



ทรงพระเจริญ



# จดหมายข่าว

ปีที่ 6 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2565



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลตาพระยา

เลขที่ 249 หมู่ที่ 8 บ้านแก้วเพชรพลอย

อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว 27180

โทรศัพท์ / โทรสาร 037-269787

เว็บไซต์ [www.taphrasao.go.th](http://www.taphrasao.go.th)

จัดทำโดย งานธุรการ สำนักงานปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลตาพระยา

# นายกพบประชาชน



กราบเรียน พ่อ แม่ พี่น้อง ที่เคารพทุกท่านค่ะ

กระผม พันเอกนิวัฒน์ หาญประสพ นายกองค้การบริหารส่วนตำบลตาพระยา ได้มีโอกาสดูคุยกับพ่อแม่พี่น้องทางจดหมายข่าว “ตำบลตาพระยา” เป็นปีที่ 6 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2565

ผมในฐานะนายกองค้การบริหารส่วนตำบลตาพระยา พร้อมทั้งผู้บริหาร สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลตาพระยา และพนักงานส่วนตำบล ได้ร่วมกันทำงานอย่างเต็มที่เพื่อพัฒนาตำบลตาพระยาในทุกๆ ด้าน เช่น การพัฒนาแหล่งน้ำ การก่อสร้าง ปรับปรุงเส้นทางคมนาคม การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพที่ดี การส่งเสริมศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม การพัฒนาเด็กและเยาวชน การส่งเสริมผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ยากไร้ การส่งเสริมและพัฒนาอาชีพ เป็นต้น เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่อยู่ดีมีสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ขอแสดงความนับถือ

พันเอก

(นิวัฒน์ หาญประสพ)

นายกองค้การบริหารส่วนตำบลตาพระยา

MEGA We care

## 5 สาเหตุ ทำไมถึงติด COVID ซ้ำสอง?

การติดซ้ำ  
คืออะไร?

ผู้ที่เคยติดเชื้อและหายเป็นปกติแล้วเกิดติดเชื้อซ้ำ ซึ่งเป็นการติดจากสายพันธุ์เดียวกัน หรือต่างสายพันธุ์ก็ได้ บางคนติดเชื้อซ้ำได้ภายในเดือนเดียว

สาเหตุ  
การติดซ้ำ

1. ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำ เช่น มีโรคประจำตัว หรือร่างกายอ่อนแอ
2. การกลายพันธุ์ของเชื้อโรค
3. พฤติกรรมเสี่ยงในชีวิตประจำวัน เช่น ไปสถานที่แออัด อากาศไม่ถ่ายเท โดยไม่จำเป็น
4. การป้องกันตัวเองหละหลวม เช่น ไม่สวมหน้ากาก ไม่เว้นระยะห่าง และไม่ล้างมือบ่อยๆ
5. คนที่ไม่ได้รับวัคซีนไม่ครบ ได้รับวัคซีนเข็มสุดท้ายนานเกิน 6 เดือน หรือยังไม่ได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้น

จากสถิติ  
เชื้อโอมิครอน  
ติดเชื้อซ้ำสูงกว่า  
เดลต้า 3-6 เท่า

### เคล็ดลับ

#### สร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันการติดซ้ำ

คือการกินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ รวมถึงเสริมด้วยสารอาหารที่เพิ่มภูมิคุ้มกัน เช่น วิตามินซี ดี แร่ธาตุสังกะสี และโอเมก้า-3 โดยเฉพาะ **วิตามินซี** ถือเป็นวิตามินที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกายที่ต้องมีอย่างเพียงพอ และยังช่วยให้หายจากอาการป่วย หรือพักฟื้นได้เร็วขึ้นจากอาการ Long COVID-19

↓

# บทบรรณาธิการ



## ลงพื้นที่ตรวจสอบข้อเท็จจริง

วันที่ 30 มิถุนายน 2565 งานนิติการ องค์การบริหารส่วนตำบลตาพระยา ลงพื้นที่ตรวจสอบข้อเท็จจริง กรณีตรวจสอบการถือครองที่ดินพิพาท (ภ.บ.ท.๕) บ้านหนองไผ่ หมู่ที่ 5



กราบเรียน พ่อ แม่ พี่น้อง ชาวตำบลตาพระยาที่เคารพทุกท่านค่ะ

จดหมายข่าว “ตำบลตาพระยา” ฉบับนี้ เป็นปีที่ 6 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน 2565

การจัดทำจดหมายข่าวจะเห็นความตั้งใจของ องค์การบริหารส่วนตำบลตาพระยา และ วัตถุประสงค์เพื่อให้ทุกท่านได้เห็นถึงการดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนตำบลตาพระยา ใน การปฏิบัติงานของแต่ละเดือน และสะท้อนส่งผลกลับมา เพื่อทบทวน ปรับปรุง ปฏิบัติต่อไป ซึ่งเชื่อว่าจะได้รับความสนใจ และเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน หากมีอะไรผิดพลาดประการใด ทางองค์การบริหารส่วนตำบลตาพระยา ต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวอร่ามศรี แสนกรุณา)

หัวหน้าสำนักปลัด รักษาราชการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลตาพระยา

องค์การบริหารส่วนตำบลตาพระยา ได้รับงบประมาณจากพัฒนาสังคมและความมั่นคง  
ของมนุษย์จังหวัดสระแก้ว โดยงานพัฒนาชุมชนร่วมกับผู้นำชุมชน รับมอบวัสดุปรับปรุง  
ซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุภายในตำบลตาพระยา จำนวน 7 หลัง หลังละ 20.000 บาท



## โครงการส่งเสริมอาชีพเพื่อสร้างรายได้แก่ประชาชนตำบล ตาพระยา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2565



## อบรมการส่งเสริมการทำสิ่งประดิษฐ์จากสิ่งของเหลือใช้ ให้กับนักเรียน โรงเรียนบ้านตะโก



## กิจกรรมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา 3 มิถุนายน 2565



วันที่ 21 มิถุนายน 2565 องค์การบริหารส่วนตำบลตาพระยา เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ดำเนินการอบรมการส่งเสริมการทำสิ่งประดิษฐ์จากสิ่งของเหลือใช้ ตามโครงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการคัดแยกขยะที่ต้นทางให้กับนักเรียน โรงเรียนบ้านตะโก

ตำบลตาพระยา อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว

กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาเนื่องในวัน  
คล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรม  
ราชินี 3 มิถุนายน 2565



อบต.ตาพระยา เก็บตัวอย่างน้ำประปา ทดสอบคุณภาพน้ำประปา



## โครงการอบรมให้ความรู้และป้องกันโรคไข้เลือดออก หมู่ที่ 2



วันที่ 14 มิถุนายน 2565 องค์การบริหารส่วนตำบลตาพระยา ดำเนินโครงการอบรมให้ความรู้และณรงค์ป้องกันโรคไข้เลือดออก ตามแนวทางโครงการพระราชดำริด้านสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2565 ณ ศาลากลางหมู่บ้านปางกลาง หมู่ที่ 2 ตำบลตาพระยา อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว โดย พันเอกนิวัฒน์ หาญประสพ นายกองค้การบริหารส่วนตำบลตาพระยา เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ

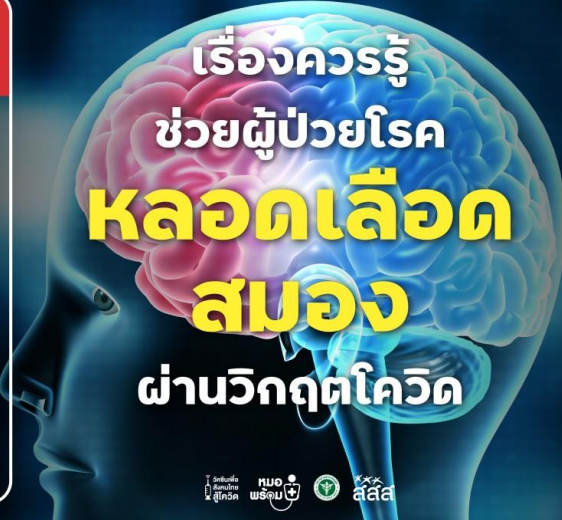


## โครงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการคัดแยกขยะที่ต้นทาง



วันที่ 14 มิถุนายน 2565 เจ้าหน้าที่สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จังหวัดสระแก้ว ลงพื้นที่ที่ตรวจติดตามความก้าวหน้าโครงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการคัดแยกขยะที่ต้นทางฯ ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 3 บ้านตะโก ตำบลตาพระยา อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว





**รู้ทัน**  
ความเสี่ยง

“  
เชื้อโควิด  
เพิ่มความเสี่ยต่อ  
ภาวะลิ่มเลือดอุดตัน  
มากกว่าคนทั่วไป  
”

เรื่องควรรู้  
ช่วยผู้ป่วยโรค  
**หลอดเลือด  
สมอง**  
ผ่านวิกฤตโควิด

**รู้ทาง**  
ป้องกัน

- ตรวจวัดความดัน เลือดสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนัก ระดับไขมันน้ำตาลในเลือด
- เลิกสูบบุหรี่
- เลี่ยงอาหารรสเค็ม ไขมันสูง
- ออกกำลังกาย อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ วันละ 30 นาที

สวมหน้ากาก  
เว้นระยะห่าง  
หมั่นล้างมือ  
ฉีดวัคซีน

กรมสุขภาพจิต  
กรมการแพทย์  
กรมส่งเสริมสุขภาพ  
สสส



**รู้ทัน**  
ความเสี่ยง

“  
ปอดของผู้ป่วย  
มีการทำงาน  
น้อยกว่าคนปกติ  
หากติดเชื้อ ตัวเชื้อ  
จะทำลายปอด  
ส่วนที่เหลือ  
ทำให้ผู้ป่วยหนัก  
ระบบหายใจล้มเหลว  
และหากหายใจแล้ว  
แต่เนื้อปอดโดนทำลาย  
ไปมาก อาจต้องใช้  
ออกซิเจนต่อที่บ้าน  
”

เรื่องควรรู้  
ช่วยผู้ป่วยโรค  
**ปอด**  
ผ่านวิกฤตโควิด

**รู้ทาง**  
ป้องกัน

- ฝึกหายใจ เพิ่มสมรรถนะปอด และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วยหายใจ
- เลิกพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่

สวมหน้ากาก  
เว้นระยะห่าง  
หมั่นล้างมือ  
ฉีดวัคซีน

กรมสุขภาพจิต  
กรมการแพทย์  
กรมส่งเสริมสุขภาพ  
สสส



**รู้ทัน**  
ความเสี่ยง

“  
การติดเชื้อโควิด  
มักทำให้ผู้ป่วยรุนแรง  
หัวใจทำงานหนักขึ้น  
เพราะออกซิเจนต่ำลง  
จากภาวะปอดบวม  
เสี่ยต่อภาวะลิ่มเลือด  
อุดตันในหลายอวัยวะ  
และหัวใจขาดเลือด  
รวมถึงกล้ามเนื้อหัวใจ  
อ่อนล้าบีบตัวน้อยลง  
”

เรื่องควรรู้  
ช่วยผู้ป่วยโรค  
**หัวใจและ  
หลอดเลือด**  
ผ่านวิกฤตโควิด

**รู้ทาง**  
ป้องกัน

- กินยาตามแพทย์สั่ง อย่างสม่ำเสมอ
- คอยสังเกตอาการ เช่น หายใจติดขัด เจ็บหน้าอก หรือ หัวใจเต้นผิดปกติ หรือไม่
- เลิกสูบบุหรี่

สวมหน้ากาก  
เว้นระยะห่าง  
หมั่นล้างมือ  
ฉีดวัคซีน

กรมสุขภาพจิต  
กรมการแพทย์  
กรมส่งเสริมสุขภาพ  
สสส



**รู้ทัน**  
ความเสี่ยง

“  
ผู้ป่วยมะเร็ง  
มีภูมิคุ้มกันต่ำกว่า  
คนทั่วไป  
หากติดเชื้อ  
เสี่ยป่วยรุนแรง  
”

เรื่องควรรู้  
ช่วยผู้ป่วยโรค  
**มะเร็ง**  
ผ่านวิกฤตโควิด

**รู้ทาง**  
ป้องกัน

- รับวัคซีนได้ ถ้ามี อาการคงที่ หรืออยู่ใน ระยะหายจากโรค แต่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะอาจต้องปรับยา บางชนิด
- ออกกำลังกาย ที่พอเหมาะ และทำเองได้ที่บ้าน

สวมหน้ากาก  
เว้นระยะห่าง  
หมั่นล้างมือ  
ฉีดวัคซีน

กรมสุขภาพจิต  
กรมการแพทย์  
กรมส่งเสริมสุขภาพ  
สสส