



# แม่ฮ่องสอน

วารสารเพื่อการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ข่าวสาร  
องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน



● FREE COPY ●

ศิษย์เก่าตันกล้า อบจ.แม่ฮ่องสอน ร่วมบริจาคเงินเพื่อซื้ออาหารแห้ง มอบผู้ได้รับผลกระทบจากโควิด 19 ณ ตู้ปันสุขบริเวณหน้าที่ทำการกาชาดจังหวัดแม่ฮ่องสอน และตู้ปันสุขหน้าบริเวณสถานีตำรวจภูธรเมืองแม่ฮ่องสอน

10

ประกาศงดเว้น

การจัดเก็บค่าธรรมเนียมบำรุง อบจ.

12

การปฏิบัติงาน

กองช่าง อบจ.

22

แนวทางปฏิบัติ

ในสถานการณ์ฉุกเฉิน “โควิด - 19”

## สารบัญ

Contents

- 04 ห้องเลขที่ 51001  
สำนักปลัด อบจ.
- 06 ห้องเลขที่ 51002  
กองกิจการสภาฯ
- 08 ห้องเลขที่ 51003  
กองแผนฯ
- 10 ห้องเลขที่ 51004  
กองคลัง
- 12 ห้องเลขที่ 51005  
กองช่าง
- 14 ห้องเลขที่ 51006  
กองการศึกษาฯ
- 16 โรงเรียนของเรา  
โรงเรียน อบจ.บ้านจอกคำ
- 18 สารานุกรมคุณธรรม  
หน่วยตรวจสอบภายใน
- 19 ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศภูมิศาสตร์ฯ
- 20 แวดวงท้องถิ่น
- 21 What's next
- 22 กฎหมายน่ารู้
- 23 รักษ์ป่ารักสิ่งแวดล้อม
- 24 คุยเรื่องสุขภาพ
- 25 App ยอดฮิต
- 26 108 เรื่องเมืองแม่ฮ่องสอน
- 27 ศูนย์บริการคนพิการ

## คำถาม

Quiz

คุณผู้อ่านสามารถติดตามข่าวสารด้านสิ่งแวดล้อม  
เพิ่มเติมจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ได้จากไหน ?

ส่งคำตอบได้ทางเฟสบุ๊กของ อบจ.แม่ฮ่องสอน “mhs.pao”  
ผู้ใช้คดี 5 ท่านแรก ที่ยังไม่เคยร่วมตอบคำถามกับทาง อบจ.  
เราแจกเลย “แก้วรักษ์โลก” สุดเก๋



## ติดตามได้ที่

More Information

**Website :** www.mhs-pao.go.th

**Tel :** 0 5361 1385 #807

**FAX :** 0 5361 1507

**Facebook :** mhs.pao, PerdMuangTai, hedkorleawOTOP,  
Trip Maehongson

**Youtube :** MHS PAO

**TV Program :** อบจ.สร้างสังคมอุดมสุข  
ทาง Youtube : MHS PAO

**Radio :** อบจ.เพื่อชุมชน FM 99.5 MHz  
ทุกวัน จ - ศ เวลา 16.00 - 16.30 น.  
อบจ.แม่ฮ่องสอนพบประชาชน FM 104 MHz  
ทุกวันอังคาร เวลา 10.10 - 11.00 น.  
อบจ.แม่ฮ่องสอนพบประชาชน FM 90.5 MHz  
ทุกวันอังคาร เวลา 10.10 - 11.00 น.



## ชวนคิดชวนคุย

### Let's talk

พูดเรื่องโควิดติดต่อกันมากหลายฉบับแล้ว มาถึงวันนี้แนวโน้มของผู้ติดเชื้อที่ลดลง ทำให้มาตรการในการป้องกันต่าง ๆ ก็ได้ผ่อนปรนไปบ้าง แต่ถึงแม้โควิดจะผ่านไป ผมก็ยังไม่อยากให้พวกเราปล่อยปละละเลยที่จะดูแลสุขภาพกันนะครับ

โควิดเป็นเชื้อไวรัส ก็เหมือนกับโรคหวัดที่มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัสเช่นกัน ซึ่งเป็นโรคที่ไม่มีวันหายไปจากโลกนี้ ยิ่งงเราก็คต้องระมัดระวังเรื่องการปฏิบัติตัวในช่วงนี้ต่อไปก่อน หรือจะทำตลอดไปเลยก็ได้ในะครับ มีหลายเรื่องที่ได้กลายเป็น New Normal สำหรับผู้คนในยุคโควิด ไม่ว่าจะเป็นการสวมใส่หน้ากากอนามัย ก่อนออกไปในที่ชุมชน การล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำเปล่าและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ ใครสะดวกพกติดตัวไว้ก็ดีไม่น้อย ไม่รับประทานอาหาร หรือใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น และมีอีกหลากหลายเรื่องราว ที่กลายเป็นความปกติใหม่ของพวกเรา

ตั้งแต่มีโควิด หลายโครงการของ อบจ.แม่ฮ่องสอน ก็ชะงักลงไปด้วย แต่เราไม่มีวันหยุดพัฒนาครับ เพราะพี่น้องประชาชนชาวจังหวัดแม่ฮ่องสอนเป็นหัวใจสำคัญ ที่ทำให้พวกเราอยากทำงานต่อ ใ้มาติดตามกันครับว่า อบจ.แม่ฮ่องสอนจะมีโครงการนำร่องอะไรบ้าง ที่จะช่วยฟื้นฟูเศรษฐกิจให้กับชาวจังหวัดแม่ฮ่องสอน โปรดติดตามครับ

### “สายด่วน อบจ.”

Ins. 0 5361 1385 #...



#812

นายนิคม ศรีวงศ์ชัย

รองนายก  
อบจ.แม่ฮ่องสอน



#811

นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์  
นายก อบจ.แม่ฮ่องสอน

นายก อบจ.แม่ฮ่องสอน

THINK BEYOND



#812

นายโชคชัย เวชกิจ  
รองนายก  
อบจ.แม่ฮ่องสอน



#814

นางอารีย์ แสนสม  
รองปลัด  
อบจ.แม่ฮ่องสอน



#815

นางเรณู นະนัถ์วสิน  
รองปลัด  
อบจ.แม่ฮ่องสอน



#813

- ว่าจ -

ปลัด อบจ.แม่ฮ่องสอน





## 04 แม่ฮ่องสอน

ห้องเลขที่ 51001 | สำนักปลัด อบจ.



### อบจ.แม่ฮ่องสอน ลงนามถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันฉัตรมงคล

นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์ นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอนนำคณะผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ลงนามถวายพระพรชัยมงคลพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันฉัตรมงคล เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2563 ณ สำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน





## 💡 อบรมชี้แจงการใช้แอปพลิเคชัน "ไทยชนะ" 💡

เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2563 นางแสงทอง นัมพะพรพิบูลย์ หัวหน้าสำนักปลัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เข้าร่วมรับฟัง อบรมชี้แจงการใช้แอปพลิเคชัน "ไทยชนะ" ตามคำสั่งศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด 19 ผ่านระบบประชุมวีดิทัศน์ทางไกล (VDO Conference) จากห้องส่วนสั่งการและควบคุม ศูนย์บัญชาการทหารชั้น 5 กองบัญชาการกองทัพไทย โดยการอบรมดังกล่าว จัดขึ้น ณ ศูนย์ปฏิบัติการจังหวัด (POC) ชั้น 2 ศาลากลางจังหวัดแม่ฮ่องสอน วัตถุประสงค์ในการจัดทำแอป "ไทยชนะ" คือ เพื่อป้องกัน และลดความเสี่ยง ในการแพร่กระจายโรค เพื่อให้การปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรน เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อช่วยให้การสอบสวนโรค กระทำได้อย่างถูกต้อง และรวดเร็ว






**การมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการเลือกตั้ง**

การเลือกตั้งเป็นสิทธิ และหน้าที่ของประชาชนชาวไทยทุกคน ที่มีอายุครบ 18 ปีบริบูรณ์ เพื่อไปทำหน้าที่คัดเลือกตัวแทนของตนเข้าไปออกกฎหมาย และเข้าไปบริหารประเทศ ดังนั้น ประชาชนจะต้องมีส่วนร่วมในการเลือกตั้ง และทำให้การเลือกตั้งสุจริต และเที่ยงธรรม ประชาชนสามารถมีส่วนร่วมในกระบวนการเลือกตั้งได้ ดังนี้

1. สมัครเป็นสมาชิกพรรคการเมือง
2. สอดส่องดูแลการเลือกตั้ง แจ่งเหตุ หรือเบาะแสการทุจริตซื้อสิทธิขายเสียง
3. ใช้สิทธิเลือกตั้งโดยพร้อมเพรียง
4. ร่วมตรวจสอบการเลือกตั้ง โดยเป็นสมาชิก หรืออาสาสมัครขององค์กรเอกชน ที่คณะกรรมการการเลือกตั้งรับรองให้ตรวจสอบการเลือกตั้ง
5. ร่วมเป็นเจ้าหน้าที่จัดการเลือกตั้งในระดับต่าง ๆ เช่น กรรมการประจำหน่วยเลือกตั้ง กรรมการนับคะแนน กรรมการเลือกตั้งประจำองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น กรรมการการเลือกตั้งประจำเขตเลือกตั้ง เป็นต้น

การมีส่วนร่วมในการเลือกตั้ง สามารถจำแนกรายละเอียดได้ดังนี้

**1. กิจกรรมการมีส่วนร่วมก่อนการเลือกตั้ง**

1. ตรวจสอบบัญชีรายชื่อว่าตนเป็นผู้มีสิทธิเลือกตั้งหรือไม่
2. ตรวจสอบพรรคการเมือง และผู้สมัครรับเลือกตั้ง
3. ร่วมรณรงค์เลือกตั้ง
4. ฟังการปราศรัยนโยบายของผู้สมัคร และพรรคการเมือง
5. สอดส่องดูแลพฤติกรรมที่มีชอบ
6. ศึกษาประวัติผู้สมัคร
7. ให้การศึกษาแก่ประชาชน
8. การต่อรองนโยบายของพรรคการเมือง

**2. กิจกรรมการมีส่วนร่วมระหว่างการเลือกตั้ง**

1. สังเกตการณ์การซื้อเสียง
2. ลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง
3. ติดตามการนับคะแนน
4. ร่วมเป็นคณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้ง
5. แจ่งเหตุหากพบเหตุการณ์ผิดปกติ
6. ชักชวนประชาชนไปใช้สิทธิเลือกตั้ง
7. ไม่รับเงินซื้อเสียง

**3. กิจกรรมการมีส่วนร่วมหลังการเลือกตั้ง**

1. ติดตามผลการเลือกตั้ง
2. ติดตามผลการใช้สิทธิเลือกตั้ง
3. ติดตามการจัดตั้งรัฐบาล
4. ติดตามตรวจสอบการทำงานของผู้แทนที่เราเลือก
5. แสดงพลังกลุ่มถอดถอนนักการเมือง ถ้าพบว่ามีกรกระทำโดยมิชอบ





## กิจกรรมโครงการ “ขวดพลาสติกร่วมรักษ์โลก”

เครื่องช่วยต้นกล้า อบจ. โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน และโรงเรียนห้องสอนศึกษาในพระอุปถัมภ์ฯ ร่วมกันจัดเก็บ/คัดแยกขยะขวดพลาสติกจากกล่องตาข่าย ตามโครงการขวดพลาสติกร่วมรักษ์โลก ที่วางอยู่ตามจุดต่าง ๆ ในชุมชน พื้นที่อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน และนำไปจำหน่าย โดยในครั้งนี้ ร้านสรวิชญ์พลาสติก เป็นผู้รับซื้อขยะขวดพลาสติก และร่วมสนับสนุนเงินจำนวนหนึ่งให้แก่เครื่องช่วยต้นกล้า อบจ. เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อส่วนรวมต่อไป



## กิจกรรม “จิตอาสา เครื่องช่วยต้นกล้า อบจ”

เครื่องช่วยต้นกล้า อบจ. โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน และโรงเรียนห้องสอนศึกษาในพระอุปถัมภ์ฯ นำรายได้ จากการจำหน่ายขยะขวดพลาสติกตามโครงการขวดพลาสติกร่วมรักษ์โลก จัดซื้ออาหารแห้ง ขนม นม เพื่อแบ่งปันอาหารให้กับผู้ยากไร้ หรือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ผ่านตู้ปันสุขในพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 2 จุด ได้แก่ตู้ปันสุขบริเวณหน้าที่ทำการกาชาดจังหวัดแม่ฮ่องสอน (หน้าอำเภอเก่า) และตู้ปันสุขหน้าสถานีตำรวจภูธรเมืองแม่ฮ่องสอน





## สาระน่ารู้เกี่ยวกับโครงการ (Project)

โครงการ (Project) หมายถึง กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทรัพยากรต่างๆ เพื่อนำมาลงทุนสร้างผลงานที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมาย จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ชัดเจน มีกำหนดเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดที่แน่ชัด การดำเนินงานจะต้องอยู่ภายใต้งบประมาณที่ได้ตั้งไว้ และได้ผลงานที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด เป็นส่วนสำคัญของการวางแผนที่ทำให้สามารถนำแผนปฏิบัติการสู่การปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดผลและบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้



## ลักษณะของโครงการที่ดี

- 1.สามารถตอบสนองความต้องการ หรือแก้ปัญหาองค์กรหรือหน่วยงานได้
- 2.มียุทธศาสตร์ และเป้าหมายที่ชัดเจน ดำเนินงานและปฏิบัติได้
- 3.รายละเอียดของโครงการต้องสอดคล้อง สัมพันธ์กัน เช่นยุทธศาสตร์ของโครงการ ต้องสอดคล้องหลักการและเหตุผล วิธีการดำเนินงานต้องสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ เป็นต้น
- 4.รายละเอียดของโครงการ สามารถเข้าใจง่ายสะดวกต่อการดำเนินงานตามโครงการ
- 5.สามารถนำไปปฏิบัติได้สอดคล้องกับแผนงานหลักขององค์กร และสามารถติดตามประเมินผลได้
- 6.ต้องกำหนดขึ้นจากข้อมูลที่มีความเป็นจริง เป็นข้อมูลที่ได้รับการวิเคราะห์อย่างรอบคอบ
- 7.ต้องได้รับการสนับสนุนในด้านทรัพยากร การบริหารอย่างเหมาะสม
- 8.ต้องมีระยะเวลาในการดำเนินงาน กล่าวระบุถึงวันเวลาที่เริ่มต้น และ สิ้นสุดโครงการ







## สาระน่ารู้เกี่ยวกับฉลากสิ่งแวดล้อม (ECO LABELLING)

“ฉลากสิ่งแวดล้อม” เป็นกลไกการสื่อสาร และ บ่งบอกความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์ให้แก่ ผู้บริโภคทราบผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยกว่าผลิตภัณฑ์ที่ทำหน้าที่อย่างเดียวกัน เพื่อสามารถเลือกซื้อสินค้า และ บริการที่ช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ที่เกิดจากการบริโภคทรัพยากรของตน ในขณะที่ผู้ผลิตก็จะได้ รับผลประโยชน์ในแง่ กำไรจากการลดต้นทุนที่เกิดจากการลดทรัพยากร พลังงาน และของเสีย ในการผลิตสินค้า หรือให้บริการ ซึ่งฉลากสิ่งแวดล้อมตามมาตรฐาน ISO สามารถแบ่ง ออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ฉลากสิ่งแวดล้อมประเภทที่ 1 (ISO14024) เป็นฉลากที่บ่งบอกความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะมอบให้กับผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติตรงตามข้อกำหนดไว้ ในประเทศไทย มีการออกฉลากประเภทที่ 1 ซึ่งรู้จักกันดีในนาม “ฉลากเขียว”



ที่มา : สถาบันพัฒนาอุตสาหกรรมสิ่งทอ

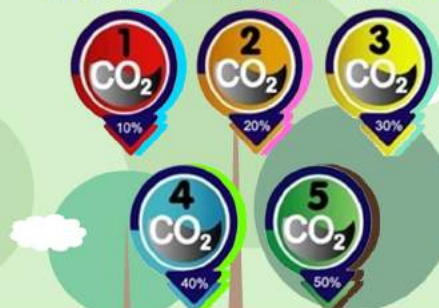


2. ฉลากสิ่งแวดล้อมประเภทที่ 2 (ISO14021) เป็นฉลากที่ผู้ผลิต ผู้จำหน่าย หรือผู้ส่งออกจะเป็นผู้บ่งบอกความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือแสดงค่าทางสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์ตนเอง ซึ่งอาจจะแสดงในรูปของข้อความ หรือสัญลักษณ์รูปภาพ เช่น การใช้พลังงานอย่างประหยัด การนำกลับมาใช้ใหม่ เป็นต้น



3. ฉลากสิ่งแวดล้อมประเภทที่ 3 (ISO14025) เป็นฉลากที่บ่งบอกถึงผลกระทบของผลิตภัณฑ์ต่อสิ่งแวดล้อม โดยมีการแสดงข้อมูลสิ่งแวดล้อมโดยรวม โดยการใช้เครื่องมือประเมินผลกระทบตลอดวัฏจักรชีวิตของสิ่งแวดล้อม (Life Cycle Assessment) เข้ามาประเมินตามมาตรฐาน ISO 14040

### ฉลากคาร์บอน Thailand Carbon Label





## การงดเว้นการจัดเก็บค่าธรรมเนียมบำรุงองค์การบริหารส่วน

### จังหวัดแม่ฮ่องสอนจากผู้พักในโรงแรม

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด - 19 ได้แพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว กระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศกำหนดให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด - 19 เป็นโรคติดต่ออันตราย ส่งผลกระทบต่อสถานะเศรษฐกิจและการท่องเที่ยว องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอนจึงออกประกาศ งดเว้นการจัดเก็บค่าธรรมเนียมบำรุงอบจ.จากผู้พักในโรงแรม



ประกาศองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน (ฉบับที่ ๒)  
เรื่อง งดเว้นการจัดเก็บค่าธรรมเนียมบำรุงองค์การบริหารส่วนจังหวัดจากผู้พักในโรงแรม

โดยที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือโรคโควิด - ๑๙ ได้แพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว และกว้างขวาง โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๖๓ ลงวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ กำหนดให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือ โควิด - ๑๙ เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘ และเป็นภัยพิบัติตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยเงินอุดหนุนราชการฉุกเฉิน พ.ศ. ๒๕๖๒ นายกรัฐมนตรีได้มีประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตพื้นที่ทั่วราชอาณาจักรฉบับลงวันที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ เกี่ยวกับโรคดังกล่าวและได้มีคำสั่งจังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่ ๐๙๑๗/๒๕๖๓ เรื่อง ปิดสถานที่เสี่ยงต่อการแพร่ของโรคติดต่ออันตราย ลงวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๓ จึงส่งผลกระทบต่ออุตสาหกรรมท่องเที่ยว รวมถึงภาคธุรกิจและแรงงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นโครงสร้างทางเศรษฐกิจที่สำคัญของจังหวัดแม่ฮ่องสอน จึงจำเป็นต้องมีมาตรการดูแลและเยียวยาผลกระทบจากการแพร่ระบาดจากโรคดังกล่าว

อาศัยอำนาจตามความในข้อ ๔ และข้อ ๑๓ แห่งข้อบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เรื่อง การเรียกเก็บค่าธรรมเนียมบำรุงองค์การบริหารส่วนจังหวัดจากผู้พักในโรงแรม พ.ศ. ๒๕๔๙ จึงงดเว้นการจัดเก็บค่าธรรมเนียมบำรุงองค์การบริหารส่วนจังหวัดจากผู้พักในที่พักในจังหวัดแม่ฮ่องสอนเป็นการชั่วคราว จากเหตุการณืการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือ โควิด - ๑๙ ดังกล่าว ทั้งนี้ สำหรับห้วงเวลาจัดเก็บประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๓ เป็นต้นไป จนกว่าจะประกาศยกเลิกหรือประกาศเป็นอย่างอื่น

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๓

(นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์)  
นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน







## ประชาสัมพันธ์การจัดซื้อจัดจ้างขององค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้รับจัดสรรงบประมาณ ตามพระราชบัญญัติงบประมาณ พ.ศ. 2563 รายการเงินอุดหนุนเฉพาะกิจ ที่มีลักษณะเป็นรายจ่ายลงทุน เพื่อดำเนินการปรับปรุง และบำรุงรักษาถนนในจังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวนทั้งสิ้น 4 โครงการ ได้แก่



1. ปรับปรุงซ่อมแซมถนนผิวทางแอสฟัลท์ติกคอนกรีต สายทาง มส.ถ.1 - 0001 บ้านไม้ช้างหนาม - บ้านกลาง ฯ
2. บูรณะถนนด้วยแอสฟัลท์ติกคอนกรีต ตอนที่ 1 สายทาง มส.ถ.1 - 0003 บ้านหัวน้ำแม่สะกิด - บ้านห้วยตอง ฯ
3. ปรับปรุงซ่อมแซมถนนผิวทางแอสฟัลท์ติกคอนกรีต สายทาง มส.ถ.1 - 0005 บ้านท่าข้าม - บ้านเสาหิน ฯ
4. ปรับปรุงซ่อมแซมถนนด้วยพาราแอสฟัลท์ติกคอนกรีต สายทาง มส.ถ.1 - 0009 บ้านห้วยหยวก - บ้านแม่โกลกลาง ฯ



ซึ่งในขณะนี้อยู่ระหว่างการดำเนินการก่อสร้าง ในการดำเนินการตามโครงการดังกล่าวนี้ องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้มีการประสานขอความร่วมมือกับผู้รับจ้าง ให้มีการจ้างแรงงานในพื้นที่ก่อสร้าง ซึ่งได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอแม่ลาน้อย และอำเภอแม่สะเรียง และคาดหวังว่าจะสามารถบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชนผู้ใช้แรงงาน ที่ว่างงานและได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19





กองช่าง องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ให้บริการด้านเครื่องจักรกล และบริการสาธารณะ เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนแก่พี่น้องประชาชน ในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน เช่น การปรับปรุงถนนเข้าพื้นที่การเกษตร เนื่องจากพี่น้องประชาชนในจังหวัดแม่ฮ่องสอนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมพื้นที่ทำการเกษตร และถนนเข้าพื้นที่การเกษตรจึงมีความสำคัญ และจำเป็นในการประกอบอาชีพ เพื่อการดำรงชีพ และในฤดูแล้ง การขาดแคลนน้ำอุปโภค - บริโภค ทำให้ประชาชนได้รับความเดือดร้อน ศูนย์บัญชาการเหตุการณ์ภัยแล้ง องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ปี 2563 โดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้นำเครื่องจักรกลพร้อมเจ้าหน้าที่ดำเนินการขุดสระน้ำเพื่อกักเก็บน้ำ บรรเทาความเดือดร้อนจากภัยแล้ง หากประชาชนได้รับความเดือดร้อนจากภัยแล้ง สามารถแจ้งขอรับบริการด้านเครื่องจักรกลได้ที่ ศูนย์บัญชาการเหตุการณ์ภัยแล้ง องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ปี 2563 โทร.053 - 611385 ต่อ 504



**ผลการปฏิบัติงาน เครื่องจักรกล**

**โครงการงานขุดสระน้ำให้ราษฎรบ้าน กุงไม้สัก (หย่อมบ้านลีซอกุงป่าตึง)**

ระยะเวลาดำเนินการ

- ตั้งแต่วันที่ 7 - 13 พฤษภาคม 2563

ผู้ได้รับประโยชน์

- ชาวบ้านกุงไม้สัก (หย่อมบ้านลีซอกุงป่าตึง) หมู่ที่ 2 ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน



**โครงการปรับปรุงถนนลูกรังเข้าพื้นที่ การเกษตรบ้านดงสงัด**

ระยะเวลาดำเนินการ

- ตั้งแต่วันที่ 12 พฤษภาคม - 3 มิถุนายน 2563

ผู้ได้รับประโยชน์

- ชาวบ้านดงสงัด หมู่ 6 และบ้านทุ่งพร้าว หมู่ 4 ตำบลแม่สะเรียง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน และผู้ใช้เส้นทางเข้าพื้นที่การเกษตร



**โครงการปรับพื้นที่ การเกษตรบ้านแม่เหลอ, บ้านแม่เจ และโครงการบดอัดถนนสายป่าหมาก**

ระยะเวลาดำเนินการ

- ตั้งแต่วันที่ 18 พฤษภาคม - 5 มิถุนายน 2563

ผู้ได้รับประโยชน์ เกษตรกรเขตอำเภอแม่สะเรียง

- บ้านแม่เหลอ หมู่ 2 บ้านแม่เจ หมู่ 4 ตำบลเสาหิน
- บ้านห้วยแห้ง หมู่ 11 ตำบลบ้านกาศ
- บ้านห้วยกองแป หมู่ 3 ตำบลแม่คง





ช่วงนี้เริ่มเข้าสู่ฤดูฝน อาจจะมีพายุ ฝนฟ้าคะนอง ซึ่งไม่สามารถจะทราบได้ชัดเจนว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใด ที่ไหน อย่างไร ดังนั้นในฉบับนี้ กองช่าง อบจ. จะมาชวนเตรียมพร้อมในการรับมือกับภัยจากพายุกันนะคะ



### การปฏิบัติตนขณะเกิดพายุ

กรณีอยู่ในอาคาร ไม่อยู่บริเวณคาน้ำฟ้า หรือใกล้ระเบียง เพราะเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด เพื่อป้องกันแรงลมพัดสิ่งของเข้ามาในบ้าน ก่อให้เกิดอันตรายได้ ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด เพื่อป้องกันกระแสไฟฟ้าจากฟ้าผ่า ทำให้เครื่องใช้ไฟฟ้าเสียหาย และผู้ใช้งานได้รับอันตราย ไม่อยู่บริเวณที่เสี่ยงต่อการแตกหัก



### กรณีอยู่กลางแจ้ง

อยู่ให้ห่างจากสิ่งปลูกสร้างที่ไม่มั่นคงแข็งแรง อาทิ ต้นไม้ บ้ายโฆษณา เสาไฟฟ้า เพื่อป้องกันการถูกลัมทับ ไม่อยู่บริเวณพื้นที่โล่งแจ้ง อาทิ สระน้ำ สนามกอล์ฟ ทุ่งนา เพราะเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า ไม่อยู่ใกล้วัตถุที่เป็นสื่อนำไฟฟ้า เช่น รางรถไฟ เฝิงสังกะสี เพราะเพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า หลีกเลียงการพกพา และสวมใส่เครื่องประดับที่เป็นสื่อนำไฟฟ้า อาทิ เงิน ทอง นาค และทองแดง งดใช้เครื่องมือสื่อสาร และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด ทำให้เสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า



### กรณีอยู่ในรถ

จอดรถในบริเวณที่ปลอดภัย ห่างจากต้นไม้ บ้ายโฆษณา เสาไฟฟ้า และสิ่งปลูกสร้างที่เสี่ยงต่อการถูกลัมทับ ปิดประตูและกระจกให้สนิท เพื่อป้องกันอันตรายจากฟ้าผ่าไม่สัมผัสส่วนที่เป็นโลหะ

สาธารณสุขต่างๆ เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อยากจะพบเจอ แต่หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และประสบพบเจอกับภัย สิ่งแรกที่ต้องมีคือ “สติ” ใช้สติ แล้วเราจะอยู่รอดปลอดภัย ความเสียหายก็จะลดน้อยลง พบกันใหม่โอกาสหน้าค่ะ



ด้วยความปรารถนาดีจาก กองช่าง องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ศูนย์บัญชาการเหตุการณ์ภัยแล้ง องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ปี 2563



## บทความด้านสุขภาพ : โดยฝ่ายกีฬา และนันทนาการ

ในฉบับนี้ กองการศึกษาฯ มีข้อแนะนำจากแพทย์จุฬาฯ เกี่ยวกับกีฬาบางชนิดที่ไม่ควรเล่นในช่วงโควิด 19 มาฝากคร้อ อ.พญ.วรรณมน จันทรเบญจกุล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ระบุกีฬา 9 ชนิดที่ไม่แนะนำให้เล่นในช่วงนี้ เพราะอาจเสี่ยงติดไวรัสได้ง่ายกว่าปกติ ได้แก่

1. ฟุตบอล (สัมผัสลูกบอลร่วมกัน เล่นหลายคน)
2. มวย (ระยะค่อนข้างประชิดตัว)
3. วัยน้ำ (ไม่พบการแพร่เชื้อไวรัสในสระว่ายน้ำ แต่อาจต้องพบปะผู้คนมากมาย)
4. โบว์ลิ่ง (สัมผัสลูกโบว์ลิ่งร่วมกัน)
5. กอล์ฟ (ใกล้ชิดแคดดี้)
6. วอลเลย์บอล (สัมผัสลูกบอลร่วมกัน เล่นหลายคน)
7. บาสเก็ตบอล (สัมผัสลูกบอลร่วมกัน เล่นหลายคน) สามารถโยนห่วงคนเดียวได้
8. เทนนิส (สัมผัสลูกเทนนิสร่วมกัน)
9. แบดมินตัน (สัมผัสลูกขนไก่ร่วมกัน)



## ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาฯ เสนอคลิปออกกำลังกายที่บ้านช่วง COVID-19 และเก้าอี้บำบัดออฟฟิศซินโดรมสำหรับ Work from Home



### คำแนะนำในการเล่นกีฬาในช่วงโควิด 19

1. งดเว้นการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายในฟิตเนส ที่มีการใช้อุปกรณ์ร่วมกันเป็นจำนวนมาก
2. เลือกออกกำลังกายในสถานที่โล่ง โปร่ง มีอากาศถ่ายเท
3. ล้างมือหลังจากออกกำลังกายเสร็จ และอาบน้ำทันทีที่ทำได้
4. ห้ามใช้มือจับหน้า หรือขยี้ตาในระหว่างการเล่น
5. เลือกเล่นกีฬาที่สามารถทำได้คนเดียว ใช้อุปกรณ์ของตนเองเล่นที่บ้าน





## แนะนำปราชญ์ชาวบ้านในจังหวัดแม่ฮ่องสอน

เนื่องด้วยกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ได้ทำการเสนอแผนปฏิบัติงานดำเนินการด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงมีการสำรวจข้อมูลปราชญ์ชาวบ้าน ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อนำมาจัดทำเป็นฐานข้อมูล และเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ในฉบับนี้กองการศึกษาฯจะขอแนะนำให้คุณผู้อ่าน รู้จักกับปราชญ์ชาวบ้านอีกหนึ่งท่าน ท่านเป็นปราชญ์ชาวบ้านในด้านการแพทย์แผนไทย (การนวดแผนไทย)

### ข้อมูลทั่วไป



นายเนิง สุกรคามกุล อยู่บ้านเลขที่ 128 หมู่ 1 ตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นปราชญ์ชาวบ้าน ผู้มีภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย (การนวดแผนไทย) เป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางการนวดแผนไทย และการนวดพื้นบ้าน

### ข้อมูลภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย (การนวดแผนไทย)

นายเนิงกล่าวว่า การนวดสำหรับชาวไทใหญ่ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน มีมาช้านานแล้ว ซึ่งวิถีชีวิตชาวไทใหญ่เป็นเกษตรกรส่วนใหญ่ สำหรับการนวดแผนไทย ตนได้เรียนรู้จากผู้เฒ่าผู้แก่ชาวไทใหญ่ เพื่อเป็นการช่วยทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ไยกกล้ามเนื้อแยกกันได้ดี สามารถกระตุ้นให้กล้ามเนื้อหดตัวได้ดีขึ้น การนำไปใช้งาน ช่วยเพิ่มความอ่อนตัว ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดภาวะยึดติดของกล้ามเนื้อ เพิ่มความพร้อมของร่างกาย และการนวดช่วยรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย รักษาอาการปวดไหล่ปลาร้า และนวดเพื่อให้โลหิตไหลเวียนอย่างเป็นปกติ

## อุปกรณ์และเครื่องมือในการผลิต

- อุปกรณ์เบื้องต้น
  - 1.1 ที่นอนสำหรับปูนวด
  - 1.2 หมอนรอง
  - 1.3 ยาสมุนไพรที่ใช้ประคบ
- ขั้นตอนการถ่ายทอดองค์ความรู้
  - 2.1 แนะนำวิธีการนวดที่ถูกต้องตามหลักไทใหญ่
  - 2.2 ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนกระบวนการ การกด การคลึง การบีบ การบิด การดัด การดึง การทุบ การเคาะ การสับ และการเหยียบ





### “โรงเรียนหยุดเราไม่หยุดเรียนรู้”

เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2563 โรงเรียนจัดให้มีกิจกรรม "โรงเรียนหยุดเราไม่หยุดเรียนรู้" ที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้ในช่วงระหว่างปิดเทอมหยุดเรียน เนื่องจากสถานการณ์โควิด ซึ่งทางโรงเรียนได้มีการจัดเตรียมใบงาน และชุดฝึกกิจกรรม ให้นักเรียนมารับกลับไปทำที่บ้าน เพื่อเพิ่มความรู้พื้นฐาน และเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดเทอมเต็มรูปแบบ







## “กิจกรรมการเรียนรู้แบบ PBL (Problem Based Learning)”

ในปีการศึกษา 2562 ที่ผ่านมา ทางโรงเรียน ได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ PBL(Problem Based Learning) สร้างความเข้าใจมากกว่าการ“copy and paste”โดยผู้เรียน จะได้ลงมือทำ คิด และวิเคราะห์ด้วยตนเอง ได้ออกไปเรียนตาม วิธีที่ ตัวเองเป็นคนออกแบบ การทดลองออกไปสัมภาษณ์ ค้นคว้าข้อมูลด้วยตัวเองทางอินเทอร์เน็ต หรือหนังสือ และอีกหลากหลายวิธีที่เด็กๆ ได้เรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อมาแก้ไข ปัญหาที่พบและแม้จะตั้งต้นที่ปัญหาหนึ่งเรื่อง แต่พอได้ปฏิบัติจริง



ทำให้เกิดการบูรณาการร่วมในทุกศาสตร์วิชาอย่างเป็นองค์รวม ที่น่าสนใจคือการเรียนแบบ PBL ถูกบอกว่าเป็น“นวัตกรรมทางการศึกษา” ที่จะทำให้เด็ก ๆ มีทักษะในศตวรรษที่ 21 เพราะการแก้ปัญหาหนึ่ง ก่อให้เกิดการคิดวิเคราะห์ เกิดความคิดสร้างสรรค์ ได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม และเกิดการสื่อสารระหว่างกัน อีกทั้งยังก่อให้เกิดคาแรคเตอร์หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความสงสัยใคร่รู้ การริเริ่มความเข้าใจผู้ใช้งานและเด็กๆ ยังเกิดการปรับตัวให้ยืดหยุ่นได้ดีอีกด้วย



สวัสดีครับ ฉบับที่แล้วเราได้ไล่เรียงเหตุการณ์ ในการเกิดโรคระบาด ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา ว่ามีการระบาด ในปี พ.ศ. ไต แหล่งกำเนิดมาจากไหนและระบาดไปยังประเทศใดบ้างรวมถึงมีผลกระทบต่อชีวิตของผู้คนอย่างไร ฉบับนี้เราลองนำมาลงในตาราง เพื่อวิเคราะห์โอกาสในการเกิดเหตุการณ์ซึ่งอาจจะทำให้เราได้มีการวางแผนเตรียมการรับมือกับเหตุการณ์นั้นได้

**ตารางสรุปข้อมูลการเกิดเหตุการณ์โรคระบาดจากเชื้อไวรัสในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา**

ช่วงปี	ชื่อโรคระบาด	การระบาด	การสูญเสีย	ระยะเวลาในการเกิดเหตุการณ์	ระยะห่างจากครั้งก่อนหน้า
2545-2546	ไวรัสซาร์ส (SARS)	มณฑลกว่างตุง ประเทศจีน ระบาดในจีน ฮองกง ไต้หวัน แคนาดา สิงคโปร์	ผู้ติดเชื้อ 8,096 ราย เสียชีวิต 774 ราย	1 ปี	-
2555	ไวรัสเมอร์ส(MERS)	ตะวันออกกลาง ระบาดใน 27 ประเทศ	ผู้ติดเชื้อ 2,490 ราย เสียชีวิต 858 ราย	1 ปี	9 ปี
2557 (เคยระบาดมาแล้ว ในปี พ.ศ. 2531)	ไวรัสโปลิโอ	ผู้ติดเชื้อมากที่สุด คือ อัฟกานิสถานและปากีสถาน	ผู้ติดเชื้อปี 2562 จำนวน 422 ราย	1 ปี	2 ปี
2557-2562	ไวรัสอีโบลา	แอฟริกา พบผู้ติดเชื้ออีกกว่า 10 ประเทศ ระบาดมากที่สุดใน เซียร์ราลีโอน ไลบีเรียและกินี	มีผู้ติดเชื้อกว่า 28,000 ราย ผู้เสียชีวิต ปี 2559 จำนวน 11,000 ราย	5 ปี	2 ปี
2559	ไวรัสซิกา	บราซิล ลาตินอเมริกา	พบผู้ติดเชื้อกว่า ๙๐ ประเทศ มีผู้ติดเชื้อเฉพาะในทวีป อเมริกามากกว่า ๔ ล้านราย มีผู้เสียชีวิตจำนวนมาก	1 ปี	2 ปี
2561-2563	ไวรัสอีโบลา (รอบใหม่)	คองโก	3,900 ราย มีผู้เสียชีวิต 2,241 ราย	2 ปี	2 ปี

**ข้อสรุป**

- ห้วงระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมา เกิดโรคระบาดจากเชื้อไวรัสมาแล้ว จำนวน 6 ครั้ง
- ระยะเวลาในการระบาดโดยเฉลี่ย 1 ปี ยกเว้นไวรัสอีโบลา ระยะเวลาในการระบาด 5 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 ถึง ปี พ.ศ. 2562
- ระยะเวลาในการเกิดโรคระบาดจากเชื้อไวรัส นับจากเชื้อไวรัสที่เกิดครั้งก่อนหน้า 2 ปีโดยประมาณ



เมื่อเทียบตารางแล้ว พอจะสรุปได้ว่าการเกิดโรคระบาดเชื้อไวรัส มีโอกาสในการเกิด ทุกๆ 2 ปี ซึ่งนั่นหมายความว่าหน่วยงานสาธารณสุข หรือ อปท.มีโอกาสเผชิญเหตุการณ์โรคระบาด ในทุก 1 หรือ 2 ปี ซึ่งโรคระบาดที่กำลังเกิดขึ้นและมีผลกระทบกับเราในตอนนี้ ดังเช่น ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) ก็ยังสรุปไม่ได้ว่าจะสามารถควบคุมได้ หรือหมดลงเมื่อใด เราทุกคน ทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชนและประชาชนทั่วไป ก็ยังประมาทไม่ได้ ดังวลีที่ว่า “อย่าประมาท การ์ดอย่าตก” สวัสดีครับ





## สาระน่ารู้ : แนะนำแอปพลิเคชันรับมือหน้าฝน

จากประกาศของกรมอุตุนิยมวิทยา เรื่อง การเริ่มต้นฤดูฝนของประเทศไทย พ.ศ.2563 แจ้งว่าฤดูฝนของประเทศไทยในปีนี้ได้เริ่มต้นตั้งแต่วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 ที่ผ่านมา เนื่องจากประเทศไทยมีฝนตกชุกต่อเนื่อง และครอบคลุมพื้นที่ส่วนใหญ่ของประเทศ ทำให้หลายจังหวัดเริ่มมีฝนตกหนัก เพื่อให้ทุกคนเตรียมตัวกันให้ดี ก่อนออกจากบ้านก่อนที่จะเปียกปอนไปกับฝนวันนี้ศูนย์ GIS มีแอปพลิเคชันดี ๆ สำหรับการรับมือหน้าฝนมาฝาก เพื่อให้ทุกท่านสามารถตรวจสอบสภาพอากาศได้ในทุกสถานการณ์จะได้เตรียมพร้อมสำหรับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในฤดูฝนนี้

### 1. Rain Viewer

เป็นแอปพลิเคชันเรดาร์การพยากรณ์อากาศ สำหรับการพยากรณ์ฝนแบบระยะสั้นและการติดตามพายุสามารถดูการเคลื่อนตัวของฝนได้ตามเวลาจริง สามารถดูทิศทาง รวมไปถึงความรุนแรงและในแอปฯจะมีการแจ้งเตือน เมื่อฝนกำลังจะมาภายในรัศมีของเราได้อีกด้วย



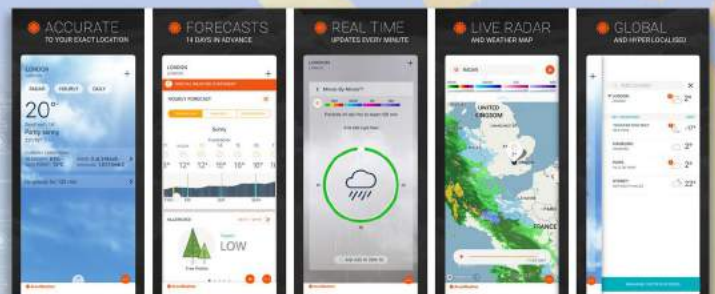
### 2. Thai Weather

เป็นแอปพลิเคชันของกรมอุตุนิยมวิทยา ที่รายงานสภาพอากาศของประเทศไทย ประกอบไปด้วยสภาพอากาศปัจจุบัน พยากรณ์อากาศล่วงหน้า เส้นทางพายุ รายงานแผ่นดินไหว การแจ้งข่าวสารการเตือนภัย การแจ้งเตือนสภาพอากาศสื่อเผยแพร่ เรดาร์สภาพอากาศ ภาพถ่ายดาวเทียมแผนที่อากาศและยังสามารถรายงานสภาพอากาศด้วยรูปถ่ายของเราได้อีกด้วย



### 3. Accu Weather

เป็นแอปพลิเคชันสำหรับการตรวจเช็คสภาพอากาศได้อย่างแม่นยำ โดยสามารถเรียกดูข้อมูลได้ง่ายๆ ทั้งแบบรายชั่วโมง และรายวัน พร้อมอัปเดตข่าวสารของสภาพอากาศจากทั่วทุกมุมโลกและสะดวกยิ่งขึ้นด้วยฟังก์ชันช่วยเตือนเกี่ยวกับสภาพอากาศที่กำลังจะเกิดขึ้นล่วงหน้า





5 พฤษภาคม :: องค์การบริหารส่วนตำบลแม่नाเตง

องค์การบริหารส่วนตำบลแม่नाเตง ร่วมรณรงค์กำจัดลูกน้ำยุงลาย ป้องกันโรคไข้เลือดออกในพื้นที่ตำบลแม่नाเตง อำเภอบาย จังหวัดแม่ฮอองสอน



13 พฤษภาคม :: เทศบาลตำบลแมงวม

เมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม 2563 เวลา 09.00 น. นายสมคิด เรืองแดง รองนายกเทศมนตรีตำบลแมงวม ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการประชุมชี้แจงการขึ้นทะเบียนเกษตรกร กับ โครงการช่วยเหลือเกษตรกรที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของกระทรวงเกษตร และสหกรณ์ ครั้งที่ 2 โดยสำนักงานเกษตร อำเภอแม่สะเรียง ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลแมงวม อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮอองสอน



22 พฤษภาคม :: องค์การบริหารส่วนตำบลกองก่อย

เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2563 องค์การบริหารส่วนตำบลกองก่อย ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเย็บหน้ากากอนามัย (ชนิดผ้า) เพื่อส่งมอบให้แก่ผู้ยากไร้ ผู้ด้อยโอกาส และประชาชนในพื้นที่จังหวัดแม่ฮอองสอน ภายใต้โครงการจัดหาผ้ามัสนินที่มีตราสัญลักษณ์สภากาชาดไทย จำนวน 350 ชิ้น



23 พฤษภาคม :: องค์การบริหารส่วนตำบลผาบออง

ในระหวางวันที่ 23 - 24 พฤษภาคม 2563 สำนักปลัดฯ องค์การบริหารส่วนตำบลผาบออง ได้ออกช่วยเหลือแจกจ่าย และซ่อมแซมน้ำอุปโภคบริโภคให้แก่ประชาชนในพื้นที่ตำบลผาบออง โดยพื้นที่นี้ประชาชนสามารถติดต่อขอรับน้ำได้ที่สำนักปลัดฯทุกวัน ในเวลา 08.30 น. ถึง 16.30 น. ไม่เว้นวันหยุดราชการ





# CALENDAR

“ปฏิทินงานประจำปี”

แม่ฮ่องสอน

21

What's next



## มีนาคม - เมษายน

ประเพณีปอยส่างลอง  
ทุกอำเภอในจังหวัดแม่ฮ่องสอน



## พฤศจิกายน

เทศกาลดอกบัวตองบาน  
ณ บ้านแม่อุคอ อำเภอขุนยวม



## สิงหาคม

การแข่งขันกีฬา อบจ.แม่ฮ่องสอน คัพ  
ณ อำเภอเมือง

## 6 - 10 ธันวาคม

เปิดเมืองใต้  
ชิมอาหารไทยใหญ่  
ชมสินค้าท้องถิ่น  
ณ อำเภอเมือง



## ตุลาคม

มหัศจรรย์สีสันแห่งโคม : เทศกาลออกหว่า  
ณ อำเภอแม่สะเรียง

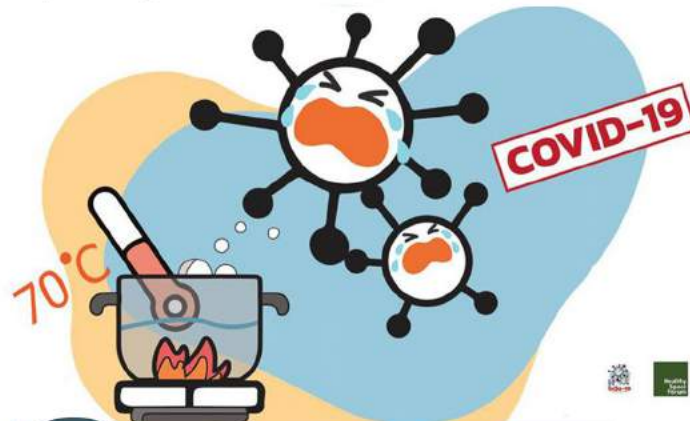


ติดตามวันเวลาสถานที่จัดงานได้ที่ Facebook :: TripMaehongson

## อุณหภูมิกับความทนของไวรัส

ว่าไวรัส **COVID-19** ไม่ทนความร้อน

และถูกทำลายในอุณหภูมิ **70 องศาเซลเซียส**



### WHO แนะนำ

หลีกเลี่ยงการบริโภค  
ผลิตภัณฑ์อาหารจาก  
สัตว์ที่ดิบหรือปรุงไม่สุก



จัดการกับเนื้อสัตว์ดิบ  
หรืออวัยวะของสัตว์ด้วยความระมัดระวังเพื่อ  
ป้องกันการปนเปื้อน





## ตอน แนวทางปฏิบัติในสถานการณ์ฉุกเฉิน “โควิด - 19”

โดย ดร.รณฤทธิ์ ศรีพันธุ์

ในช่วงนี้แม้ว่าจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด - 19 จะลดลงแล้ว แต่ตราบไต่ที่ยังไม่สามารถผลิตวัคซีน และควบคุมสถานการณ์ได้อย่างสิ้นเชิง ก็ยังไม่อาจวางใจได้เต็มร้อย เพราะมีความเป็นไปได้เสมอที่จะกลับมาระบอบาตระลอกที่สองได้อีก ดังนั้นก็อาจกล่าวได้ว่าประเทศไทยยังอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน ที่จำเป็นต้องขอความร่วมมือพี่น้องประชาชนให้ปฏิบัติตามแนวปฏิบัติ ซึ่งออกตามข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ.2548 อย่างเคร่งครัดต่อไปอีกสักระยะหนึ่ง แม้ว่าท่านอาจจะไม่ได้รับความสะดวกสบายอยู่บ้าง ในบางเรื่องบางประการ แต่ก็เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเอง และญาติมิตรอย่างไรก็ดี หากฝ่าฝืนก็อาจต้องได้รับโทษด้วยเช่นกัน ทั้งนี้เป็นไปตามข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ.2548 (ฉบับที่ 5), (ฉบับที่ 6) และคำสั่งศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) ที่ 2/2563 ลงวันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2563 สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติ ท่านสามารถศึกษาได้ที่เว็บไซต์ของอบจ.แม่ฮ่องสอน

หวังว่าท่านผู้อ่านที่เคารพจักจะปลอดภัยและผ่านพ้นวิกฤตินี้ไปในเร็ววัน



ติดต่อขอรับคำปรึกษาทางกฎหมายได้หลายช่องทาง ได้แก่

1. ขอรับความช่วยเหลือด้วยตนเองที่งานนิติการ สำนักปลัดฯ องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน
2. ปรึกษาผ่านเว็บไซต์ [www.mhs-pao.go.th](http://www.mhs-pao.go.th) คลิกเมนู “ศูนย์ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมาย”
3. โทรศัพท์สายด่วน Call Center 0 5361 1385 ต่อ 107
4. อินบ็อกซ์ Fanpage Facebook “องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน”





ช่วงนี้ ประเทศไทยเริ่มผ่อนคลายมาตรการในการป้องกันโควิด 19 ซึ่งเป็นการผ่อนคลายมาตรการในระยะที่ 2 โดยประกาศในราชกิจจานุเบกษา มีผลในวันที่ 17 พฤษภาคม 2563 ให้ลดเวลาเคอร์ฟิวเป็น 23.00 - 04.00 น. และให้ห้างสรรพสินค้าเปิดให้บริการได้ตั้งแต่เวลา 10.00 - 20.00 น. ถือเป็นสัญญาณดี ๆ สำหรับพี่น้องชาวไทยในช่วงนี้เลยนะคะ



ตั้งแต่โควิดเข้ามา หลายคนยังมองไม่เห็นว่ามีเรื่องราวดี ๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง เราเห็นแต่ความเดือดร้อน ทุกข์ยาก ลำบาก ห้างขายและใจ แต่พอมาเรื่องสิ่งแวดล้อม กลับพบว่าโควิดทำให้ธรรมชาติฟื้นฟู และปรับสภาพเข้าสู่ความอุดมสมบูรณ์กว่าแต่ก่อนมาก ถ้าจะนับว่าเป็นเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้น ก็คงไม่แปลก



โดยในช่วงที่ผ่านมา มีข่าวว่าพบแม่เต่ามะเฟือง ขึ้นมาวางไข่ตามแนวชายฝั่งอันดามัน จังหวัดภูเก็ต และพังงา รวมทั้งสิ้น 11 รัง ก่อนที่ลูกเต่ามะเฟืองจะทยอยฟักออกมา และพากันคลานลงสู่ทะเล ซึ่งลูกเต่ามะเฟืองเกิดใหม่ ในฤดูนี้มีปริมาณมากกว่าฤดูไหน ๆ ในรอบกว่า 2 ทศวรรษ สำหรับปรากฏการณ์ฤดูวางไข่ของเต่ามะเฟือง เริ่มมาตั้งแต่กลางเดือนพฤศจิกายน 2562 มีรายงานว่าพบแม่เต่ามะเฟือง 4 - 5 ตัว ขึ้นวางไข่ใน 4 พื้นที่ ได้แก่ หาดบ่อदान อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา/หาดท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา/เกาะคอเขา อำเภอดงทับป้อ จังหวัดพังงา และหาดทรายแก้ว-หาดไม้ขาว-หาดในทอน อำเภอดงกลาง จังหวัดภูเก็ต

ขอขอบคุณข้อมูลจากสำนักข่าว The Standard ค่ะ หากอยากอ่านบทความหรือติดตามข่าวสารด้านสิ่งแวดล้อมเพิ่มเติม ขอแนะนำให้ทุกท่านสแกน QR Code ด้านล่างนี้ พบกันได้ที่ Facebook Fanpage "Maehongson GIS" นะคะ

กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง เปิดเผยว่าเมื่อมีการปิดชายหาดท่องเที่ยว ประชาชนงดลงทะเล ในช่วงที่โควิดระบาดไปทั่วโลก ชายหาดถูกทิ้ง และพังงาสะอาดขึ้นมาก ทำให้เต่ามะเฟือง เต่าทะเลหายากกลับมาวางไข่มากที่สุดในรอบ 2 ทศวรรษ ในขณะที่ปลาพะยูน และปลาโลมาในพื้นที่จังหวัดตรังก็โชว์ตัวให้ชาวประมงได้เห็นถี่ขึ้น



ตามที่รัฐบาลขอความร่วมมือพี่น้องประชาชนให้อยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติ และงดการเดินทางออกไปท่องเที่ยวตามชายหาด จึงเป็นการลดการรบกวนในการขึ้นมาวางไข่ และการฟักไข่ของเต่ามะเฟือง การลดลงของนักท่องเที่ยวตั้งแต่เกิดการระบาดโควิด มีส่วนทำให้เกิดผลดีต่อระบบนิเวศทางทะเล เพราะเมื่อมนุษย์ใช้พื้นที่และทรัพยากรน้อยลงสัตว์ทะเลหายาก ก็ได้กลับมาใช้ประโยชน์จากทรัพยากรมากขึ้น เมื่อมีการใช้ทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งน้อยลง น้ำเน่าเสีย ของเสีย และขยะต่าง ๆ ก็ลดลงตามไปด้วย จึงมีโอกาสที่ทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งรวมทั้งสัตว์ทะเลหายาก และระบบนิเวศทางทะเลได้พักและฟื้นตัวกลับมาเหมือนเดิมอีกครั้ง

นอกจากนี้การกลับมาของแม่เต่ามะเฟือง และสัตว์ทะเลหายากในช่วงนี้ เป็นเรื่องพิสูจน์ที่ดีว่ามีมาตรการการอนุรักษ์ที่เข้มข้น โดยเฉพาะการจำกัดจำนวนนักท่องเที่ยวที่มีความจำเป็นโดยที่ผ่านมามีมาตรการในระดับหนึ่งแล้ว แต่สภาพแวดล้อมก็ยังเสื่อมโทรมแสดงว่าการอนุรักษ์ยังไม่เข้มข้นพอที่จะรักษาความสมบูรณ์ของทะเลเอาไว้ได้

บทความ โดย ยศศยามล





คุยเรื่องสุขภาพ

เมื่อฉบับที่แล้วคุณนายตัวจิ๊ดได้แนะนำอาหารที่จะช่วยป้องกันโควิด 19 ไปแล้ว มาฉบับนี้ เราก็งยังไม่หนีห่างจากเรื่องอาหารการกินไปไหน หลายคนเริ่มเบื่อความจำเจที่ต้องอยู่แต่กับบ้าน บางคนอยู่บ้านนาน ๆ นั่งกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปไป ตามติดข่าวโควิด 19 ผ่านหน้าจอทีวีไปด้วย แถมพอลูบหน้าห้องก็เหมือนจะเริ่มพุงใหญ่ขึ้นกว่าเดิมไปอีก

วันนี้คอลัมน์ “คุยเรื่องสุขภาพ” ขอนำเคล็ดลับดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณมีความสุขภาพพิชิตโควิด 19 มาฝากเริ่มที่เรื่องบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปก่อนเลยก็แล้วกันนะคะ ถึงจะขึ้นชื่อว่าเป็นอาหารสำเร็จรูป ที่มีปริมาณโซเดียม หรือความเค็มสูงแต่ถ้าเราเปลี่ยนวิธีการปรุงนิดหน่อย รับรองว่าได้ประโยชน์แบบจัดเต็มแน่นอน โดยการเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้กับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนั้นไม่ยากเลยทำตามได้ง่ายๆ ดังนี้ค่ะ

**ขั้นที่ 1** ต้มน้ำให้เดือดใส่เส้นลงไปต้ม 1 - 2 นาที เหน้้ำทิ้งเพื่อล้างเอาโซเดียมบางส่วนออก เติมน้ำพอประมาณ แล้วต้มให้เดือด

**ขั้นที่ 2** เติมน้ำมันสัตว์ ไข่ เต้าหู้ หรือโปรตีนเกษตร ใส่ผักตามชอบ ผักบุ้ง ถั่วงอก ฯลฯ

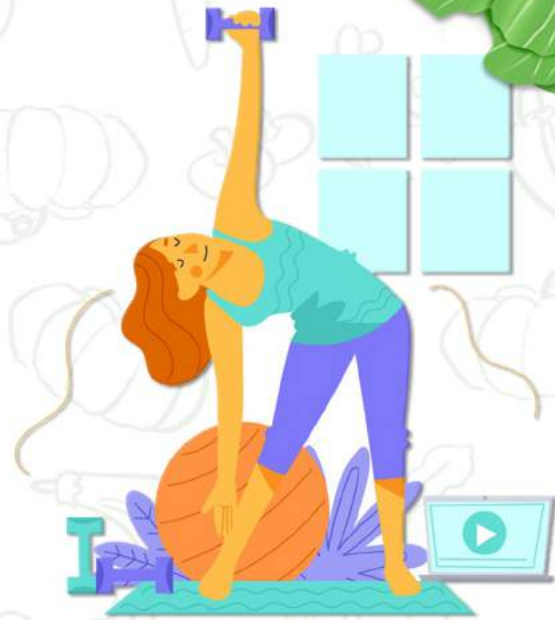
**ขั้นที่ 3** ใส่เครื่องปรุงแค่ครึ่งซอง เพื่อลดการได้รับโซเดียมและไขมันมากเกินไป

เห็นมั๊ยล่ะคะ ว่าทำตามได้ง่ายจริงๆ นอกจากบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแล้วคุณนายตัวจิ๊ดก็ขอแนะนำเทคนิคในการเลือกซื้ออาหารในช่วงหลบภัยโควิด 19 มาฝาก โดยแยกเป็นประเภท ดังนี้

**ประเภทข้าวและแป้ง** ควรเลือกซื้อข้าวซ้อมมือ, เส้นหมี่แห้ง วุ้นเส้นไม่พอกสี, ข้าวเหนียว, ข้าวโอ๊ต และถั่วเขียว

**ประเภทเนื้อสัตว์** เลือกเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไขมันน้อยไว้แช่แข็ง และโปรตีนจากพืชเช่น ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง, สาหร่าย และเห็ด มีประโยชน์ไม่แพ้เนื้อสัตว์ และเก็บรักษาง่ายกว่า

**ประเภทไขมัน** ซื้อน้ำมันพืช ตัดบ้านไว้ตามขนาดครอบครัว ไม่ควรกินน้ำมันมากกว่าวันละ 9 ช้อนชา



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้วแนะนำให้ออกกำลังกายที่บ้านด้วยนะคะ ไม่จำเป็นต้องพุงใหญ่ ๆ มาเยือนแน่ ๆ ควรเน้นความเหมาะสมตามบริบทของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ สถานที่ หากไม่มีอุปกรณ์หรือพื้นที่ อาจเลือกชนิดการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้ใช้อุปกรณ์มาก เช่น การเดินเร็ว ๆ รอบบ้าน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค เป็นต้น

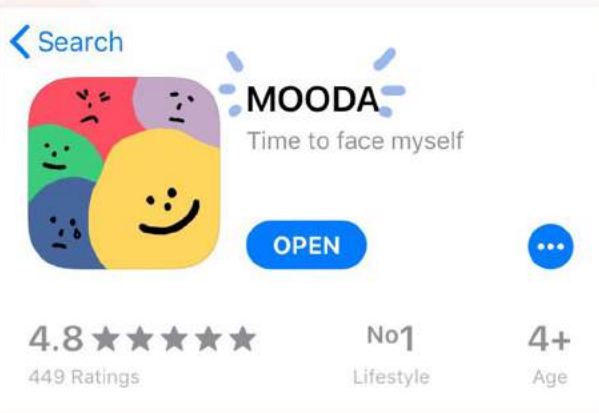


หวังว่าสาระความรู้สุขภาพต่าง ๆ ข้างต้นจะมีส่วนช่วยให้ทุกคนรู้ถึงวิธีเลือกกินให้ได้สุขภาพดี และรู้วิธีการออกกำลังกายแบบง่ายๆ ในช่วงที่ต้องเก็บตัวอยู่บ้านนะคะ

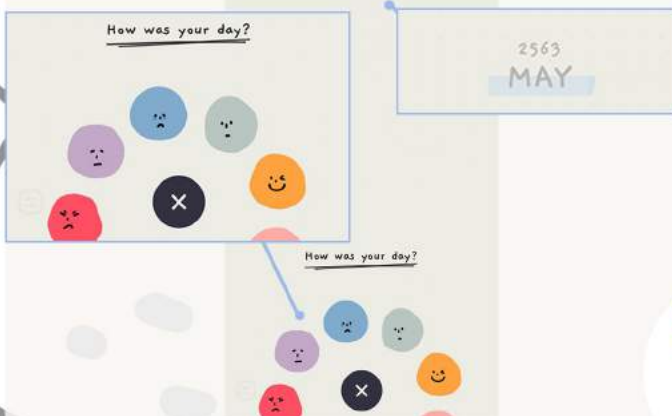


## ฮะโหล! ฮะโหล! มีใครอยู่ไหม ?

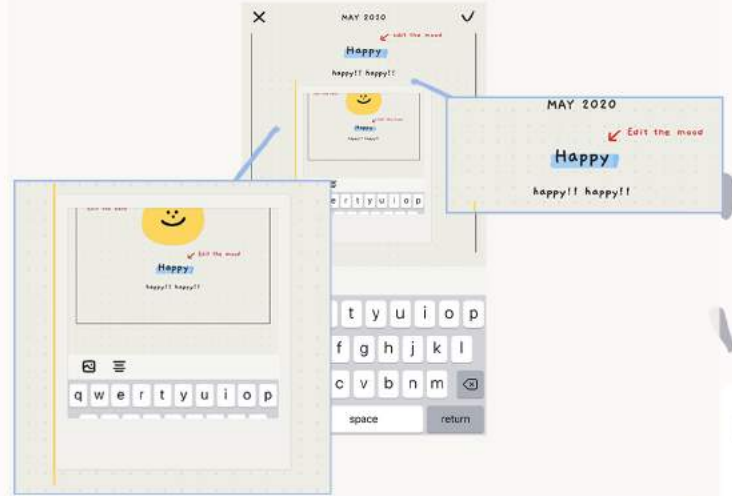
วันนี้คือลันน์ “App ยอดฮิต” ก็มีแอปมาแนะนำให้ทุกคนรู้จักกันอีกแล้ว แอปนี้มีชื่อว่า “MOODA” จำ เป็นแอปที่เราไว้ใช้บันทึกเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ถ้าให้เปรียบเทียบก็คงจะเหมือนกับการเขียนไดอารี่ แต่การเขียนไดอารี่ปกติแล้วเราจะเขียนในสมุดบันทึกใช่ไหมคะ แต่ขั้นตอนนี้จะเป็นแอปแน่นอนว่าจะต้องบันทึกลงใน SmartPhone หรือแม้กับ Tablet อยู่แล้ว จะแตกต่างกันเล็กน้อยอย่างไรนั้นไปดูกันเลยดีกว่าคะ (ลืมบอกไปว่า..มีค่าใช้จ่ายเล็กน้อยนะคะ)



เมื่อเข้ามาภายในแอป หน้าตาก็เป็นประมาณนี้เลยนะคะ ทุกคนสามารถเลือกอีโมติคอนความรู้สึกของวันนี้ๆ ได้เพียงแบบเดียว (ถ้าใครมีหลากหลายอารมณ์ในวันเดียว เราแนะนำให้เลือกสิ่งที่ยากจะเก็บเป็นความทรงจำ หรือสิ่งที่ทุกคนอยากใช้เตือนตัวเองในอนาคตคะ)



พอเลือกได้แล้ว ก็มาพิมพ์ข้อความกันคะ จะบัน หรือบันทึกรเรื่องราวความประทับใจต่างๆ ที่ทุกคนเจอในวันนั้นก็ตามสะดวกได้เลยคะ และที่พิเศษอีกหนึ่งอย่างที่เราชอบคือ ทุกคนสามารถอัพโหลตรูปภาพแนบเก็บไว้ได้ด้วยจ้า



เมื่อพิมพ์ข้อความแล้ว แนบรูปแล้ว ก็กดเครื่องหมายถูกต้องตรงมุมด้านบนขวาได้เลย เอ๊ะ!! ยังมีอีกหนึ่งอย่างที่ลืมบอกคือ เราสามารถดาวน์โหลดฟอนต์รูปแบบอื่นมาใช้ได้ด้วยนะคะ แต่ใช้ได้เฉพาะภาษาอังกฤษเท่านั้น เอาละ..หลายคนคงจะสงสัยว่าจะสามารถพิมพ์ไทยได้ไหม จะบอกว่าสามารถพิมพ์เป็นภาษาไทยได้คะ แต่ฟอนต์อาจจะไม่น่ารักเท่าภาษาอังกฤษ T^T สุดท้ายแล้วเราสามารถดูอารมณ์โดยรวมของแต่ละเดือนได้ หรือจะเลือกดูเป็นวันที่ได้นะ ซึ่งมันทำให้เรารู้ว่าในแต่ละวันแต่ละเดือนสภาวะจิตใจ และอารมณ์ของเราเป็นไปในทิศทางไหนจะได้นำมาปรับปรุง เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น

## บทความโดย พิชชาพร





“ฝนตกอีกแล้ว คีนี่คงหนาวกว่าคีนโหน ะ” ท่อนหนึ่งจากเพลง ฝนตกใหม่ ของศิลปิน Three Man Down ทำให้หัวใจหนาวเหน็บตามไปด้วยเลยนะคะ เมื่อฤดูฝนมาเยือน ความเย็นของอากาศก็เข้ามาทักทายเกือบทุกพื้นที่ของเมืองสามหมอก บรรยากาศของเมืองที่ถูกปกคลุมไปด้วยฝุ่นควันในช่วงหน้าแล้ง ก็เบาบางลงไปด้วย ถ้าวันไหนไม่มีฝน ท้องฟ้าก็จะแจ่มใสกว่าหลายเดือนที่ผ่านมา

หากเป็นแต่ก่อน อากาศเย็นสบายแบบนี้ ช่วงเวลาหลังมือเย็นหรือในวันหยุด หลายบ้าน หลายครอบครัววงมานั่งล้อมวงพูดคุยกันสนุกสนาน แต่เดี๋ยวนี้กลับต้องทำ Social Distancing ห้ามชุมนุมคนหมู่มาก ถ้าอยู่รวมกันเกิน 3 – 4 คนนี้ก็ถือว่าเยอะแล้วนะคะ ต้องทิ้งระยะห่างทางสังคมเพื่อลดการแพร่เชื้อไวรัสไปสู่กัน คนแม่ฮ่องสอนที่ชอบอยู่รวมกัน ช่วงนี้ก็ต้องห่างกันซักพักตามสถานการณ์บ้านเมืองไปก่อน



แม่ฮ่องสอนนับว่าเป็นอีก 1 จังหวัดที่มีการบริหารจัดการการควบคุมโรคได้อย่างรวดเร็ว เราพบผู้ติดเชื้อก็จริง แต่เมื่อรักษาหาย ก็ไม่พบผู้ติดเชื้อเพิ่ม ทำให้ถูกจัดอยู่ในกลุ่มแรก ๆ ของจังหวัดที่มีมาตรการป้องกันโควิด 19 อย่างเคร่งครัด มาถึงวันนี้ห้างร้านต่าง ๆ ร้านตัดผม และตลาด สามารถเปิดให้บริการได้แล้วตามปกติ



หวังว่าเมื่อวิกฤตโควิดผ่านพ้นไป พวกเราชาวแม่ฮ่องสอนจะได้กลับมารวมตัว และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันอีกครั้งนะคะ เจ้าโควิดนี้ทำพวกเราแยกกันไปหมดจริง ๆ วัฒนธรรม ประเพณีที่เคยทำสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษก็ต้องถูกยกเลิกไป มันเป็นเรื่องที่เหนือความคาดหมายของเราจริง ๆ แต่อย่างที่บอก ว่าพี่น้องประชาชนชาวจังหวัดแม่ฮ่องสอนต่างก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี วิกฤตโรคระบาดครั้งนี้จึงทำให้พวกเราสามารถควบคุมมันได้ โดยใช้เวลาเพียงไม่นาน

เมื่อผ่านช่วงเวลาเหล่านี้ไปได้ เชื่อว่ารอยยิ้ม เสียงหัวเราะของพวกเราจะกลับมาเหมือนเดิมอย่างแน่นอน ช่วงนี้ทักทายกันทาง Social Network หรือโทรคุยกันไปก่อนนะคะ แล้วเจอกันคะ

เรื่องโดย ยศสยามล







## “Move on”

by นายหัวร้อน



สถานการณ์ COVID - 19 ในประเทศไทยดีขึ้น ไม่ว่าจะเพราะเหตุผลใดก็ตาม เฉพาะในจังหวัดแม่ฮ่องสอนของเรา ไม่มีรายงานผู้ป่วย COVID - 19 รายใหม่ ตั้งแต่วันที่ 30 มีนาคม 2563 และผู้ที่ติดเชื้อก็รักษาหายทั้งหมดแล้ว (ถือว่าจังหวัดของเราปลอด COVID - 19 แล้ว) รู้สึกดีใจไหมล่ะครับ และรัฐก็เริ่มมีมาตรการผ่อนปรนการทำมาหากินของประชาชน ทั้งการเปิดร้าน เปิดห้างสรรพสินค้า เพื่อให้เศรษฐกิจ และการดำรงชีวิตของพวกเขาดำเนินไปได้ หลังจากที่ต้องทนลำบากกันอย่างถ้วนหน้า มาเป็นเวลากว่า 3 เดือน

**แต่ยังก่อนครับ!!!!**...อย่าเพิ่งชะล่าใจ เวลา 3 เดือนที่ผ่านมา เราได้เรียนรู้การปรับตัวให้รับมือกับโรคร้ายนี้ และสามารถดำรงชีวิตได้แบบปกติบ้าง ไม่ปกติบ้าง เพื่อหาหนทางให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ ฉะนั้นวันนี้ เราต้องจดจำวันวานที่ผ่านมาไว้ให้ดี จำไว้เป็นบทเรียน และอย่าเพิ่งลดการ์ดที่ได้สร้างไว้ เพื่อก้าวไปข้างหน้าร่วมกันอย่างปลอดภัย อย่าให้การเรียนรู้ที่ผ่านมาสูญเปล่า “ก้าวไปช้า ๆ แต่มั่นคง ดีกว่าก้าวเร็ว แล้วสิ้นกลิ่น”

3 เดือนที่ผ่านมา... มีโอกาสพูดคุยสอบถามสารทุกข์สุขดิบกับสมาชิก/ ชมรมคนพิการในจังหวัดแม่ฮ่องสอนเป็นครั้งคราว ซึ่งก็น่าเห็นใจอย่างยิ่ง โดนผลกระทบจาก COVID - 19 กันถ้วนหน้า ที่ชัดเจนที่สุดก็เห็นจะเป็นชมรมคนตาบอดจังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่ต้องปิดให้บริการการนวดแผนไทย ซึ่งเป็นอาชีพหลักของคนตาบอดหลาย ๆ คน อีกหลาย ๆ ชมรมที่รายได้หดหาย หรือไม่มีรายรับเลยในช่วงนี้ เช่น ชมรมแสงตะวัน ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญาจังหวัดแม่ฮ่องสอน ชมรมคนหูหนวกจังหวัดแม่ฮ่องสอน และคนพิการอีกหลายคนที่ต้องประสบกับปัญหานี้ ศูนย์บริการคนพิการองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอนขอเป็นกำลังใจให้คนพิการทุกคน เราต้องผ่านพ้นไปได้ และจดจำสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ไว้ เพื่อก้าวต่อไปอย่างมั่นคง “ขอพลังจงสถิตอยู่กับท่าน”

**ปล.** ช่วงนี้สินค้าที่ร้านจำหน่ายไม่ค่อยได้ แต่ช่องทางออนไลน์ยังสามารถจำหน่ายได้เรื่อย ๆ หากสมาชิก/ ชมรมใดมีการพัฒนามีสินค้า หรือผลิตสินค้าที่สามารถจำหน่ายบนช่องทางออนไลน์ได้ ขอเชิญชวนท่านส่งรูปภาพตัวอย่างสินค้ามายังศูนย์บริการคนพิการองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อเราจะได้ร่วมกันส่งเสริมการจำหน่ายสินค้าของท่าน ให้เป็นที่รับรู้ของผู้บริโภคอย่างกว้างขวางต่อไป สอบถามได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 0-5361-1385 ต่อ 102 ในวัน และเวลาราชการ







### องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

MAEHONGSON PROVINCIAL ADMINISTRATIVE ORGANIZATION

- 📍 ถนนขุนลุมประพาส ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
- ☎ 0-5361-1385 ต่อ 0 📧 @mhs.pao 📺 MHS PAO
- 🌐 www.mhs-pao.go.th

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตเลขที่ 57/2528  
ปจ.แม่ฮ่องสอน

#### เหตุขัดข้องที่นำจ่ายผู้รับไม่ได้

- จำนวนไม่ชัดเจน
- ไม่มีเลขที่บ้านตามจำหน่าย
- ไม่ยอมรับ
- ไม่มีผู้รับตามจำหน่าย
- ไม่รับภายในกำหนด
- ยกเลิกกิจการ
- ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
- อื่นๆ

ลงชื่อ.....

หากมีการเปลี่ยนแปลงที่อยู่ โปรดแจ้งให้ อบจ.แม่ฮ่องสอน ทราบ  
เพื่อให้มั่นใจว่า ท่านจะได้รับข่าวสาร และข้อมูลอย่างต่อเนื่อง หรือแจ้งเรื่องราวร้องเรียนร้องทุกข์  
ติดต่อ Call Center 0 5361 1385 ต่อ 107 โทรสาร 0 5361 1507

+ แม่ฮ่องสอนก้าวหน้า การศึกษาสร้างคน เศรษฐกิจชุมชนเข้มแข็ง เมืองแห่งวัฒนธรรม +



#บรรยากาศเป็นกันเอง



สั่งซื้อออนไลน์ได้แล้วที่

[www.hugmhs.com](http://www.hugmhs.com)

ค้นพบของดีเมืองสามหมอก สุดยอดของฝากจากแม่ฮ่องสอน  
ท่องเที่ยวจังหวัดแม่ฮ่องสอนแล้ว สามารถแวะซื้อของฝากจากแม่ฮ่องสอน  
ติดไม้ติดมือกลับบ้าน ได้ที่ “ร้านเฮ็ดก่อเหลียว”

#### สาขา 1

หน้ามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ (วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน)  
Tel. 0 5361 3587

#### สาขา 2

บ้านโบราณช้างร้านอภัยภูเบศร ตรงข้ามร้านวีซีเอ็นเตอร์  
ใกล้สี่แยกไฟแดง กลางตัวเมืองแม่ฮ่องสอน  
Tel. 0 5361 1716

#### สาขา 3

สาขาแม่สะเรียง ตรงข้ามศาลจังหวัดแม่สะเรียง  
Tel. 0 5368 2572



#รวมของดีเมืองแม่ฮ่องสอน

หรือสั่งซื้อสินค้า ได้ที่ [www.facebook.com/hedkorleawOTOP](https://www.facebook.com/hedkorleawOTOP)  
มีบริการจัดส่งทั่วประเทศ