



จดหมายข่าว อ.บ.ด.ดงมะรุยม



ฉบับที่ 2 / 2565 ประจำเดือน มีนาคม – เมษายน

หมู่ที่ 7 ตำบลดงมะรุยม อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี

โทรศัพท์. 036-708224-5 แฟกซ์.036-708224

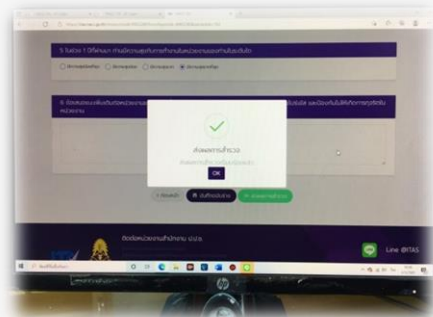
เว็บไซต์ : www.dongmaroom.com

E-mail : tambon_dongmaroom@hotmail.com และ

dongmaroom@gmail.com

การตอบแบบสอบถามผู้มีส่วนได้ส่วนเสียภายใน ITA

ประจำปี 2565 อบต. ดงมะรุม



การตอบแบบสอบถามผู้มีส่วนได้ส่วนเสียภายใน ETA

ประจำปี 2565 อบต. ดงมะรุม



ทำความสะอาดจิตอาสา ณ วัดวังไผ่



โครงการอบรมให้ความรู้สิทธิประโยชน์คนพิการ ประจำปี 2565 ครั้งที่ 1

ณ องค์การบริหารส่วนตำบลดงมะรุม



ประชุมการปฏิบัติการส่วนราชการเพื่อจัดทำ/ปรับปรุงแผนปฏิบัติการ
รองรับภัยคุกคามความมั่นคงของตำบล โดย กอ.รมน.จังหวัดลพบุรี

ในวันที่ 31 มีนาคม 2565 08.30 น.



► โครงการกำกับติดตามและ
ประเมินผล โดย กอ.รมน.
จังหวัดลพบุรี ภายใต้งาน
บริหารจัดการขับเคลื่อน แผน
ตำบล มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน
มีความต่อเนื่อง เพื่อสร้าง
ระบบการแจ้งเตือนและ
วิเคราะห์ภัยคุกคาม เพื่อจัดทำ/
ปรับปรุงแผนปฏิบัติการรองรับ
ภัยคุกคามความมั่นคงของ
ตำบลทั้ง 5 ตำบล

ประชุมจัดตั้งศูนย์พักคอย ณ วัดวังไผ่



ประชุมเพื่อซักซ้อมแนวทางปฏิบัติงานตามโครงการตั้งจุดบริการช่วงเทศกาลสงกรานต์

ประจำปี 2565

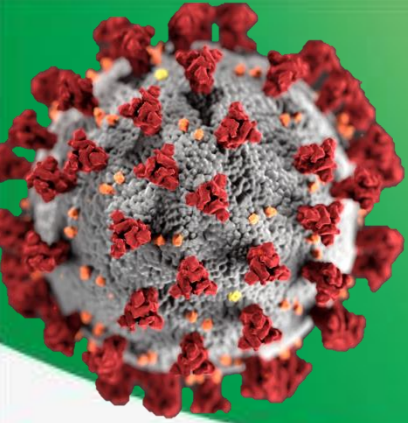
ณ วันที่ 5 เมษายน 2565 เวลา 10 : 00 น.



จัดกิจกรรมประเพณีสงกรานต์ รดน้ำดำหัว ร่วมกัน

ขอพร จากนายกอบต.ตงมะรุม





การดูแลตัวเองเบื้องต้นหลังทราบว่าตัวเองติดโควิด 19



หากทราบว่าตนเองติดเชื้อโควิด-19 และยังอยู่ระหว่างการรอเข้าสู่ระบบการรับบริการทางการแพทย์ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

1. ปฏิบัติตามคำแนะนำการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) อย่างเคร่งครัดเพื่อไม่ให้เชื้อแพร่กระจายไปสู่คนรอบข้าง
2. รับประทานอาหารให้เพียงพอและครบถ้วน เพื่อให้ร่างกายมีพลังงาน
3. ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างสม่ำเสมอ โดยจิบน้ำเรื่อยๆ ๑ ยกเว้นช่วงก่อนนอน 2-3 ชั่วโมง
4. นอนหลับพักผ่อนอย่างต่ำวันละ 6-8 ชั่วโมง
5. ฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยหายใจเข้าทางจมูกและออกทางปาก ทั้งในท่านั่งตัวตรง นอนหงาย นอนตะแคง หรือนอนคว่ำ
6. ออกกำลังกายเบา ๆ โดยเดิน 3 นาที หรือลุกนั่งบนเก้าอี้ 1 นาที หรือนานกว่านั้น แต่ไม่ควรหนักเกินไป
7. หากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น พูดคุยกับบุคคลอื่นผ่านทางโทรศัพท์
8. หากมีอาการเล็กน้อยสามารถรับประทานยาแก้ไอ ยาแก้ไอยาลดน้ำมูก เพื่อบรรเทาอาการได้
9. หากมีอาการรุนแรงให้โทร 1669 เพื่อขอรับบริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน

ข้อมูล ณ วันที่ 27 กรกฎาคม 2564

ที่มา : อ. นพ.ปวัฒน์ พันแสน



วิสัยทัศน์

มุ่งเน้นการบริการ

พัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน

ส่งเสริมการศึกษา

ดูแลคุณภาพชีวิตประชาชน

นายธงชัย วงศ์ศรีไทย

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดงมะรุม