

# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2562

งานบริการประชาชน

กองคลัง

ผู้ประกอบการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อยื่นแบบพร้อมชำระภาษี และค่าธรรมเนียมองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ได้ทุกวันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 08.30 น. – 16.30 น. ณ ฝ่ายเร่งรัดและจัดเก็บรายได้ กองคลังองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5310



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2562

งานบริการประชาชน  
กองคลัง

สามารถติดต่อรับเช็คได้ ทุกวันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์ ช่วงเช้าตั้งแต่เวลา 08.30 น. – 12.00 น. และช่วงบ่าย ตั้งแต่เวลา 13.00 น. – 16.30 น. ณ กองคลังองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5312



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>



# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2562

#### ประมวลภาพกิจกรรม

วันจันทร์ที่ 3 มิถุนายน 2562 เวลา 06.00 น. ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศล และร่วมพิธีลงนามถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดาพัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี ณ บริเวณหน้าศาลากลางจังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2562

#### ประมวลภาพกิจกรรม

วันจันทร์ที่ 3 มิถุนายน 2562 เวลา 13.00 น. ร่วมพิธีลงนามถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดาพัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี ณ บริเวณหน้าศาลากลางจังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>



# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2562

#### ประมวลภาพกิจกรรม

วันพุธที่ 5 มิถุนายน 2562 ร่วมใจปลูกต้นไม้ สร้างพื้นที่สีเขียว เนื่องในวันต้นไม้ประจำปีของชาติ 2562 ณ สำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2562

#### ประมวลภาพกิจกรรม

วันพุธที่ 26 มิถุนายน 2562 เวลา 09.330 น. ร่วมกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์เนื่องในวันต่อต้านยาเสพติดโลกจังหวัดเชียงราย ประจำปี พ.ศ. 2562 ณ อาคารประชุมและแสดงสินค้านานาชาติกลุ่มประเทศ GMS





# จดหมายข่าว

## กองคลัง

### องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2562

### ความดันโลหิตสูง ภัยเงียบที่ควรใส่ใจ

ความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่รักษาไม่หาย แต่สามารถควบคุมได้ด้วยการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี และทานยาสม่ำเสมอตามแพทย์แนะนำ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนอื่นๆ

- **1**  
ควบคุมน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น น้ำอัดลม กาแฟเย็น อาหารทอด
- **2**  
หลีกเลี่ยงเกลือ อาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง และอาหารถนอมที่มีเกลือเยอะ ไม่ควรทานเกลือเกินวันละ 6 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชา
- **3**  
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ครั้งละ 30 นาที 3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์
- **4**  
ไม่สูบบุหรี่หรือยาเส้น ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ หรือดื่มในปริมาณน้อย แต่ไม่ควรเกิน 1-2 แก้วต่อวัน สัปดาห์ละไม่เกิน 5 วัน
- **5**  
รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ควรพบแพทย์ตามนัดเพื่อตรวจติดตามความดันโลหิตเป็นระยะ และไม่ควรหยุดยาเอง
- **6**  
ผู้ที่เป็โรคความดันสูงไม่ควรเครียด หงุดหงิด การฝึกสมาธิหรือสวดมนต์อาจช่วยให้จิตใจสงบ รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยควบคุมความดันได้ง่ายขึ้น

**การปฏิบัติตัวสำหรับ ผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง**