



กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

สาร สศ.12 สงขลา

วิสัยทัศน์ : "ประชาชนได้รับการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพระดับมาตรฐานสากล ภายในปี 2580"

ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2562



สศร.12 สงขลาห่วงใยพี่น้องประชาชน เดินทางไป - กลับ อุ่นใจ ชิบชี่ปลอดภัย
รักษาวินัยจราจร ย้ำ ดื่มไม่ขับ ลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลปีใหม่ 2563

ต่อหน้า 3



- <https://ddc.moph.go.th/odpc12>
- 074-336080 โทรสาร 074-336084
- สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
- 168 ถนนสงขลา-นาทวี ต.เขารูปช้าง อ.เมือง จ.สงขลา 90000



สารบัญ

หน้า

3

ข่าวเตือนภัยสุขภาพ

สคร.12 แนะนำ ขับขี่ปลอดภัย รักษาวินัย จราจร ย้ำ ดื่มไม่ขับ ลดอุบัติเหตุทางถนน ช่วงเทศกาลปีใหม่



หน้า

4

รอบรู้สคร.12 สงขลา

โครงการประชุมราชการเสริมสร้าง ความรู้ด้านสุขภาพให้แก่บุคลากร



หน้า

6

รู้ทัน ป้องกันโรค

ขยะและผลกระทบต่อสุขภาพ



7

พูดคุยกับ

ผู้อำนวยการ



นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

สารสคร.12 สงขลา ประจำเดือน ตุลาคม-ธันวาคม 2562 ฉบับนี้ได้รวบรวมองค์ความรู้เรื่องโรคและภัยสุขภาพ ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ของหน่วยงานที่จัดขึ้นเพื่อประโยชน์ด้านการป้องกันและควบคุมโรคสำหรับพี่น้องประชาชนมาเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ เริ่มต้นด้วยข่าวเตือนภัยสุขภาพ พบกับ “สคร.12 สงขลา แนะนำวิธีป้องกันไข้หวัดใหญ่ ยึดหลัก “ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด” สถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่ในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่าง ตั้งแต่ต้นปีแม้มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แต่ไม่มีรายงานผู้เสียชีวิต ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็กเล็กที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ยังไม่แน่ใจว่าประชาชนทั่วไปดูแลสุขอนามัยป้องกันการเจ็บป่วย ปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอจาม หมั่นล้างมือให้สะอาด หลีกเลี่ยงผู้ที่มีอาการป่วยและพื้นที่ที่มีผู้คนอยู่หนาแน่น และหยุดเรียนหยุดงาน จนกว่าอาการจะหายเป็นปกติ

นอกจากนี้แล้ว สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ได้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่องตลอด 3 เดือนที่ผ่านมา เพื่อเป็นการขับเคลื่อนพันธกิจสำคัญ นั่นคือการป้องกันควบคุมโรคและเตรียมความพร้อมตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุข ซึ่งกิจกรรมที่ปรากฏใน สารสคร.12 สงขลาฉบับนี้ นับว่าเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น เช่น “สคร.12 สงขลา ร่วมงาน One Day Camp สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องในวันเบาหวานโลก 2562”, “สคร.12 สงขลา ร่วมรณรงค์แสดงพลังให้ยกเลิกการใช้ 3 สารเคมี”, “โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพด้านการจัดการแผนจังหวัดและพัฒนารูปแบบการจัดการโรคพิษสุนัขบ้า” ฯลฯ

ปิดท้ายฉบับนี้ด้วยคอลัมน์ รู้ทัน ป้องกันโรค กับความรู้เรื่อง “ขยะและผลกระทบต่อสุขภาพ” หากมีการจัดการขยะไม่ดี เช่น ไม่ทิ้งขยะลงถังขยะ ทิ้งขยะลงในที่สาธารณะต่างๆ ไม่ได้คัดแยกขยะอันตราย มลพิษจากขยะกักปนเปื้อนลงสู่สิ่งแวดล้อม และสุขภาพประชาชนได้ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ...

คณะผู้จัดทำ : สารสคร.12 สงขลา จุลสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2562
ที่ปรึกษา : นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา, นางปิ๋องฉิมมา บัวยอม, นางสาวนงกช เขียวชาญยนต์, นายแพทย์กัญญ์ โภกย์ อัมมวา
บรรณาธิการ : อธิภา รักแก้ว
กองบรรณาธิการ : วาสนา ยกสกุล, ขนิษฐา เกิดศรี, คดวงพร เกลี้ยงกลม, วาสนา อินทร์เรือง
ศิลปกรรม : นกัสนสร ศรีสุคนธ์

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
 168 ถ.สงขลา-บาคู ถ.เขารูปช้าง อ.เมือง จ.สงขลา 90000 โทรศัพท์ 0-7433-6080 ต่อ 29 โทรสาร : 0-7433-6084
<http://odpc12.ddc.moph.go.th/>

2



ข่าวเตือนภัยสุขภาพ

สคร.12 สงขลา แนะนำ



ขับขี่ปลอดภัย รักษาวินัยจราจร ย้ำ ต็มไม่ขับ ลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลปีใหม่

สคร.12 สงขลา ห่วงใย พี่น้องประชาชน เดินทางไป - กลับ
อุ่นใจ ขับขี่ปลอดภัย รักษาวินัยจราจร ย้ำ ต็มไม่ขับ ลดอุบัติเหตุทางถนน
ช่วงเทศกาลปีใหม่ 2563

ตั้งแต่ปี 2554 นับระยะเวลาเกือบ 10 ปีมาแล้วที่ประเทศไทย
มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนแต่ละปี สูงกว่า 20,000 คน (จากข้อมูล
บูรณาการ 3 ฐาน) เฉลี่ยผู้เสียชีวิต 55 คนต่อวัน และหนึ่งในสาเหตุสำคัญ
ของการเกิดอุบัติเหตุทางถนน คือ “การเมาแล้วขับ” โดยข้อมูลของ
ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน ในช่วงเทศกาลปีใหม่ 5 ปีที่ผ่านมา
(ปี 2558-2562) พบว่า การดื่มแล้วขับเป็นสาเหตุหลักของการเกิดอุบัติเหตุ
ร้อยละ 38.4 ของอุบัติเหตุทั้งหมด มีเสียชีวิต 559 ราย และมีผู้บาดเจ็บ
7,020 ราย

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา รักษาการแทนผู้อำนวยการ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวถึง ภาพรวม
สถานการณ์การเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่เขต 12 ในช่วงเทศกาลปีใหม่ 2562
พบว่าการบาดเจ็บทางถนน เพิ่มขึ้นจากปี 2561 ผู้บาดเจ็บส่วนใหญ่เป็นเพศ
ชาย อายุ 15-19 ปี จากการใช้รถจักรยานยนต์ ทั้งยังพบว่า วันที่เกิดเหตุใน
ช่วงเทศกาลปีใหม่ 2562 มีผู้บาดเจ็บมากที่สุดในวันที่ 31 ธันวาคม 2561
และ 1 มกราคม 2562 และมีผู้เสียชีวิตมากที่สุด วันที่ 27, 31 ธันวาคม
2561 และ วันที่ 1 มกราคม 2562 ช่วงเวลาเกิดเหตุที่มีผู้บาดเจ็บมากที่สุด
ระหว่างเวลา 0.00 - 0.59 น. และ 16.00 - 16.59 น. ถนนที่เกิดเหตุ
ที่ทำให้มีผู้บาดเจ็บ ส่วนใหญ่เป็นถนนทางหลวง รองลงมาเป็นถนนทางหลวง
ชนบท

“ผู้บาดเจ็บในเทศกาลปีใหม่ 2562 มีพฤติกรรมเสี่ยง พบว่าผู้
บาดเจ็บที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุดเป็นผู้ขับขี่ รองลงมาเป็นผู้โดยสาร พบมากที่สุดในการใช้รถจักรยานยนต์ รองลงมาเป็นผู้โดยสาร และพบว่า
ผู้บาดเจ็บมีพฤติกรรมไม่สวมหมวกนิรภัยมากที่สุดเป็นผู้โดยสารรถจักรยานยนต์”

สำหรับผู้ประกอบการร้านค้าต่างๆ ร้านจำหน่ายเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์ ขอความร่วมมือให้ปฏิบัติตามกฎหมาย จำหน่ายเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์ในเวลาที่กำหนดเท่านั้น คือช่วง 11.00-14.00 น. และ
17.00-24.00 น. และต้องไม่จำหน่ายเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้กับเด็ก
อายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์

นายแพทย์เฉลิมพล กล่าวเพิ่มเติมว่า ในช่วงเทศกาลปีใหม่
2563 นี้ ขอฝากความห่วงใยพี่น้องประชาชน เน้นย้ำผู้ใช้รถใช้ถนนทุกคน
ร่วมกันปฏิบัติตามกฎจราจร ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทั้งก่อนและ
ขณะขับขี่ยานพาหนะทุกชนิด สวมหมวกนิรภัยทั้งคนขับและคนซ้อน
คาดเข็มขัดนิรภัย งดไม่ขับ ขับขี่ด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาทและขอให้
ประชาชนทุกท่านเดินทางโดยสวัสดิภาพและปลอดภัยในเทศกาลปีใหม่นี้
หากพบเห็นอุบัติเหตุให้รีบโทรแจ้งขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์กู้ชีพ
โทร.1669 สอบถามเพิ่มเติมได้ที่เบอร์โทร 1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค



รอบรู้ สคร.12

01 สคร.12 สงขลา จัดกิจกรรม "จิตอาสาพัฒนาสิ่งแวดล้อม กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ลดโรคไข้เลือดออก"

นพ.สุวรรณชัย วัฒนา ยิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมควบคุมโรค นพ.ขจรศักดิ์ แก้วจรัส รองอธิบดีกรมควบคุมโรค นพ.เฉลิมพล โอสถพรมมา รักษาการแทนผู้อำนวยการ สคร.12 สงขลา พร้อมคณะผู้บริหาร สคร.12 สงขลา ติดตามรองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นายอนุทิน ชาญวีรกูล ตรวจราชการ ติดตามผลการดำเนินงาน/ความต้องการพัฒนาภาพรวมของ สสจ./รพ.พัทลุง และรพ.ควนขนุน จังหวัดพัทลุง โดย สคร.12 สงขลา ร่วมจัดนิทรรศการเรื่องโรคไข้หวัดใหญ่ เกษตรกรทางไกลสารเคมีอันตราย และการเฝ้าระวังและป้องกันวัณโรค เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2562



02 กิจกรรมออกกำลังกายที่จัดขึ้นทุกวันพุธ เพื่อส่งเสริมสุขภาพบุคลากร สคร.12 จังหวัดสงขลา



นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา นำบุคลากรและเจ้าหน้าที่ออกกำลังกายร่วมกัน บริเวณลานจอดรถ สคร.12 สงขลา ซึ่งเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่จัดขึ้นทุกวันพุธ เพื่อส่งเสริมสุขภาพบุคลากร สคร.12 สงขลา เมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 2562

03 สคร.12 สงขลา "ร่วมรณรงค์แสดงผลงให้ยกเลิกการใช้ 3 สารเคมี"

นางปัจฉิมา บัวยอม รองผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา นางสาวบงกช เขี้ยวชาญยนต์ รองผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา พร้อมคณะบุคลากร สคร.12 สงขลา ร่วมรณรงค์แสดงผลงให้ยกเลิกการใช้ 3 สารเคมี (พาราควอต คลอร์ไพริฟอส และไกลโฟเซต) เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน ณ ห้องประชุมชั้น 3 สคร.12 สงขลา เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2562



04 สคร.12 สงขลา ร่วมพิธีวางพวงมาลาและพิธีถวายบังคม เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร



นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา พร้อมด้วยนางสาวบงกช เขี้ยวชาญยนต์ รองผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ร่วมพิธีวางพวงมาลาและพิธีถวายบังคม เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ หอประชุมเปรม 100 ปี โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ สงขลา จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2562

รอบรู้ สคร.12

05 พิธีวางพวงมาลาและพิธีถวายบังคม เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการ สคร.12 สงขลา นางปัจฉิมา บัวยอม รองผู้อำนวยการ สคร.12 สงขลา พร้อมด้วยคณะบุคลากรในหน่วยงาน ร่วมพิธีวางพวงมาลาและพิธีถวายบังคม เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ ลานหน้าพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว สวนสาธารณะเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม 2562



06 โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพด้านการจัดการแผนจังหวัดและพัฒนารูปแบบการจัดการโรคพิษสุนัขบ้า



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพด้านการจัดการแผนจังหวัดและพัฒนารูปแบบการจัดการโรคพิษสุนัขบ้า ณ ห้องประชุมโรงแรมโดมอนด์พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยนายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการ สคร.12 สงขลา เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุม เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2562

07 สคร.12 สงขลา ร่วมงาน One Day Camp สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องในวันเบาหวานโลก 2562

สคร.12 สงขลา โดยนางปัจฉิมา บัวยอม รองผู้อำนวยการ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ร่วมจัดนิทรรศการ โดยใช้เมนูอาหารสำหรับให้ความรู้กลุ่มเป้าหมาย พร้อมแจกสื่อแผ่นพับให้ความรู้ และกิจกรรมตอบคำถามชิงรางวัลแก่ผู้ร่วมงานและชมนิทรรศการ ในงาน One Day Camp สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องในวันเบาหวานโลก 2562 ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลสงขลา(เกาะยอ) เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2562



08 โครงการประชุมราชการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพให้แก่บุคลากร

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา จัดโครงการประชุมราชการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพให้แก่บุคลากร ณ ห้องประชุมสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา (ชั้น 3) โดยมีนายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการ สคร.12 สงขลา เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุม เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2562



09 ประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการเพิ่มศักยภาพบุคลากรให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่เศรษฐกิจพิเศษ



นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา พร้อมด้วยบุคลากรสำนักงานฯ ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการเพิ่มศักยภาพบุคลากรให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่เศรษฐกิจพิเศษ ณ บ้านไร่ตะวันออก ต.ดินแดง อ.ลำทับ จ.กระบี่ เมื่อวันที่ 3 ธันวาคม 2562



ขยะและผลกระทบต่อสุขภาพ ขยะ คืออะไร?

สิ่งของเหลือทิ้งจากกระบวนการผลิต การอุปโภคและการบริโภค ซึ่งเสื่อมสภาพจนใช้การไม่ได้หรือไม่ต้องการใช้แล้ว บางชนิดเป็นของแข็งหรือเป็นกากของเสีย (Solid waste) ซึ่งขยะสามารถทำให้เกิดมลพิษ และเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจได้.....

มลพิษจากขยะ...สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนได้อย่างไร?

เมื่อใดก็ตามที่มีการจัดการขยะไม่ดี เช่น ไม่ทิ้งขยะลงถังขยะ ทั้งขยะลงในที่สาธารณะต่างๆ ไม่ได้คัดแยกขยะอันตราย (ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ สารเคมี ยาหมดอายุฯ) ออกจากขยะทั่วไป ทั้งขยะอันตรายปะปนไปกับขยะทั่วไป เผลอขยะในถังโลงแจ้ง ผึ่งกลบขยะอย่างไม่ถูกวิธี เป็นต้น มลพิษจากขยะก็ปนเปื้อนลงสู่สิ่งแวดล้อม และสุขภาพประชาชนได้ สิ่งคุกคามสุขภาพในขยะ ได้แก่...

1. สารพิษและสารเคมีในขยะอันตราย
2. เชื้อโรคต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหาร
3. อันตรายจากขยะติดเชื้อ
4. กลิ่นเน่าเหม็น
5. ก๊าซพิษจากการเผาขยะ
6. สารก่อภูมิแพ้





รู้ทัน ป้องกันโรค

ช่องทางการเข้าสู่ร่างกาย...



ทางผิวหนัง



ทางเดินหายใจ



ทางเดินอาหาร

ใครบ้างที่เสี่ยง?

ประชาชนกลุ่มเสี่ยง หมายถึง ประชาชนที่มีโอกาสได้รับความเสี่ยง/อันตรายต่อสุขภาพจากมลพิษ สิ่งแวดล้อมที่เกิดจากขยะ โดยแบ่งออก ได้ดังนี้

1. ประชาชนทุกกลุ่มอายุที่อาศัยในชุมชนพื้นที่รอบ ๆ บ่อขยะ โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ โรคหัวใจ ความดันโลหิต ฯลฯ
2. คนที่มีอาชีพเกี่ยวข้องกับขยะ เช่น
 - คนรับซื้อของเก่าและคัดแยกขยะ เช่น ชาเล้ง คนรับซื้อของเก่า คนค้ายี่เยี่ยขยะ
 - พนักงานเก็บขนขยะและกำจัดขยะ เช่น พนักงานเทศบาล อบต. พนักงานเอกชน

การดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น...

1. เมื่อต้องออกไปสัมผัสกับขยะ ควรสวมหมวก แวนตา สวมใส่เสื้อผ้าปิดชิด คาดหน้ากากอนามัย ทุกครั้งเพื่อป้องกันควันหรือฝุ่นเข้าสู่ทางเดินหายใจ
2. หลังการสัมผัสขยะ ให้อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที รวมถึงล้างมือทุกครั้งหลังเลิกงาน และก่อนรับประทานอาหาร
3. หากหลังสัมผัสขยะแล้วรู้สึกแสบคันจมูก เวียนศีรษะหรือเกิดความผิดปกติใด ๆ กับร่างกาย ให้รีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที
4. หากพบสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรครอบ ๆ บริเวณบ้านของท่าน ให้รีบกำจัดทันที
5. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์





กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

สคร.12 สงขลา ร่วมโครงการรณรงค์ให้วัคซีนป้องกันโรคหัด ในกลุ่มเด็กอายุ 1 - 12 ปี ทั่วประเทศ พ.ศ. 2562 - 2563"



นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรหมมา รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักงาน
ป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา "ร่วมโครงการรณรงค์ให้วัคซีนป้องกันโรคหัดในกลุ่มเด็กอายุ
1 - 12 ปี ทั่วประเทศ พ.ศ. 2562 - 2563" ณ โรงเรียนบ้านสุหร่า ตำบลสิงห์ อำเภอจะนะ
จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2562

- <https://ddc.moph.go.th/odpc12>
- 074-336080 โทรสาร 074-336084
- สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
- 168 ถนนสงขลา-นาทวี ต.เขารูปช้าง อ.เมือง จ.สงขลา 90000

