



จดหมายข่าว

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่



วันที่ 5 เมษายน 2567 เวลา 09.30 น. นายบุญชอบ เพ็งสลด รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ พร้อมด้วย พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ฯลฯ และประชาชนในพื้นที่ร่วมเชียร์พร้อมให้กำลังใจนักกีฬาปั่นจักรยานทางไกลนานาชาติเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้ากรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี รายการ "The Princess Maha Chakri Sirindhorn's Cup Tour of Thailand 2024" ณ หน้าว่าการอำเภอบางกระทุ่ม

กิจกรรมภายในองค์กร

วันพฤหัสบดี ที่ 11 เมษายน 2567 นางสาวอรอรธรณ์วาทจาเม่น นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ผู้นำท้องที่ ผู้นำท้องถิ่น พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง อปพร. อสม. เข้าร่วมพิธีเปิดศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยทางถนนขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ขับเคลื่อนปลอดภัยกับมาตรการ 3ม 2ข 1ส พ.ศ. 2567



วันพฤหัสบดี ที่ 18 เมษายน 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมอัดยางมะตอย หมู่ที่ 2

วันศุกร์ ที่ 19 เมษายน 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้าสายทางหมู่ที่ 7 และดำเนินการซ่อมแซมอัดยางมะตอย หมู่ 5





จดหมายข่าว

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่



วันพฤหัสบดี ที่ 25 เมษายน 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้าสายทางหมู่ที่ 2 , หมู่ที่ 9 และตัดแต่งกิ่งไม้หมู่ที่ 4



วันศุกร์ ที่ 26 เมษายน 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้าสายทางหมู่ที่ 4 , หมู่ที่ 8 และ ถอดลําโพง หมู่ที่ 6



วันจันทร์ ที่ 29 เมษายน 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้าสายทางหมู่ที่ 1 , หมู่ที่ 5 และตัดแต่งกิ่งไม้หมู่ที่ 7



วันอังคาร ที่ 30 เมษายน 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้าสายทางหมู่ที่ 4 , หมู่ที่ 7 และ ตัดกิ่งไม้ หมู่ที่ 5





ออกกำลังกาย

ในวันที่อากาศ **ร้อนจัด**

= ควรระวัง !!

- **โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก**
อาจทำให้หัวใจหยุดเต้น อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต
- **ภาวะขาดน้ำ**
ทำให้เวียนศีรษะ หรือรู้สึกปวดหัว
- **ตะคริวแดด**
มีอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ
- **ผิวไหม้**
มีรอยแดง มีอาการแสบร้อน



คำแนะนำ

• **ที่ควรปฏิบัติ** •



เลือกประเภท
กีฬา หรือกิจกรรม
ที่อยู่ในร่ม โรงยิม
หรือในอาคาร
อบอุ่นร่างกายก่อน
ออกกำลังกาย
อย่างน้อย 5 -10 นาที



เลือกช่วงเวลา
เช้า หรือเย็น
ขณะที่มีอุณหภูมิ
ไม่สูงมาก



ขณะออกกำลังกาย
ควรจิบน้ำบ่อย ๆ
หรือหยุดพัก
เพื่อดื่มน้ำ



เช็กสภาพร่างกาย
ให้มีความพร้อม
หากมีโรคประจำตัว
ควรเลี่ยงทำกิจกรรม



ควรเลือก
สวมเสื้อผ้า
ที่สามารถ
ระบายอากาศได้ดี

ขณะออกกำลังกาย หากมีอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ
หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม เหงื่อออกผิดปกติ หรือเหงื่อไม่ออก ต้องหยุดพัก

ช่องทางการติดต่อหน่วยงาน

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ ถนนวัดขวาง-แม่เทียบ หมู่ 5 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม
จังหวัดพิษณุโลก



055-391085



www.banrailocal.go.th



www.banrai.bkt@gmail.com