

- สำเนาคู่ฉบับ -

ที่ กพ ๗๖๐๐๑/ว. ๗๓

องค์การบริหารส่วนตำบลคุดยบ้านโอง
ถ.พรานกระต่าย - ลานกระบือ ม.๒ บ.ไร่ตรง
อ.พรานกระต่าย จ.กำแพงเพชร ๖๒๑๑๐

๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลคุดยบ้านโอง

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดกำแพงเพชร นายกเทศมนตรีเมือง นายกเทศมนตรีทุกตำบล และ
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกตำบล

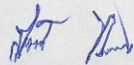
สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. แบบตอบรับจดหมายข่าว จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลคุดยบ้านโอง ได้จัดทำจดหมายข่าว เพื่อเป็นการเผยแพร่
ประชาสัมพันธ์ ข่าวสารและกิจกรรมต่างๆ ขององค์การบริหารส่วนตำบลคุดยบ้านโองให้ประชาชนและหน่วยงาน
ต่างๆ ได้ทราบ

องค์การบริหารส่วนตำบลคุดยบ้านโอง จึงขอส่งจดหมายข่าวมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์
เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานของท่านและผู้สนใจได้ทราบโดยทั่วกัน ดังรายละเอียดตาม
เอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ



(นางสาวสมพร ขอนทอง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลคุดยบ้านโอง ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคุดยบ้านโอง

สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบล

โทร ๐-๕๕๗๔-๑๖๐

ปลัด
ค.อ.ช่วย
.....
.....
.....



จดหมายข่าว องค์การบริหารส่วนตำบลคุดนังบ้านโอง

ประจำเดือน ตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๖๔

๒๕พฤศจิกายน๒๕๖๔ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน จิตอาสาพระราชทานร่วมกันต้อนรับ นางวิรินทร์ธร ททัยวรรณ นายกกิ่งกาชาดอำเภอพรานกระต่ายพร้อมคณะฯ มาเยี่ยมให้กำลังใจพร้อมมอบเครื่องอุปโภคบริโภคให้กับ นายใบ ทองแดงดีหมู่๕บ้านไร่ปรือกับนางพยวน เกษีหมู่๕ บ้านคุดนังผู้ยากไร้ภายในตำบลคุดนังบ้านโอง



๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

ศูนย์อำนวยการเลือกตั้งองค์การบริหารส่วนตำบลคุดบ้านโอง ดำเนินการมอบหีบบัตรและอุปกรณ์การเลือกตั้งฯ ให้กับกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้งทั้ง ๘ หน่วยเรียบร้อยแล้วในการนี้ นายศัตต หทัยวรรณ นายอำเภอพรานกระต่าย และคณะตัวแทนจากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ประจำจังหวัดกำแพงเพชร ให้เกียรติเดินทางมาตรวจเยี่ยมและตรวจสอบความเรียบร้อยของการดำเนินการในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณทุกท่านครับ



วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย อบต.คุดบ้านโอง ได้ร่วมฝึกซ้อมแผนดับเพลิงและอพยพหนีไฟประจำปี ๒๕๖๔ ร่วมกับ บริษัทสหกรีน พอเรสท์ จำกัด



วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๔

งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย นำเจ้าหน้าที่ พร้อมรถดับเพลิง และรถฉุกเฉิน เข้าร่วมอบรมซักซ้อมแผนดับเพลิง ร่วมกับ บริษัทสยามฟอเรสที



วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔ งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย และ กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน ตำบลคุดบ้านโอง เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา ณ.ศาลากลางจังหวัดกำแพงเพชร ในการพัฒนา/ปรับปรุงภูมิทัศน์ รอบศาลากลางจังหวัด สำหรับอำเภอพรานกระต่าย บริเวณสวนป่าฝั่งประตู ๓ หน้าศาลจังหวัด



วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๗:๐๐ น.

ปลัดอำเภอพรานกระต่าย ตรวจสอบ ด้านจุดตรวจ/บริการประชาชน เทศกาลปีใหม่๒๕๖๕



เกร็ดความรู้

5 วิธี เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยต้านโควิด-19



ภูมิคุ้มกันของมนุษย์ทำหน้าที่คุ้มกันเราจากการติดเชื้อ ด้านทานโรคไม่ให้ลุกลามและหายในที่สุด ภูมิคุ้มกันโรคจะสมบูรณ์เมื่อเรามีร่างกายแข็งแรงจากการออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนอย่างพอเพียง ได้รับอากาศบริสุทธิ์ มีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส และไม่ทำร้ายตนเองด้วยการสูบบุหรี่หรือดื่มสุราเป็นอาจณ นอกจากนี้เรายังสามารถเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงเพื่อช่วยต้านทานโรคโควิด-19 ได้ด้วย 5 วิธีง่าย ๆ ดังนี้

- 1** รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยลดความหวาน ความมัน และความเค็มลง
- 2** เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้หลากหลายสีและหลากหลายชนิด เพื่อเสริมวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ
- 3** รับประทานดีเพิ่มเติมจากแสงแดด โดยให้มือ แขนและขา สัมผัสแดดเพียงครั้งละ 15 นาที ในช่วงเวลาที่แดดไม่จัด จนเกินไป ได้แก่ ก่อน 10 นาฬิกา และหลัง 15 นาฬิกา ทั้งนี้วิตามินดีมีความสำคัญมากต่อการทำงานอย่างสมดุลของระบบภูมิคุ้มกันโรค หากภูมิคุ้มกันโรคทำงานเกินพอดีจะส่งผลเสียต่อร่างกายในทุกระบบ
- 4** รับประทานสังกะสีให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจากอาหารต่าง ๆ เช่น อาหารทะเล เนื้อสัตว์ ไข่ หัวข้าวกล้อง เห็ด ผักโขม งาดำ ถั่วแดง มะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง
- 5** รับประทานอาหารกลุ่มที่ให้จุลินทรีย์โปรไบโอติกส์อย่างสม่ำเสมอ เช่น โยเกิร์ต นัตโตะ กิมจิ มิโสะ เนยแข็ง แดงกวาดอง

ข้อมูล ณ วันที่ 2 กรกฎาคม 2563

ที่มา : ผศ. นพ.พิสนธิ์ จงตระกูล

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

@chulahospital

ChulalongkornHospital

02-256-4000 ต่อ 0

ภูมิคุ้มกันของมนุษย์ทำหน้าที่คุ้มกันเราจากการติดเชื้อ ด้านทานโรคไม่ให้ลุกลามและหายในที่สุด ภูมิคุ้มกันโรคจะสมบูรณ์เมื่อเรามีร่างกายแข็งแรงจากการออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนอย่างพอเพียง ได้รับอากาศบริสุทธิ์ มีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส และไม่ทำร้ายตนเองด้วยการสูบบุหรี่หรือดื่มสุราเป็นอาจณ นอกจากนี้เรายังสามารถเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงเพื่อช่วยต้านทานโรคโควิด-19 ได้ด้วย 5 วิธีง่าย ๆ ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยลดความหวาน ความมันและความเค็มลง
2. เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้หลากหลายสีและหลากหลายชนิด เพื่อเสริมวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ
3. รับประทานดีเพิ่มเติมจากแสงแดด โดยให้มือ แขนและขา สัมผัสแดดเพียงครั้งละ 15 นาที ในช่วงเวลาที่แดดไม่จัดจนเกินไป ได้แก่ ก่อน 10 นาฬิกา และหลัง 15 นาฬิกา ทั้งนี้วิตามินดีมีความสำคัญมากต่อการทำงานอย่างสมดุลของระบบภูมิคุ้มกันโรค หากภูมิคุ้มกันโรคทำงานเกินพอดีจะส่งผลเสียต่อร่างกายในทุกระบบ
4. รับประทานสังกะสีให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจากอาหารต่าง ๆ เช่น อาหารทะเล เนื้อสัตว์ ไข่ หัวข้าวกล้อง เห็ด ผักโขม งาดำ ถั่วแดง มะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง
5. รับประทานอาหารกลุ่มที่ให้จุลินทรีย์โปรไบโอติกส์อย่างสม่ำเสมอ เช่น โยเกิร์ต นัตโตะ กิมจิ มิโสะ เนยแข็ง แดงกวาดอง