



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

# เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง

ฉบับที่ 6 ปีที่ 1 ประจำเดือน กรกฎาคม 2566

[www.chebilang.go.th](http://www.chebilang.go.th)

Gmail: [jbl.satun@gmail.com](mailto:jbl.satun@gmail.com)



ระบบโครงสร้างพื้นฐานได้มาตรฐาน เศรษฐกิจดี  
พัฒนาคุณภาพชีวิต สิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน



งานประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง



# ส า ร บั ญ ชั าว



- ข่าวเด่นประชาสัมพันธ์
- รายงานข่าว Report
- ประชาสัมพันธ์ หน่วยงานรัฐ
- พลังบวก พลังใจ

## ขอความร่วมมือทุกท่านตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการให้บริการ  
 เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล  
 โดยใช้เวลาเพียง 3-4 นาที แสกน QR CODE ในภาพ



## เตือนภัย

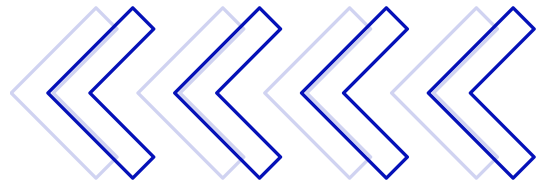
ได้รับแจ้ง จากผู้อำนวยการสำนักบริหารการทะเบียนกรมการปกครองว่า

- ขณะนี้มีการส่ง SMS หลอกลวงให้มีการปรับปรุงแอป ThaiD และยืนยันตัวตนห้ามกดลิงค์ดังกล่าวเด็ดขาด
- ทาง ThaiD ไม่มีการส่งข้อความหาประชาชนในลักษณะดังกล่าว #ไม่แฉ่นำให้กด Link เป็น SMS มีอาชัพ





# งานปรับปรุงภูมิทัศน์ #วันพัฒนาประจำรอบสัปดาห์



เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง ภายใต้การสั่งการโดยนายอับดุลวาริส บิลิงโหลด นายกเทศมนตรีฯ ดำเนินการ  
ตัดแต่งกิ่งไม้และตัดหญ้าสองข้างทางในพื้นที่ทางโคงเสน ศพด.ชุมชนบานนา และมอบกองช่างสำรวจและแก้ไข  
งานไฟฟ้าและฝากอพุดบาท ชุมชนประมง

สำหรับกิจกรรมพัฒนาและการกำหนดวันจิตอาสาพัฒนาประจำสัปดาห์ ซึ่งนายอับดุลวาริส บิลิงโหลด  
นายกเทศมนตรีตำบลเจ๊ะบิลังได้กำหนดให้ "วันพฤหัสบดีของทุกสัปดาห์" เป็นวันจิตอาสาพัฒนาประจำสัปดาห์  
ของสำนักงานเทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง และกำหนดให้มีการดำเนินกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาตามความเหมาะสม  
และบริบทของพื้นที่

\*หากมีพื้นที่ใดที่ใคร่กร่าง ทำให้ไม่สะดวกในการสัญจรสามารถแจ้งได้ที่อินบ็อก FB.ทต.เจ๊ะบิลัง จังหวัดสตูลคะ  
งานปรับปรุงภูมิทัศน์จะทยอยดำเนินการในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

ข่าว : ประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง





# เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง คัดเลือกกรรมการชุมชนประจำตำบลเจ๊ะบิลัง

25 กรกฎาคม 2566 ณ ลานเอนกประสงค์มีชัยดิมะหัมมูดีเยะ ตำบลเจ๊ะบิลัง งานสวัสดิการชุมชน สำนักปลัดเทศบาล ตำบลเจ๊ะบิลัง จัดการคัดเลือกคณะกรรมการชุมชนประจำตำบลเจ๊ะบิลัง ภายใต้การอำนวยการของนายอับดุลวาวิส บิลิงโหลด นายกเทศมนตรีตำบลเจ๊ะบิลัง เพื่อรับฟังความคิดเห็นของประชาชน แก้ไขปัญหาได้ตรงจุดให้เป็นไปในแนวทางเดียวกันอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล

โดยมีคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาฯ ปลัดเทศบาลฯ หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานที่เกี่ยวข้อง และผู้เข้าร่วมคัดเลือก ทั้ง 8 ชุมชน คณะกรรมการชุมชนทั้ง 8 ชุมชนนั้น เป็นบุคคลที่ได้รับเลือกจากสมาชิกชุมชน ชุมชนละ 5 คน โดยทางเทศบาลแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเป็นตัวแทนของประชาชนในเขตแต่ละชุมชน เพื่อเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นของตนเอง และมีบทบาทในการแก้ไขปัญหาโครงสร้างพื้นฐานเศรษฐกิจ สังคม การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่อยู่ในชุมชน และเขตเทศบาล รวมถึงเพื่อให้สอดคล้องกับวิธีการบริหารจัดการบ้านเมืองที่ดี ส่งเสริมความร่วมมือของประชาชนกับเทศบาลในการจัดบริการสาธารณะตามอำนาจหน้าที่และสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนต่อไป

ข่าว : ประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง ✨  
อ่านเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง  
[HTTPS://CHEBILANG.GO.TH](https://chebilang.go.th)



## กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง ลงพื้นที่ฉีดพ่นหมอกควัน เพื่อควบคุม ป้องกัน ยุงลาย ลดการระบาดของในพื้นที่

26 กรกฎาคม 2566 ภายใต้การอำนวยการของนายอับดุลวาริส บิลาล โทลด์ นายกเทศมนตรีตำบลเจ๊ะบิลัง มอบหมาย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ดำเนินการลงพื้นที่ฉีดพ่นหมอกควัน เพื่อควบคุม ป้องกัน ยุงลาย ลดการระบาดของในพื้นที่



สืบเนื่องจากกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลตำบลเจ๊ะบิลังได้รับแจ้ง จาก รพ.สต.เจ๊ะบิลัง ว่ามีเยาวชนเป็นไข้เลือดออก ณ ชุมชนบนควน นายอนุวัฒน์ คงเจริญ ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข และ นายขอซาฟี กาเต๊ะ นักวิชาการสุขาภิบาลฯ จึงนำพนักงานในสังกัด ลงพื้นที่ฉีดพ่นหมอกควัน เพื่อควบคุม และป้องกันการระบาดของยุงลายในพื้นที่โดยทันที



นายกเทศมนตรีตำบลเจ๊ะบิลัง

Waris Bilanglad

# รับฟังทุกปัญหา อาสาทุกเรื่องราว

# รายงานข่าว

## REPORT

### วันที่ 25 กรกฎาคม 2566

#### • กองช่าง ทต.เจ๊ะบิลัง งานซ่อมแซม

ดำเนินการซ่อมแซมระบบสาธารณูปโภค ตามหนังสือคำร้อง ดังนี้  
ซ่อมแซมไฟสาธารณะ

- ชุมชนบ้านกลาง 1 จุด
- ชุมชนบ่อหลวง 1 จุด



#### • งานป้องกันฯ สำเร็จปลดเทศบาลฯ

ดำเนินการส่งน้ำอุปโภค บริโภค ตามหนังสือคำร้อง ดังนี้  
- ชุมชนบ้านนา 1 ราย

และดำเนินการซ่อมบ่มน้ำชุมชนบ่อหลวงตามหนังสือคำร้อง  
เพื่อดำเนินการแก้ไขต่อไป



#### • กองช่าง ทต.เจ๊ะบิลัง งานซ่อมแซม

กองช่าง ทต.เจ๊ะบิลัง งานซ่อมแซม  
ดำเนินการซ่อมแซมระบบสาธารณูปโภค ตามหนังสือคำร้อง ดังนี้  
ซ่อมแซมทางเท้า

- ชุมชนประมง 2 จุด
- และลงพื้นที่สำรวจตามหนังสือคำร้อง เพื่อดำเนินการแก้ไขต่อไป



# รายงานข่าว

## REPORT

เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง มอบวัสดุ  
และเวชภัณฑ์ทางการแพทย์  
ช่วยเหลือผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง



**24 กรกฎาคม 2566 เวลา 10.00 น.**  
นายอับดุลวาริส บิลังโหลด นายกเทศมนตรี  
ตำบลเจ๊ะบิลัง คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา  
เทศบาลฯ ปลัดเทศบาลฯ พร้อมด้วย  
เจ้าหน้าที่ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับ รพสต.  
เจ๊ะบิลัง อสม. ลงพื้นที่ตำบลเจ๊ะบิลัง  
เพื่อมอบวัสดุ และเวชภัณฑ์ทางการแพทย์  
เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ติดตาม  
ดูแลสุขภาพ คนพิการ โดยมีผู้พิการ ผู้สูง  
อายุ และผู้ป่วยติดเตียง รับมอบ

โดยมีผู้พิการ ผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง  
ประกอบด้วย ชุมชนบ่อหลวง จำนวน 2 ราย  
, ชุมชนบ้านใหม่ จำนวน 1 ราย , ชุมชนบน  
ควน จำนวน 2 ราย , ชุมชนบ้านนา จำนวน  
1 ราย , ชุมชนประมง จำนวน 5 ราย สำหรับ  
กิจกรรมการมอบวัสดุและเวชภัณฑ์ทางการแพทย์  
ในครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากกอง  
ทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเจ๊ะบิ  
ลึง เพื่อเป็นการบรรเทาทุกข์ให้แก่ ผู้พิการ  
ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียงในเขตพื้นที่ของ  
เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง เพื่อเป็นการช่วย  
เหลือในเบื้องต้น โดยส่งมอบแก่ผู้ป่วยติด  
เตียงที่ประสบปัญหาด้านต่างๆเช่น  
ครอบครัวมีฐานะยากจนผู้ป่วยมีปัญหาเรื่อง  
ระบบขับถ่าย มีความจำเป็นต้องใช้ผ้าอ้อม  
หรือวัสดุทางการแพทย์ในภาวะดำเนินชีวิต  
นอกจากนี้การลงพื้นที่ครั้งนี้เพื่อเป็นการ  
สร้างขวัญกำลังใจให้ผู้สูงอายุ สร้างความ  
ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิต  
ที่ดีขึ้น โดยทางด้านผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง  
บุคคลที่มีภาวะพึ่งพิงและญาติผู้ป่วยต่างรู้สึก  
ปลาบปลื้ม และขอบคุณภาครัฐที่ไม่ทอดทิ้ง  
ประชาชน ทำให้มีขวัญ และกำลังใจนำมาซึ่ง  
ความสุขของประชาชนในพื้นที่ต่อไป



# รายงานข่าว REPORT

## • โครงการครัวเรือนต้นแบบการจัดการขยะอินทรีย์ภายในครัวเรือน

13/07/66

นายอับดุลวาริส บิลังโหลต นายกเทศมนตรีตำบลเจ๊ะบิลัง เป็นประธานเปิดพิธีโครงการครัวเรือนต้นแบบการจัดการขยะอินทรีย์ภายในครัวเรือนชุมชนบ้านกลาง ประจำปีงบประมาณ 2566 ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง ณ มัสยิดมะมูห์เตี้ยะ ตำบลเจ๊ะบิลัง โดยมีปลัดเทศบาลฯ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และผู้เข้าร่วมโครงการดังกล่าว



• เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง, ร่วมกับบ้านพักเด็กจังหวัดสตูล รพ.สต.เจ๊ะบิลัง และอาสาสมัครพัฒนาสังคมเทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ราย นางสาวพรพันธุ์ ติดหล้า และบุตร



วันเสาร์ ที่ 15 กรกฎาคม 2566 นายอับดุลวาริส บิลังโหลต นายกเทศมนตรีตำบลเจ๊ะบิลัง คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาลฯ และเจ้าหน้าที่งานพัฒนาชุมชน ได้ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ราย นางสาวพรพันธุ์ ติดหล้า และเด็กชายเจ๊ะอามีน สันจิตร์ ร่วมกับบ้านพักเด็กจังหวัดสตูล รพ.สต.เจ๊ะบิลัง และนายวีระชาติ ละอองพันธ์ อาสาสมัครพัฒนาสังคมเทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง ให้ได้พบญาติพี่น้องจากจังหวัดนครพนม หลังจากที่ขาดการติดต่อมาเป็นเวลากว่า 20 ปี



โดยทางเทศบาลตำบลเจ๊ะบิลังได้ร่วมส่ง นางสาวพรพันธุ์ ติดหล้า เด็กชายเจ๊ะอามีน สันจิตร์ และญาติเดินทางกลับสู่ภูมิลำเนาเดิม จังหวัดนครพนมโดยสวัสดิภาพ และให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น



เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง ขอขอบคุณทุกหน่วยงาน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ร่วมกันทำให้ภารกิจนี้สำเร็จไปด้วยดี



# รายงานข่าว

## REPORT



### เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลังประชุมการจัดทำงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

เมื่อวันพุธที่ 19 กรกฎาคม 2566 ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง เพื่อให้หัวหน้าส่วนราชการ ได้รับทราบนโยบายหลักเกณฑ์และแนวทางในการจัดทำงบประมาณรายจ่ายประจำปี 2567 ตามนโยบายของรัฐบาลได้อย่างถูกต้องและนำไปปฏิบัติให้เป็นไปในแนวทางเดียวกันอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล

โดยมีนายอับดุลวาริส บิลังโหลด นายกเทศมนตรีตำบลเจ๊ะบิลัง เป็นประธานในการประชุม และมีหัวหน้าส่วนราชการ พนักงานที่เกี่ยวข้อง เข้าร่วมประชุมดังกล่าว



### รองนายกเทศมนตรีฯ มอบกระเบื้องผู้ที่ได้รับผลกระทบจากวาตภัย

เมื่อวันที่ 17/7/66 นายอับดุลวาริส บิลังโหลด นายกเทศมนตรีตำบลเจ๊ะบิลัง มอบนายสมาน ระสา รองนายกเทศมนตรีฯ พร้อมด้วยจำเริญ กุสุมาน บินดามะหง จพง.ป้องกันฯ มอบกระเบื้องผู้ที่ได้รับผลกระทบจากวาตภัย ให้แก่นายมะหะหมัด อามีน แดหาว

โดยมีนายชอabri บิลังโหลด เป็นผู้รับแทน สืบเนื่องเหตุฝนตกหนัก และลมกระโชกแรงในพื้นที่ทำให้บ้านเรือนได้รับความเสียหายปรากฏว่าบ้านของนายมะหะหมัด อามีน แดหาว เสียหายทั้งหลัง วันที่ 18 พฤษภาคม 2566 คณะกรรมการช่วยเหลือประชาชน จึงได้จัดการประชุมพิจารณาให้ความช่วยเหลือกรณีวาตภัย เพื่อให้ช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนถูกต้องตามระเบียบราชการ โดยได้ส่งมอบกระเบื้องเพื่อเป็นการบรรเทาทุกข์กับพี่น้องประชาชนแล้ว เสร็จต่อไป



### โครงการ ป้องกัน และแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ในวัยรุ่นชุมชน บ้านใหม่



เมื่อวันที่ 17/7/66 เวลา 13.30 น. นายอับดุลวาริส บิลังโหลด นายกเทศมนตรีตำบลเจ๊ะบิลัง เป็นประธานเปิดพิธีโครงการ ป้องกัน และแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นชุมชน บ้านใหม่ โดยมีนายสมาน ระสา รองนายกเทศมนตรีฯ นายสมใจ พรหมยานนท์ ปลัดเทศบาลฯ นายอนุวัฒน์ คงเจริญ ผอ.กองสาธารณสุขฯ พนักงานกองสาธารณสุขฯ และอสม.เจ๊ะบิลัง เข้าร่วมโครงการดังกล่าว ณ โรงเรียนมาบาคูลอูลูม

## มิติใหม่แห่งการทำธุรกรรมภาครัฐ และเอกชน ผ่านช่องทางดิจิทัล

ขอเชิญทุกท่านลงทะเบียนเพื่อใช้งาน แอปพลิเคชัน "THAI D"  
- สะดวก และปลอดภัย ด้วยบริการที่หลากหลาย

- ✓ สัมผัสที่จับได้
- ✓ อยู่ไหนก็สมัครได้
- ✓ ใช้งานง่าย ๆ

ตรวจสอบข้อมูลตนเองผ่านมือถือ  
งานทะเบียนออนไลน์ง่าย ๆ  
ตรวจสอบสิทธิเลือกตั้ง

**DOWNLOAD ได้ทั้งระบบ IOS และ ANDROID**

สอบถามได้ที่ **1548** ศูนย์ตอบปัญหางานทะเบียนและบัตร  
**#SDGSFORALL #CHANGEFORGOOD #THAID #THAID**  
**#ประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง**

**"ThaiD"**

บัตรประชาชนดิจิทัล

ขอเชิญชวนพี่น้องประชาชน  
ชาวตำบลเจ๊ะบิลัง  
ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน **ThaiD**

นางอภัยสุวาริส มีฉิ่งโกล  
นายกเทศมนตรีตำบลเจ๊ะบิลัง

ดาวน์โหลดได้ที่

ดาวน์โหลดบน App Store | ดาวน์โหลดบน Google play

เรื่องน่ารู้!!!  
แอปพลิเคชัน "ThaiD" 8 ขั้นตอนการลงทะเบียนใช้งานด้วยตนเอง

สัมผัสที่จับได้  
อยู่ไหนก็สมัครได้  
ชำระภาษีง่าย ๆ  
ตรวจสอบข้อมูลตนเองเบื้องต้น  
งานทะเบียนออนไลน์ง่าย ๆ  
ตรวจสอบสิทธิเลือกตั้ง

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ThaiD  
สมัครใช้งานด้วยตนเอง  
ชำระภาษีด้วยระบบอัตโนมัติ  
ตรวจสอบข้อมูลตนเองเบื้องต้น  
งานทะเบียนออนไลน์ง่าย ๆ  
ตรวจสอบสิทธิเลือกตั้ง

งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัดเทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง

# ประชาสัมพันธ์

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการให้บริการ  
เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง



ประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง

# ข่าวประชาสัมพันธ์

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ขอความร่วมมือตอบแบบสำรวจ  
ข้อมูลความพึงพอใจของประชาชน  
ต่อการจัดบริการสาธารณะ  
ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนในพื้นที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

เพื่อนำข้อมูลที่เป็นประโยชน์มาใช้ในการพัฒนา  
ส่งเสริม และปรับปรุง การบริการสาธารณะ  
ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้แก่ประชาชน

ตั้งแต่วันที่ ถึงวันที่ 28 กรกฎาคม 2566

ประเทศไทยต้องมีภาครัฐ  
ที่ทันสมัย มีประสิทธิภาพ  
และตอบโจทย์ประชาชน

SCAN ME



<https://bit.ly/LPAsurvey66>



# ข่าวประชาสัมพันธ์

**เตือนภัย! มุกมาใหม่**  
 ักไลน์มาหาเรื่อง ก่อนหลอกให้กดลิงก์  
 ถูกดูดเงินจนหมดบัญชี

รสบรชสผนร์ | www.prd.go.th

## 6 เมนูสุขภาพ

### ต้านโรค หน้าฝน

<b>อาหารเค็ม</b>  เพิ่ม แทงคีม แทงเคียง ช่วยทำให้หายใจโล่ง	<b>ซุปลูก</b>  ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค	<b>ผักผักนึ่ง</b>  ช่วยให้หายใจโล่งขึ้น และช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
<b>น้ำพริก</b>  รับประทานให้พอจาก ช่วยให้มีภูมิคุ้มกันโรคที่รุนแรง	<b>น้ำผัก ผลไม้</b>  ช่วยให้หายใจโล่งขึ้นได้เร็ว และห่างไกลจากโรคภูมิแพ้	<b>โยเกิร์ต</b>  ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

รสบรชสผนร์ | www.prd.go.th

## 3 โรค มากับ

- โรคไข้เลือดออก**  
 (Dengue hemorrhagic fever)
- โรคไขปวดข้อยุงลาย**  
 (Chikungunya disease)
- โรคติดเชื้อไวรัสซิกา**  
 (Zika virus disease)

## มากับยุงลาย

- ไข้เลือดออก**  
 (Dengue hemorrhagic fever)
- ยุงลาย**  
 (Chikungunya disease)
- เชื้อไวรัสซิกา**  
 (Zika virus disease)



# ข่าวประชาสัมพันธ์



มหาวิทยาลัยมหิดล  
ศูนย์รณรงค์กำจัดโรคเขตร้อนเขตร้อน

## ไข้เลือดออก

ภัยร้ายที่รับมือได้



เกิดจากการได้รับเชื้อไวรัสเดงกี  
ติดต่อจากคนสู่คน โดยมียุงลายเป็นพาหะ  
ผู้ป่วยร้อยละ 70-80 ไม่มีอาการ  
บางรายอาจมีอาการดังนี้



ไข้สูง



ปวดเมื่อยตามตัว



เบื่ออาหาร



คลื่นไส้อาเจียน



มีจุดเลือดออกตามตัว

**\*\*ไม่มีอาการไอหรือน้ำมูกชัดเจน\*\***

## วิธีดูแลเบื้องต้น

- รับประทานยาตามฉลากเพื่อลดไข้ หลีกเลี่ยงยาแอสไพรินหรือยาไอบูโพรเฟน เพราะจะทำให้เลือดออกง่าย
- เช็ดตัวลดไข้
- ดื่มน้ำเกลือแร่หากกินอาหารได้น้อย และคลื่นไส้อาเจียน
- งดอาหารสีน้ำตาล เพราะถ้าอาเจียนออกมา จะไม่ทราบว่าป็นสีของอาหารหรือจากเลือดออก
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ถ้าภายใน 3-4 วันอาการยังไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล



## การป้องกัน



สวมเสื้อหรือกางเกงขายาว



ใช้มุ้งหรือมุ้งลวด



ทายาป้องกันยุงกัด



ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง



ฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก ช่วยลดการติดเชื้อ และลดความรุนแรงของโรค



LINE Ramathibodi

RAMA CHANNEL

รศ. นว.นพพร อภิวัฒนากุล ก้าวไกลการเวชศาสตร์  
รพ.ราชธานีโรงพยาบาลราชธานี มหาวิทยาลัยมหิดล  
www.rama.mahidol.ac.th/infographics







# พลังบวก พลังใจ

ใครที่กำลังพยายามทำเป้าหมายของตัวเองให้สำเร็จอยู่  
เราก็ได้รวบรวมคำคมชีวิตตอสู้เพื่อเป็นกำลังใจให้คุณสู้ต่อไปอย่างไม่หยุด ดังนี้

- ถ้าเชื่อว่าไม่แพ้เราก็จะไม่แพ้
- กำลังใจที่ดีที่สุดคือกำลังใจจากตัวเอง
- จงก้าวไปข้างหน้าถึงจะช้าแต่ก็ยังดีกว่าถอยหลัง
- ยิ่งหายใจ อยู่ ก็ สู้ ต่อไป
- ไปให้สุดอย่ายอมหยุดเพียงเพราะเหนื่อย
- เรามีต้นทุนน้อยกว่าเขา เราก็ต้องดิ้นรนมากกว่าเขา
- ถ้าล้มเราอาจจะได้แผล ถ้ายอมแพ้เราอาจจะไม่ได้อะไรเลย
- ความพ่ายแพ้จะไม่มีวันสูญเปล่า ถ้าเรารู้จักเอามาเป็นบทเรียน
- ผู้ชนะ ไม่ใช่คนที่ไม่เคยล้มเหลว แต่เป็นคนที่ไม่เคยล้มเลิก ในสิ่งที่ตัวเองทำ
- อย่าท้อกับชีวิต แม้วันนี้มันไม่ดี ก็ได้แต่แปลว่าไม่ดีขึ้น
- ชีวิตเราเริ่มใหม่ได้เสมอ ถ้าเราไม่คิดจะยอมแพ้
- อย่าอ้างต้นทุนชีวิตว่าต่ำกว่าใคร ผลกำไรขึ้นอยู่กับใจและความพยายาม
- ท่องฟ้ากว่ามันจะสว่าง มันก็ต้องผ่าน ความมืดมิดมาก่อน
- ชีวิตคือการผจญภัยที่กล้าหาญ หรือเลือกที่ไม่มีอะไรเลย
- ทุกเส้นทางถูกลิขิตไว้แล้ว แต่ทางที่เลือกเดิน มันขึ้นอยู่กับตัวเราเอง



## ที่ปรึกษา

นายสมใจ พรหมยานนท์ ปลัดเทศบาลฯ

## บรรณาธิการ

นางสาวหทัย ยามูยิมะ นักทรัพยากรบุคคล  
นางสาวสมสุดา การาสี งานประชาสัมพันธ์

## กองบรรณาธิการ

นางสาวหทัย ยามูยิมะ นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ รักษาการแทน  
หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

นางสาวเรณู เพ็ชรแก้ว ผู้อำนวยการกองคลัง

นายสมใจ พรหมยานนท์ ปลัดเทศบาลฯ รักษาการแทน  
ผู้อำนวยการกองช่าง

นางสาวระวี ปะดุกา ผู้อำนวยการกองศึกษา

นายอนุวัฒน์ คงเจริญ ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข

## จัดทำโดย

งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัดเทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง

582 ถนนสตูล-ท่าเรือเจ๊ะบิลัง ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล โทร.074-772618 G-mail ; jbl.satun@gmail.com

