



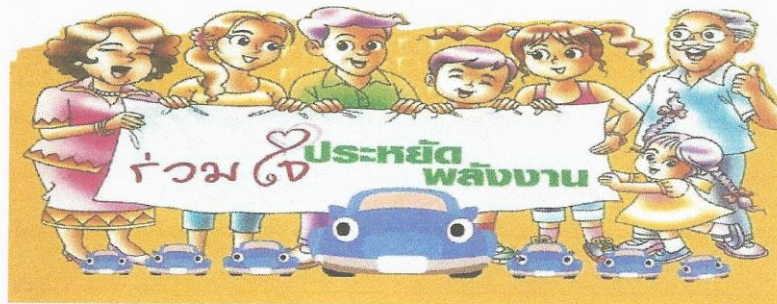
ชะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลชะมาย

❁ ๑๐ วิธีประหยัดไฟฟ้า ❁

"พลังงาน" ถือเป็นสิ่งที่มีค่าและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวันของเราทุกคน ซึ่งความต้องการใช้พลังงานมีอัตราที่เพิ่มมากขึ้นทุก ๆ ปี ในขณะที่พลังงานต่าง ๆ มีอยู่อย่างจำกัด ดังนั้น วิธีการประหยัดพลังงานซึ่งทำได้ทุกแห่งไม่ว่าจะในบ้าน ในรถยนต์ ในโรงเรียน และในสถานที่ทำงาน แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าเราจะทำอย่างไรถึงจะช่วยกันประหยัดพลังงานของชาติให้เพียงพอต่อความต้องการใช้ของทุกคนได้ ต่อไปนี้เป็นคำตอบถึงวิธีการประหยัดพลังงานอย่างง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้ดังนี้:-

- ❶ ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งที่เลิกใช้งาน และเลือกอุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีฉลากเบอร์ 5 ควรใช้สีอ่อน ตกแต่ง อาคารเพื่อลดอุณหภูมิความร้อนจากภายนอกอาคาร
- ❷ ถ้าออกจากห้องเกิน 1 ชั่วโมง ควรปิดเครื่องปรับอากาศทุกครั้ง หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศ และตั้งอุณหภูมิที่ 25 องศา
- ❸ ตรวจสอบอุดรอยรั่วในห้องและปิดประตูทุกครั้งก่อนใช้เครื่องปรับอากาศ
- ❹ ถ้าไม่จำเป็นควรใช้พัดลมแทนเครื่องปรับอากาศ
- ❺ ใช้โคมไฟที่มีแผ่นสะท้อนแสง เพื่อช่วยกระจายความสว่าง
- ❻ เลือกขนาดตู้เย็นให้เหมาะสมกับขนาดของครอบครัว ไม่ควรนำของร้อนเข้าแช่ตู้เย็นและเปิดตู้เย็นบ่อย ควรปิดให้สนิททุกครั้งหลังเปิด
- ❼ ไม่ควรพรมน้ำจนแฉะเวลารีดผ้าเพราะต้องใช้ไฟในการรีดมากขึ้น ดึงปลั๊กออกก่อนรีดผ้าเสร็จ เพราะสามารถใช้ความร้อนรีดต่อได้
- ❽ คู่มือทัศนเครื่องเดียวกันทั้งบ้าน และปิดทันทีเมื่อไม่มีคนดู
- ❾ ใช้เตาแก๊สหุงต้มแทนเตาไฟฟ้า
- ❿ หมั่นซ่อมบำรุงอุปกรณ์ไฟฟ้า



ด้วยความปรารถนาดีจาก กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เทศบาลตำบลชะมาย ๕๐



ชะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลชะมาย

ประหยัดน้ำมันช่วยชาติ ช่วยสิ่งแวดล้อม



1. ตรวจสอบลมยางเป็นประจำไม่ให้อย่างอ่อนเกินไป

2. สับเปลี่ยนยาง ตรวจสอบตั้งศูนย์ล้อตามกำหนด

3. เปลี่ยนน้ำมันเครื่อง และไส้กรองน้ำมันเครื่องตามความเหมาะสม

4. ดับเครื่องยนต์ทุกครั้งเมื่อต้องจอดรถนาน ๆ

5. ควรใช้เกียร์ให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทาง

6. ไม่ออกรรถกระชาก ไม่เลี้ยงคลัทช์เร่งเครื่อง

7. ไม่เร่งเครื่องยนต์ตอนเกียร์ว่าง

8. ไม่ต้องอุ่นเครื่อง ขับช้า ๆ เครื่องจะอุ่นเองที่ 1 - 2 กม. แรก

9. ไม่บรรทุกน้ำหนักเกินพิกัด ไม่ควรลากเกียร์ต่ำนาน ๆ

10. ใช้ระบบการใช้รถร่วมกัน (Car pool) หมั่นศึกษาทางลัด ประหยัดทั้งเวลาและน้ำมัน

11. เดินทางใกล้ ๆ ใช้จักรยาน

12. ควรใช้น้ำมันที่มีค่าออกเทนเหมาะกับชนิดของรถ

ด้วยความปรารถนาดีจาก กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลชะมาย



ชะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลชะมาย

รู้ไว้....ห่างไกล ไข้หวัดใหญ่

5 พฤติกรรมป้องกันไข้หวัดใหญ่

เป็นพฤติกรรมสุขภาพอนามัยเพิ่มเติม นอกเหนือจากการออกกำลังกาย การรับประทานเนื้อ ไข่ นม ผัก ผลไม้ เช่น ฝรั่ง ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินซี การพักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอและควรใช้ช้อนกลาง

ปิด ปิดปากจมูกเมื่อป่วย ไอจาม ใช้กระดาษทิชชู
สวมหน้ากากอนามัย



ล้าง ล้างมือบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร ไอจาม
สั่งน้ำมูก ดูแลผู้ป่วยขบถ่าย จับต้องสัตว์ ล้างเช็ด
ทำความสะอาดสิ่งของพื้นผิวที่มีคนสัมผัสมาก

เลี่ยง เลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้มีอาการป่วย มีไข้ ไอจาม
เลี่ยงสถานที่คนมาอยู่รวมกันจำนวนมาก
(โดยเฉพาะช่วงที่มีโรคระบาดมาก)



หยุด หยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรมกับผู้อื่น
เมื่อป่วย เพื่อให้หายป่วยเร็ว และไม่แพร่เชื้อ
ให้คนอื่น

ฉีด ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับกลุ่มเสี่ยง
ป่วยรุนแรง ตามคำแนะนำของสาธารณสุข



ด้วยความหวังใจจาก...กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลชะมาย



ชะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลชะมาย

โรคเลปโตสไปโรสิส (โรคฉี่หนู)

สาเหตุ

✿ เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ เล็บโตสไปรา มี หนู เป็นตัวนำโรคติดต่อจากปัสสาวะของสัตว์ที่ติดเชื้อและปนเปื้อน อยู่ตามน้ำ ดิน เปียกชื้น หรือพืช ผัก เชื้อสามารถเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนัง ตามรอยแผลและรอยขีดข่วน และเยื่อของปาก ตา จมูก

อาการ

- ◆ มีไข้เฉียบพลันปวดศีรษะรุนแรง
- ◆ เมื่อยตามตัว โดยเฉพาะที่น่องและโคนขา
- ◆ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ตาแดง



การป้องกัน

- 1 กำจัดหนูพร้อมๆกันและไม่สัมผัสสัตว์ที่เป็นพาหะ
- 2 สวมชุดป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ผิวหนัง เช่น รองเท้าบูท
- 3 หลีกเลี่ยงการทำงานในน้ำ หรือต้องลุยโคลนเป็นเวลานาน
- 4 รีบทำความสะอาดร่างกายโดยเร็ว หากลงไปในพื้นที่น้ำต้องสงสัย
- 5 ประุงอาหารปรุงสุกใหม่ อาหารที่เหลือเก็บใส่ภาชนะให้มิดชิด

การรักษา

- ให้อาปฏิชีวนะโดยเร็วที่สุดจะช่วยลดความรุนแรงและป้องกันอาการแทรกซ้อนของโรคได้

ด้วยความปรารถนาดีจาก.....
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลชะมาย



ชะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลชะมาย

มาป้องกัน...ไม่ให้เกิด

“โรคไข้เลือดออก”

กันเถอะ



1. การควบคุมสิ่งแวดล้อม

เพื่อไม่ให้มีแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย ควรตรวจสอบอุปกรณ์ เช่น ในบริเวณที่มีน้ำขัง บ่อน้ำนิ่ง ในแจกัน เป็นต้น

2. การป้องกันส่วนบุคคล

ใส่เสื้อแขนยาวกางเกงขายาว เพื่อป้องกันยุงกัด ใช้ยาฆ่ายุง ไล่กลิ่นกันยุง เป็นต้น

3. การใช้สารเคมีในการควบคุม

ใช้ทรายอะเบท ใช้ยาฆ่าลูกน้ำใส่ในบ่อน้ำ ใช้สารเคมีพ่นตาม บ้านเพื่อฆ่ายุงลาย และในที่ที่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

ด้วยความปรารถนาดีจาก.....

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เทศบาลตำบลชะมาย