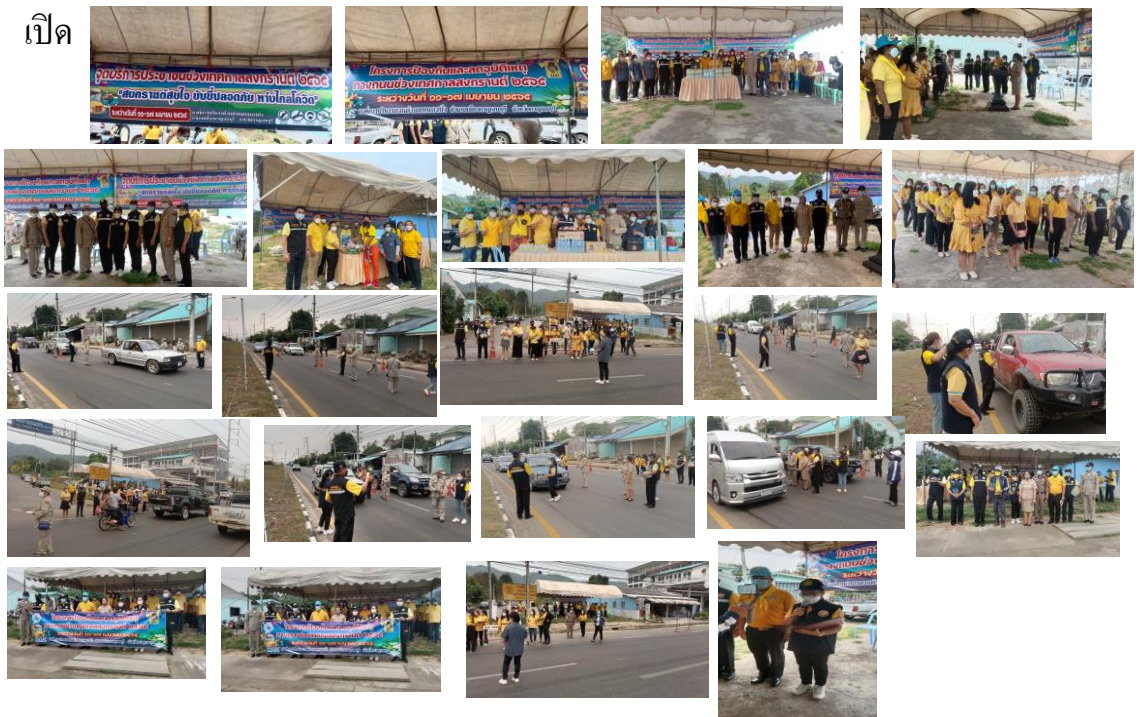




นายก อบต.หนองบัว ร่วมเป็นประธานพิธีเปิดและร่วมกิจกรรมโครงการฝึกอบรมอาชีพเพื่อพัฒนาศักยภาพสตรีอำเภอเมืองกาญจนบุรี โดยคณะกรรมการพัฒนาชุมชนอำเภอเมืองกาญจนบุรี จัดกิจกรรมการทำผ้ามัดย้อมตำบลหนองบัว



นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน พนักงานเจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่ อปพร. ร่วมเปิดจุดบริการประชาชนเทศกาลสงกรานต์ "สงกรานต์สุขใจ ขับขี่ปลอดภัย ห่างไกลโควิด-19" ตามโครงการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลสงกรานต์ พ.ศ.2565 ระหว่างวันที่ 11-17 เมษายน 2565 โดยมี นางนันทกร บุญสร้อย ปลัดอำเภอเมืองกาญจนบุรี เป็นประธานในพิธีเปิด



นายก อบต. คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานส่วนท้องถิ่น ลูกจ้าง พนักงานจ้าง  
ทุกคน ร่วมประกาศเจตนารมณ์ ต่อด้านการทุจริต คอรัปชั่น



วันอังคารที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2565 องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว ได้ทำพิธีสงฆ์  
น้ำพระพุทธรูปและรดน้ำดำหัวขอพร คณะผู้บริหาร ปลัด อบต. และหัวหน้าส่วน  
ราชการ เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ไทย หรือประเพณีวันสงกรานต์ ประจำปี 2565  
โดย นางอมราลักษณ์ ไบบัว นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว ได้กล่าวให้  
โอวาทและให้พรแก่พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้าง เพื่อความเป็นสิริมงคล ณ  
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว





รองผู้ว่าฯ ปก.จังหวัด ปลัดอำเภอ ท่านนายก คณะผู้บริหาร อบต.หนองบัว กำนัน  
ผู้ใหญ่บ้าน หัวหน้าส่วนฯ มอบถุงยังชีพพระราชทาน แก่ผู้ประสบภัยพิบัติ อัครกิจ ม.4  
ตำบลหนองบัว



อบต.หนองบัว เข้าร่วมรับเสด็จ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา  
นเรนทราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา เสด็จฯ ทรงเปิด  
อาคาร "พัชรปัญญา" ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
กาญจนบุรี อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2565



รู้จัก..

# Long COVID

## อาการหลงเหลือ หลังติดเชื้อโควิด-19

อาการของผู้ป่วยโควิดส่วนใหญ่มักจะหายขาดภายใน 12 สัปดาห์  
แต่บางรายอาจมีผลกระทบระยะยาวที่เรียกว่า "ลองโควิด" (Long COVID)

สามารถแบ่งอาการที่อาจจะเกิดขึ้นได้เป็น 3 กลุ่ม

### ผู้ป่วยสีเขียว

ผู้ป่วยที่มีอาการไม่มาก  
หรือไม่มีอาการ

- เจ็บคอ
- จมูกไม่ได้กลิ่น
- ลิ้นไม่รู้สึก
- ไอ/มีน้ำมูก
- มีผื่น
- ถ่ายเหลว
- ตาแดง
- อุณหภูมิร่างกาย 37.5 องศาขึ้นไป

### ผู้ป่วยสีเหลือง

ผู้ที่มีอาการเหนื่อยเล็กน้อย  
หรือปอดอักเสบที่ไม่รุนแรง

- แน่นหน้าอก
- ปอดอักเสบ
- หายใจลำบาก
- เวียนศีรษะ
- ไอแล้วเหนื่อย
- อ่อนเพลีย
- ถ่ายเหลว 3 ครั้ง/วัน  
หรือมากกว่า
- อาการแทรกซ้อนจากโรค  
ประจำตัว

### ผู้ป่วยสีแดง

ผู้ป่วยที่พบปอดอักเสบรุนแรง

- หอบเหนื่อยหนักมาก
- แน่นหน้าอก
- หายใจเจ็บ
- อ่อนเพลีย
- ตอบสนองช้า
- ไม่รู้สึกตัว

ผู้ป่วยที่รักษาโควิด หายแล้ว 1-3 เดือน  
แนะนำให้ตรวจสุขภาพเพื่อหาผลข้างเคียง  
ระยะยาวจากการติดเชื้อว่ามีอวัยวะส่วนใด  
ถูกทำลายจากการติดเชื้อ





# 4 อาหารผิว

สำหรับคุณหนุ่มๆ



## ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

เช่น สตอร์เบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ แบล็คเบอร์รี่  
ลูกพ่อน ลูกพลัม มีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งดีต่อผิว  
ช่วยลดความเสียหายให้กับเซลล์ผิวหนัง  
และช่วยป้องกันไม่ให้อายุผิวเร็วขึ้น  
ก่อนวัยอันควรได้



## น้ำสะอาด

ช่วยหล่อเลี้ยงเพื่อให้อายุ ความสมดุล  
ทำให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น  
และป้องกันไม่ให้อายุผิวบอบบางแพ้ง่าย



## ผลิตภัณฑ์ จากถั่วเหลือง

ช่วยชะลอการเหี่ยวย่น  
ของผิวหนัง ช่วยให้  
ผิวพรรณมีน้ำมีนวลขึ้น และ  
ยังมีสารต้านมะเร็ง ช่วยลด  
ความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง  
ต่อมลูกหมากอีกด้วย



## โยเกิร์ต

ช่วยปรับสมดุลของ  
ลำไส้ กำจัดแบคทีเรีย  
ที่ก่อให้เกิดโรค ทำให้ขับถ่าย  
ได้คล่องขึ้น และช่วยเพิ่มเอนไซม์  
และน้ำนมให้กับผิว ซึ่งเป็น  
มอยเจอร์ไรเซอร์ตามธรรมชาติ  
ช่วยกระตุ้นรูขุมขนให้มีขนาด  
เล็กลง ปรับสภาพและโครงสร้าง  
ผิวให้ดีขึ้นทำให้ผิวเปล่งปลั่ง

