



องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม ไตรมาสที่ ๒ ประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๓ ฉบับที่ ๖ ปีที่ ๑๒
ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๓ www.kudtum.com

๑.กิจกรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม

ตั้งจุดตรวจป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัส COVID-๒๐๑๙

องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้มตั้งจุดตรวจหมู่บ้านเพื่อเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-๒๐๑๙)



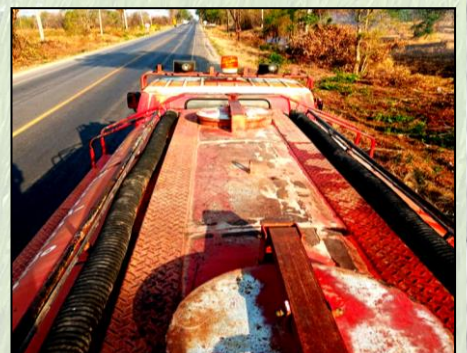
จุดคัดกรองพนักงานเจ้าหน้าที่และผู้มาติดต่อราชการ

ในวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๓ องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม นำโดยท่านบุญชู สากุล นายก อบต.กุดตุ้ม รณรงค์ป้องกันโรค COVID-๑๙ โดยการตั้งตรวจวัดอุณหภูมิและจุดแอลกอฮอล์ล้างมือ ในจุดต่างๆ ทั้งภายในสำนักงาน และด้านหน้าสำนักงาน เพื่อให้บริการผู้มาติดต่อราชการ รวมทั้งทำความสะอาดฉีดพ่นแอลกอฮอล์ตามจุดเสี่ยงที่จะมีการสัมผัสทำให้เกิดการติดเชื้อ



อปพร. ปฏิบัติงานป้องกันและ ธารณภัย ได้แก่ ปัญหาภัยแล้ง ปัญหาไฟ ป่าหมอกควัน และปัญหาการเกิดอัคคีภัย

ในวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓ องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม ได้นำรถดับเพลิงดับไฟไหม้หญ้าในพื้นที่ตำบลกุดตุ้ม



เกร็ดความรู้ในชีวิตประจำวัน

ที่คุณต้อง.....

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาทำให้กล้ามเนื้อไม่ว่าจะเป็นบริเวณที่ต้นคอหลัง หรือว่าไหล่ หดเกร็งโดยไม่รู้ตัว ทำให้เกิดความเจ็บปวดได้ ทางแก้ก็คือการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่มทั่วร่างกาย เริ่มตั้งแต่

- มือและแขน โดยกำมือ เกร็งแขน และคลาย ทั้งซ้ายและขวา
- หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
- ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย
- คอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
- อก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
- เท้าและขา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขาและกระดูกปลายเท้าแล้วคลาย ทั้งด้านซ้ายและขวา

ให้ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อน้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลายอาจเลือกปฏิบัติเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้



ผลิตโดย : งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัด อบต.กุดตุ้ม โทร. 044 - 885059 / www.kudtum.com