



ประกาศเทศบาลตำบลโนนสูง  
เรื่อง ข้อปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ๑๐ อ.

ด้วยเทศบาลตำบลโนนสูง ได้รับข่าวสารประชาสัมพันธ์จากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยที่ดี รวมถึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร และประชาชน โดยการส่งเสริมให้บุคลากรและประชาชนหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพ ซึ่งการแจ้งข่าวสารประชาสัมพันธ์ เรื่อง ข้อปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ๑๐ อ. เป็นช่องทางหนึ่งที่สามารถทำให้ประชาชนได้รับรู้ รับทราบ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

ในการนี้ เทศบาลตำบลโนนสูงมีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชน จึงขอประชาสัมพันธ์ เรื่อง ข้อปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ๑๐ อ. ดังนี้

๑. อาหาร กินหลากหลาย ไม่หวาน มัน เค็มจัด กินผัก ผลไม้สด
๒. ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่กับที่นานๆ
๓. ไม่อดนอน นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
๔. เช็กอัฟ สังเกตสุขภาพตรวจสุขภาพเป็นประจำ
๕. ไม่รับสารอันตราย งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด
๖. ไม่ทำกิจกรรมอันตราย ระวังหิมะ ระวัง ไม่ประมาท
๗. ไม่อ้วน ควบคุมน้ำหนัก
๘. ดัดอาวุธ สร้างภูมิคุ้มกันเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ
๙. อารมณ์ คิดบวก มองโลกในแง่ดี
๑๐. จิตอาสา ทำดีด้วยหัวใจ

ทั้งนี้ เพื่อให้คนไทยสุขภาพดีตามพฤติกรรมในสังคมปัจจุบัน รวมถึงใช้เป็นหลักในการปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพ เกิดความสุข และนำไปสู่การปฏิบัติงานที่ดี เกิดประสิทธิภาพและคุณภาพ

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒

(นายอมรรัตน์ ปานเจริญศักดิ์)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีตำบลโนนสูง