



สำนักงานการคลัง  
เทศบาลนครอุดรธานี  
รับที่ ๑๕๐  
วันที่ ๗ ม.ค. ๒๕๖๔  
เวลา ๑๕-๓๗

☒ ฝ่ายบริหารทั่วไป  
☒ ส่วนบริหารการคลัง  
☒ ส่วนพัฒนารายได้  
☒ ส่วนพัสดุ

10.30 น

- 8 ม.ค. 2564

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายประชาสัมพันธ์และบริการข้อมูลข่าวสาร กองวิชาการและแผนงาน โทรศัพท์ ๒๐๐๒

ที่ อด.๕๒๐๐๒.๖/๓ วันที่ ๗ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เรื่อง ขอส่งสำเนาหนังสือ

เรียน ผู้อำนวยการสำนัก ผู้อำนวยการกอง หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

พร้อมนี้ กองวิชาการและแผนงาน ขอจัดส่งสำเนาหนังสือจังหวัดอุดรธานี ที่ อด ๐๐๒๓.๑/๑๓๕๕ ลงวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๓ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับ “รู้แล้วรีบเลิกบุหรี่” ซึ่งจัดทำโดย กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรและครอบครัว รวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในโทษที่เกิดจากบุหรี่ และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ตามรายละเอียดแนบท้ายมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบโดยทั่วกัน

อุบลพมณ.

(นางสาวอุบลพรรณ ศุภศิลป์)

ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน

เรียน หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

เพื่อโปรดทราบ

- กองวิชาการ และแผนงาน -
- แพร่ส่งเอกสารเกี่ยวกับ “รู้แล้วรีบเลิกบุหรี่” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากร และครอบครัว เกิดความตระหนักในโทษที่เกิดจากบุหรี่
- เห็นควรแจ้ง ทุกส่วน/ฝ่าย ทราบ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานการคลัง

เพื่อโปรดทราบ

- ดก.สำนักงานพัฒนาเขตเมือง

กนก

(นางไกรสรจันทร์ ลายเมฆ)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

- 8 ม.ค. 2564

(นางนิติญา วิรุฬปักชัย)

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

- 8 ม.ค. 2564

ทราบ

11 ม.ค. 2564

(นายสุกฤต สายจันทคาม)

ผู้อำนวยการสำนักงานการคลัง





E-book

กองวิชาการและแผนงาน	
รับที่.....	28
วันที่.....	5 ม.ค. 2564
เวลา.....	11.00

เทศบาลนครอุดรธานี	
รับที่.....	00 3 67
วันที่.....	4 ม.ค. 2564
เวลา.....	13.20



<input type="radio"/> สนบ.	<input checked="" type="radio"/> วิชาการ
<input type="radio"/> ศก.	<input type="radio"/> แพทย์
<input checked="" type="radio"/> สาธารณสุข	<input type="radio"/> ทะเบียนฯ
<input type="radio"/> ช่าง	<input type="radio"/> สวัสดิการ
<input type="radio"/> ศึกษา	<input type="radio"/> สารสนเทศและภาพ
<input type="radio"/> ตรวจสอบภายใน	<input type="radio"/> ฝ่ายบริหารงานทั่วไป
	<input type="radio"/> ฝ่ายนโยบายและแผน
	<input type="radio"/> ฝ่ายยุทธศาสตร์การพั
	<input type="radio"/> ฝ่ายประเมินผลและสถิ
	<input type="radio"/> ฝ่ายงบประมาณ
	<input type="radio"/> ฝ่ายนิติการ
	<input checked="" type="radio"/> ฝ่ายประชาสัมพันธ์

ที่ อต ๐๐๒๓.๑/๑๓๕๕

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ  
เทศบาลนครอุดรธานี และเทศบาลเมือง ทุกแห่ง

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรด  
อนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้  
และเข้าใจเกี่ยวกับโทษที่เกิดจากบุหรืรวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแล  
สุขภาพตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพ  
การบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่บุคลากรในสังกัด  
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นและบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “รู้แล้วรีบเลิกบุหรื” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรและครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิด  
เกิดความตระหนักในโทษที่เกิดจากบุหรื เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม  
รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ สำหรับอำเภอให้แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจน  
บุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบด้วย



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดอุดรธานี  
ฝ่ายบริหารทั่วไป  
โทร. ๐-๔๒๒๑-๒๕๖๗







# รู้แล้วรีบ เลิก“เบหรี่”

เลิกได้วันนี้ 'ต่อชีวิตยืนยาว'

1 - 2 วัน



ความดันเลือด และชีพจร  
ปรับสู่ระดับปกติ

2 วัน



ร่างกายสดชื่นขึ้น  
ปอดเริ่มกำจัดสิ่งสกปรก  
ที่เกิดจากสูบบุหรี่

3 วัน



กินอาหารอร่อยขึ้น  
เพราะตุ่มรับรส  
ทำงานดีขึ้น

2 เดือน



เลือดไหลเวียน  
สู่แขนขาดีขึ้น  
ทำให้มีเรี่ยวแรง

3 สัปดาห์



ปอดทำงานดีขึ้น  
ไม่เหนื่อยง่าย

4 วัน



จิตใจสงบ  
ความอยากสูบบุหรี่  
เริ่มลดลง

3 เดือน



ไอน้อยลง  
สูดลมหายใจ  
เต็มปอดมากขึ้น

5 ปี



สุขภาพโดยรวมดีขึ้น อัตราเสี่ยง  
“โรคหัวใจขาดเลือด” ลดลง

10 - 15 ปี



สุขภาพจะกลับมา  
ใกล้เคียงกับ  
คนที่ไม่เคยสูบบุหรี่

อยากเลิกบุหรี่ เชิญทางนี้ “สายด่วน 1600”

“รักษ์หัวใจ ห่างไกลบุหรี่”

Tobacco and heart disease

ข้อมูลจาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Thai PBS