



จดหมายข่าวเพื่อประชาสัมพันธ์

ฉบับที่ ๕ ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๕

โทร ๐๓๗-๔๘๐๓๕๘ Line id : nonhom๑๐๑

www.tambolnonhom.go.th

ID LINE : nonhom101



★ การประชุม ผู้บริหาร ข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม

>>> วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม จัดให้มีการประชุม ผู้บริหาร ข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานจ้าง ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๕ โดยนายเลิศศักดิ์ สุนทรดี นายก องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม เป็นประธานการประชุม พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการ พนักงานในสังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม เข้าร่วมประชุมเพื่อติดตามงานในห้วงเดือนที่ผ่านมา รายงานปัญหาอุปสรรคในการทำงาน พร้อมมอบหมายงานและวางแผนการทำงานในเดือนถัดไป



★ กิจกรรมโครงการ “รักษน้ำ รักป่า รักษาแผ่นดิน”

>>> วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ นายเลิศศักดิ์ สุบุตรดี นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม พร้อมพนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม จัดโครงการ “รักษน้ำ รักป่า รักษาแผ่นดิน” เฉลิมพระเกียรติ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕



★ ประชุมสภาองค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม

>>> วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕ เวลา ๑๐.๐๐ น. องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม จัด ประชุมสภาองค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม สมัยสามัญสมัยที่ ๒/๒๕๖๕ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๑ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม



****เกร็ดความรู้****

กลุ่มอาการด้านสุขภาพจิต หลังติดเชื้อโควิด-19



1 ภาวะนอนไม่หลับ

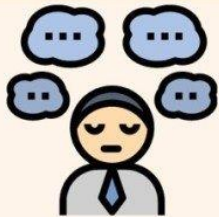
เกิดหลังติดเชื้อโควิด-19 ไปแล้วเป็นเวลา 3 เดือน มีอาการอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกันอย่างน้อย 3 เดือน ได้แก่



- นอนหลับยาก ใช้เวลานานกว่า 20 นาที ถึงจะหลับ
- นอนหลับๆ ตื่นๆ หรือ ตื่นกลางดึก และหลับต่อยาก

2 ภาวะวิตกกังวล

เกิดหลังติดเชื้อโควิด-19 ไปแล้วเป็นเวลา 3 เดือน โดยไม่มีสาเหตุมาจาก โรคทางจิตเวช และโรคทางกาย ได้แก่



- คิดฟุ้งซ่าน
- สะดุ้งตกใจง่าย
- สมาธิ หรือความจำแย่ลง
- ตื่นตัวตลอดเวลา หายใจไม่อิ่ม
- กลัวการติดเชื้อมากเกินไป

3 ภาวะซึมเศร้า

เกิดหลังติดเชื้อโควิด-19 ไปแล้วเป็นเวลา 3 เดือน โดยไม่มีสาเหตุมาจากโรคทางจิตเวช และโรคทางกาย ได้แก่



- มีอารมณ์เศร้า ขาดความสนใจในกิจกรรมที่เคยทำ
- พฤติกรรมการนอนเปลี่ยนแปลง นอนมากขึ้น หรือนอนไม่หลับ
- ความอยากอาหารเปลี่ยนไปจากเดิม รับประทานอาหารมากขึ้น หรือเบื่ออาหาร
- รู้สึกเหนื่อย ไม่มีเรี่ยวแรง และขาดสมาธิ

แนวทางการดูแลตัวเอง

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- ฝึกการผ่อนคลาย เช่น ทำสมาธิ โยคะ ดนตรี ฟังเพลง
- ฝึกการหายใจ เช่น หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ

"หากอาการไม่ดีขึ้น สามารถเข้ารับคำปรึกษาได้จาก สถานพยาบาลใกล้บ้าน"

ที่มา : สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดปราจีนบุรี