

จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

การประชุมสภา
สมัยวิสามัญ สมัยที่ 1 ประจำปี พ.ศ. 2569



วันพุธ ที่ 1 เมษายน 2569 เวลา 13.30 น.

นายทองล้วน พุกมา ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ
เป็นประธานในการประชุมสภาสมัยวิสามัญ สมัยที่ 1 ประจำปี พ.ศ. 2569
เพื่อดำเนินการดังนี้

1. การพิจารณาญัตติการใช้จ่ายเงินสะสม ประจำปี พ.ศ. 2569

ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ



www.kuinuea.co.th

จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

สำรวจและซ่อมแซมไฟฟ้าสาธารณะ



วันอังคาร ที่ 7 เมษายน 2569

นายมานพ สัตย์ซื่อ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ

นายเฉลิมพล แสงหาด รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ

เจ้าหน้าที่กองช่าง เข้าพื้นที่สำรวจและซ่อมแซมไฟฟ้าสาธารณะ

หมู่ที่ 7 บ้านหนองเตาปูน และหมู่ที่ 8 บ้านหนองตลาด



จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

พิธีรดน้ำขอพร
เนื่องในวันสงกรานต์ ประจำปี 2569



วันพฤหัสบดี ที่ 9 เมษายน 2569 เวลา 10.30 น.

นายวิชัย บุตรจง เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ

นางเรืองศิริ วิเชียรฉาย ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ

นางอาภรณ์ สังข์ศิริ ผู้อำนวยการกองคลัง นายไพโรจน์ หินแก้ว ผู้อำนวยการกองช่าง

เข้าร่วมพิธีรดน้ำขอพรเนื่องในวันสงกรานต์ ประจำปี 2569

ณ จวนผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ



www.kuinuea.co.th

จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

ลงเยี่ยมให้กำลังใจ
กับเจ้าหน้าที่ประจำจุดตรวจ



เมื่อวันศุกร์ ที่ 10 เม.ย. 69 นายมานพ สัตย์ซื่อ นายก อบต.กุยเหนือ
พร้อมด้วย นายวิชัย บุตรจง เลขานายก อบต.กุยเหนือ และนางเรืองศิริ วิเชียรฉาย
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ลงเยี่ยมให้กำลังใจกับเจ้าหน้าที่ประจำจุดตรวจ/
ด่านชุมชนช่วงเทศกาลสงกรานต์ของตำบลกุยเหนือพร้อมมอบเครื่องดื่มและขนมมี่กึ่ง
สำเร็จรูปให้กับเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติหน้าที่ประจำจุดตรวจ/ด่านชุมชน



จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

มอบเครื่องมือชุดพื้นฐานชุดการฝึก
(ช่างอเนกประสงค์)



วันศุกร์ที่ 10 เมษายน 2569

นายมานพ สัตย์เชื้อ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ

นางเรืองศิริ วิเชียรฉาย ร่วมกับสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 36 ประจวบคีรีขันธ์

มอบเครื่องมือชุดพื้นฐานชุดการฝึก (ช่างอเนกประสงค์)

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ



www.kuinuea.co.th

จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

โครงการสืบสานประเพณีวันสงกรานต์และวัน
ผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณพ.ศ. 2569



วันจันทร์ที่ 13 เมษายน 2569 นำโดย นายมานพ สัตย์เชื้อ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ คณะผู้บริหาร องค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ นางเรืองศิริ วิเชียรฉาย ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ พร้อมด้วยสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือกำนันผู้ใหญ่บ้านและเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ ได้ร่วมจัดโครงการสืบสานประเพณีวันสงกรานต์และวันผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณพ.ศ. 2569 ณ บริเวณองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ

จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

พิธีสงฆ์น้ำพระ



วันศุกร์ ที่ 17 เมษายน พ.ศ 2569 เวลา 09:00 น.

นายมานพ สัตย์เชื้อ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ คณะผู้บริหาร

สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ และพนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ

เข้าร่วมพิธีสงฆ์น้ำพระ ณ วัดถ้ำเขาน้อยบ้านหนองเตาปูน



จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

มอบข้าวสารให้แก่ผู้ป่วยติดเตียง



วันจันทร์ ที่ 13 เมษายน 2569 นำโดย นายมานพ สัตย์เชื้อ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ พร้อมคณะผู้บริหาร นางเรืองศิริ วิเชียรฉาย ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ และเจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคม ได้ลงพื้นที่เยี่ยมเยียนและมอบข้าวสารให้แก่ผู้ป่วยติดเตียง ในพื้นที่ตำบลกุยเหนือ เพื่อเป็นการช่วยเหลือและสร้างขวัญกำลังใจแก่ผู้ป่วยและครอบครัว



จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

มอบผ้าอ้อมสำเร็จรูปให้กับผู้สูงอายุ
ที่มีภาวะพึ่งพิง



วันพฤหัสบดี ที่ 30 เมษายน 2569 นายมานพ สัตย์เชื้อ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ
พร้อมด้วยนางเรืองศิริ วิเชียรฉาย ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ
นายเฉลิมพล แสงหาด รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ
และเจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคม ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองเตาปูน
ได้มอบผ้าอ้อมสำเร็จรูปให้กับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ในพื้นที่ตำบลกุยเหนือจำนวน 8 ราย

จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

ภัยร้ายจากการดื่มเหล้า

ดื่มเหล้า
ภัยร้ายทำลายอวัยวะ

- สมอง** เซลล์สมองถูกทำลาย เสี่ยงเส้นเลือดในสมองแตก
- ตับ** ไหม้จนพองตัวหากรุนแรง ทำให้ตับแข็งได้
- หัวใจ** เติบโตผิดปกติ ไขมัน ตีบตันเนื่องจากหลายปีเสี่ยงเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ
- ไต** ทำงานหนัก ส่งผลให้ไตวายได้
- ช่องท้อง (กระเพาะอาหาร)** ปวดท้อง กระเพาะอาหารอักเสบเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งสูงกว่าคนที่ไม่ดื่ม 3 เท่า
- กระเพาะปัสสาวะ** อักเสบเสี่ยงเป็นมะเร็ง

ผลิตเมื่อวันที่ 25 กันยายน 2562 โดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข | ข้อมูลความรู้เพิ่มเติม | www.sasukure.moph.go.th

จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

ภัยร้ายจากการดื่มเหล้า

โทษ และ พิษภัย

ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

เมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย

- แอลกอฮอล์ประมาณ ร้อยละ 10 - 20 จะถูกดูดซึมจากกระเพาะอาหาร
- แอลกอฮอล์ที่เหลือ ร้อยละ 80 - 90 ถูกดูดซึมผ่านลำไส้เล็ก และเข้าสู่กระแสเลือด
- ซึ่งจะสามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายในเวลาเพียง 5 นาทีหลังจากดื่ม
- ก่อนจะส่งต่อไปยังเซลล์ เนื้อเยื่อ ของเหลว ทุกแห่งในร่างกาย และอวัยวะต่างๆ และส่งผลต่ออวัยวะต่างๆ ที่ร่างกาย

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด

30-90 mg/dl

จะขึ้นกับอัตราการดูดซึมและปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไป โดยทั่วไประดับแอลกอฮอล์ในเลือดจะขึ้นสู่ระดับสูงสุดในเวลา 30 - 90 นาที ขึ้นกับอายุ เพศ และลักษณะทางพันธุกรรมของผู้ดื่ม

เมื่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเท่ากัน พบว่า

คนอ้วนจะดื่มแอลกอฮอล์ในเลือดสูงกว่าคนผอม

เนื่องจากไขมันมีปริมาณไม่มากนักทำให้แอลกอฮอล์ซึมผ่านได้ง่ายกว่า

ผู้หญิงดื่มแอลกอฮอล์ในเลือดสูงกว่าผู้ชาย

เนื่องจากผู้ชายมีปริมาณไขมันมากกว่า ทำให้แอลกอฮอล์ซึมผ่านได้ยากกว่า

การดื่มแอลกอฮอล์ในขณะท้องว่าง ทำให้เมาเร็ว

ช่องปาก และลำคอ

การดื่มแอลกอฮอล์ในช่องปากและลำคอจะทำให้เกิดอาการ "คอแห้ง" และ "คอเจ็บ"

หัวใจ

หัวใจจะสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น และอาจทำให้เกิดโรคหัวใจได้

กระเพาะอาหาร

แอลกอฮอล์จะไปทำลายเยื่อเมือกของกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดอาการ "ท้องเสีย" และ "ท้องอืด"

เซลล์

แอลกอฮอล์จะไปทำลายเซลล์ในร่างกาย ทำให้เกิดอาการ "เซลล์ตาย" และ "เซลล์เสื่อม"

สมองและระบบประสาท

- การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปจะทำให้เกิดอาการ "เมา" และ "วิงเวียน"
- การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปจะทำให้เกิดอาการ "ง่วง" และ "หลับ"

ผิวหนังและหลอดเลือด

- แอลกอฮอล์จะไปทำลายผิวหนัง ทำให้เกิดอาการ "ผิวแห้ง" และ "ผิวแตก"
- แอลกอฮอล์จะไปทำลายหลอดเลือด ทำให้เกิดอาการ "เส้นเลือดขอด" และ "เส้นเลือดขอด"

ตับ

- ตับเป็นอวัยวะที่สำคัญในการกำจัดแอลกอฮอล์ออกจากร่างกาย
- การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปจะทำให้เกิดอาการ "ตับอักเสบ" และ "ตับแข็ง"

ระบบอื่น ๆ ของร่างกาย

- แอลกอฮอล์จะไปทำลายอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดอาการ "อวัยวะเสื่อม" และ "อวัยวะตาย"

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลอุยเหนือ

www.kuinuea.co.th

จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

มาตรการการลดใช้พลังงานในภาครัฐ

ทำความเข้าใจ



วนพสธรไทย / ลดใช้พลังงาน



ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม
ดาวน์โหลด



คู่มือโครงการลดใช้พลังงานในภาครัฐ

สำนักงานนโยบาย
และแผนพลังงาน
กระทรวงพลังงาน

มาตรการลดการใช้ พลังงานในภาครัฐ (EUI)

EUI หรือ Energy Utilization Index คือค่าดัชนีที่ใช้วัดประสิทธิภาพการใช้พลังงาน ในหน่วยงานภาครัฐของประเทศไทย ซึ่งคิดจากรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2566 ได้เห็นชอบให้หน่วยงานภาครัฐดำเนินการตามมาตรการลดการใช้พลังงานในหน่วยงาน ภาครัฐอย่างต่อเนื่อง ตามแนวทางที่คณะกรรมการ EUI เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2565 ได้เห็น ชอบไว้ โดยกำหนดเป้าหมายให้หน่วยงานภาครัฐลดการใช้พลังงานลงร้อยละ 20 พร้อมทั้ง ให้รายงานผลการดำเนินการในเว็บบอร์ด e-report.energy.go.th เป็นประจำทุกเดือน เพื่อให้ กระทรวงพลังงาน โดยสำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน กำกับดูแลและรวบรวมข้อมูล การใช้พลังงานของหน่วยงานภาครัฐในภาพรวมเสนอนายกรัฐมนตรี

$$EUI = \frac{(\text{ปริมาณการใช้ไฟฟ้าหรือน้ำมันมาตรฐาน} - \text{ปริมาณการใช้ไฟฟ้าหรือน้ำมันจริง})}{\text{ปริมาณการใช้ไฟฟ้าหรือน้ำมันมาตรฐาน}} \times 100\%$$

01 เป้าหมาย

- กำหนดให้หน่วยงานภาครัฐลดการใช้ พลังงานลงไม่ต่ำกว่าร้อยละ 20 เมื่อเทียบกับค่ามาตรฐาน โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านไฟฟ้า และด้านน้ำมัน
- หน่วยงานที่รับการประเมินทั่วประเทศ 9,105 หน่วยงาน



20%

02 ปัจจัย

ที่ส่งผลต่อค่า EUI

- ปัจจัยหลักที่มีผลต่อการประเมินประสิทธิภาพ การใช้พลังงานของหน่วยงานรัฐ (EUI) ได้แก่
 - จำนวนบุคลากร
 - จำนวนพื้นที่ใช้สอย
 - เวลาทำการ
 - จำนวนผู้ใช้บริการ
 - อุณหภูมิ

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ลักษณะการปฏิบัติงานของแต่ละหน่วยงาน

03 กลยุทธ์

ประหยัดพลังงาน

ระบบปรับอากาศ

- ลดการใช้งานเครื่องปรับอากาศ ในช่วงเย็น (18.00 - 20.00 น.) และวันหยุด
- เปิดพัดลมเพดานในห้องปรับอากาศ
- ตรวจสอบความสะอาดตู้คอนเดนเซอร์

ระบบอื่น ๆ

- ใช้ Notebook แทน Desktop
- ตรวจสอบสายไฟ
- ตรวจสอบความถูกต้องของระบบปรับอากาศ
- ใช้ Standby Mode ที่เครื่องใช้ไฟฟ้า

ระบบแสงสว่าง

- ปิดไฟเมื่อไม่จำเป็นต้องใช้
- เปลี่ยนหลอดไฟของระบบเป็นหลอด LED
- ตรวจสอบความสะอาดของหลอดไฟ

น้ำดื่ม

- จำกัด 90 ลิตรต่อคนต่อวัน
- ไม่ทิ้งน้ำดื่มที่ยังไม่หมด
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มร้อน

04 ผลกระทบ ของมาตรการ

- บุคลากรในหน่วยงานของรัฐ เกิดความตระหนัก และให้ความร่วมมือในการลดใช้ พลังงานของหน่วยงาน
- การเผยแพร่การดำเนินการอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ ช่วยกระตุ้นให้ภาคเอกชน ประชาชนตระหนักและร่วมกันประหยัดพลังงาน



ติดต่อสอบถามได้

โทร 0 2612 1555 หรือ e-report.energy.go.th

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ



www.kuinuea.co.th

จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

5 สารพิษ อันตรายในบุหรี่ไฟฟ้า

5 สารพิษ
อันตรายในบุหรี่ไฟฟ้า

1. นิโคติน
ทำให้เซลล์สมองอักเสบ
ยิ่งในคนอายุต่ำกว่า 25 ปี
กระทบต่อการพัฒนาการของสมอง

2. ฟอร์มัลดีไฮด์
ทำร้ายเยื่อทางเดินหายใจ
และเซลล์เยื่อบุทั่วร่างกาย
เสี่ยงเกิดมะเร็งหลอดคอ

3. โพรโพลีนไกลคอล
ทำลายชั้นของหลอดลมปอด
ทำให้จอประสาทตาเสื่อม

4. กลีเซอรีน
เมื่อเข้าสู่กระแสเลือด
ทำให้เวียนศีรษะ คลื่นไส้

5. สารหนู
หากได้รับปริมาณมาก ส่งผลต่อ
การแข็งตัวของเลือดเสี่ยงภาวะ
เลือดไหลไม่หยุด

สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนไทย
รู้เท่าทันพิษภัยบุหรี่ไฟฟ้า ร่วมสร้างสุขภาวะที่ดีให้สังคมไทย

ที่มา : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลอุยเหนือ



www.kuinuea.co.th

จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

การประหยัดพลังงาน



สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลอุยเหนือ

www.kuinuea.co.th

จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

การแยกขยะให้มีประสิทธิภาพ



จดหมายข่าว ประชาสัมพันธ์

ปีที่ 11 ประจำเดือนเมษายน 2569

รายงานสถิติร้องเรียนการทุจริตและประพฤติมิชอบ
ประจำเดือน เมษายน 2569



รายงานสถิติการให้บริการประชาชนตามภารกิจของ
องค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือประจำเดือน เมษายน 2569



รายงานสถิติการให้บริการประชาชนออนไลน์
ประจำเดือน เมษายน 2569

