



**จดหมายข่าว  
กองแผนและงบประมาณ  
ปีที่ 6 ฉบับที่ 61  
ประจำเดือน สิงหาคม 2564  
Vol.61 AUGUST 2564**

วันอังคาร ที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ น. นางสาวปรานปรียา โปธิเลิศ หัวหน้าฝ่ายงบประมาณ และนางสาวประภาพรณ พลเยี่ยม นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ ร่วมประชุมคณะกรรมการวิชาการ วิสามัญพิจารณาศึกษาร่างพระราชบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ วุฒิสภา ครั้งที่ ๒๖ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์โปรแกรม : Cisco Webex Meetings

ณ ห้องประชุมธรรมรับอรุณ ชั้น ๒



วันจันทร์ ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๔ นางตริยา ทวีชาคณานุกร  
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ

ร่วมออกตรวจติดตามประเมินผล เพื่อติดตามการดำเนินงานของหน่วยบริการสาธารณสุข  
หน่วยงานองค์กรในการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ที่มีจำเป็นต้องรับ  
ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพเชิงราย อ.ป่าแดด จ.เชียงราย



วันอังคาร ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๐๐ -๑๓๐.๐๐ น. กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ ร่วมตรวจประเมิน  
ประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดเชียงราย ( Local Performance Assessment: LPA )  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมยอแสงธรรม ชั้น ๒ องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



วันศุกร์ ที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ น. นางติรยา ทวีชาคณากร  
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ

ร่วมประชุมคณะกรรมการด้านการบริหารจัดการ เพื่อพิจารณาการจัดสรรงบประมาณสนับสนุน  
แก่หน่วยบริการสาธารณสุข หน่วยงานองค์กรในการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ คนพิการ  
และผู้ที่ย่าจำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ ให้ถูกต้องไปตามระเบียบ ณ ห้องประชุมยอแสงธรรม



วันพุธ ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๓๐ น. กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ ได้จัดประชุม  
คณะกรรมการการสนับสนุนการจัดทำแผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย  
ครั้งที่ ๓/๒๕๖๔ เรื่อง เพื่อจัดทำร่างแผนพัฒนาท้องถิ่น ( พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕ )  
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ฉบับเพิ่มเติม ครั้งที่ ๑๓ พ.ศ.๒๕๖๔  
ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ชั้น ๔



วันพุธ ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ น. กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ ได้จัดประชุม  
คณะกรรมการพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย  
ครั้งที่ ๓/๒๕๖๔ เรื่อง การพิจารณาแผนพัฒนาท้องถิ่น ( พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕ )  
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ฉบับเพิ่มเติม ครั้งที่ ๑๓ พ.ศ.๒๕๖๔  
ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ชั้น ๔



# สารน่ารู้

## How to... **ทิ้ง** หน้ากากอนามัย

ปลอดภัย ลดโอกาสแพร่เชื้อ

- ล้างมือให้สะอาด ก่อนถอดหน้ากากอนามัย
- จับสายรัด 2 ข้างแล้วถอดออก โดยไม่ใช้มือสัมผัสกับตัวหน้ากาก
- นำหน้ากากอนามัยใส่ถุงแยก จากขยะทั่วไปแล้วรัดปากถุงให้แน่น ป้องกันการกระจายของเชื้อ
- ทิ้งลงถังขยะติดเชื้อ เพื่อนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี
- ล้างมือให้สะอาด หลังทิ้งหน้ากากอนามัย

ที่มา: ศูนย์วิจัยโรคติดต่อ

## "เลิก" "ลด" 10 พฤติกรรมเคยชิน เสี่ยงโควิด-19

- ชื้อตา แคะจมูก
- ถึงบ้านแล้ว ทิ้งตัวลงนอน ไม่อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
- หยิบจับสารพัด แต่ไม่ล้างมือ
- ไม่พกหน้ากากผ้า เจลล้างมือ
- อยู่ใกล้กัน สัมผัส 1-2 เมตร
- กอด ทอม จับมือ คนรัก/ครอบครัว
- ป่วยแล้ว ไม่กักตัวเองอยู่บ้าน
- ใช้ของส่วนตัว ร่วมกับผู้อื่น
- กินอาหารที่ปรุง ทิ้งไว้นานแล้ว/อาหารดิบ
- ปาร์ตี้สังสรรค์ กับเพื่อนฝูง

สายด่วน โทร. 1422

ศส. และ สสส. ขอขอบคุณผู้สนับสนุนโครงการนี้ที่ตัวเรา ลด ละ เลิก พฤติกรรมเคยชินที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ และแพร่เชื้อไวรัสโควิด 2019

## สาเหตุ+วิธีแก้ โรคความดันโลหิตสูง

- กินอาหาร** มากเกิน กินอาหารที่ให้เกลือหรือเฟียงพอ
- นั่งนานเกินไป** ควรขยับร่างกาย วันละ 30 นาที
- อากาศร้อนเกินไป** ดื่มน้ำบ่อยๆ น้ำผัก น้ำยาอู๋เกี๋ยฮินๆ
- ทำงานหนักเกินไป** นั่งสมาธิจะช่วยให้สมองได้หยุดพัก
- เครียดและวิตกกังวล** จุดตะเกียงน้ำมันหอมระเหย เช่น มินท์ ลาเวนเดอร์ ออบเชย

ชีวจิต | PREVENTION&HEALTH

## จุดจุด

จากจุดเริ่มต้น... จุดจบที่สุขภาพดี

ทุกวันนี้คุณกำลังทำอะไรอยู่... จุดจบที่สุขภาพดี



















