

บอร์ดประชาสัมพันธ์

เลิกบุหรี่ ด้วยตัวเรา เพื่อคนที่เรารัก เราต้องเลิกได้!

บุหรี่ 1 มวน มีสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด ประมาณ 60 ชนิดเป็นสารก่อมะเร็ง

เลิกสูบบุหรี่
 ๑. มองภาพรวมของชีวิต
 ๒. หาข้อมูล
 ๓. ทำความเข้าใจ
 ๔. ใช้เทคนิค
 ๕. ใช้ยาช่วยเลิก
 ๖. ขอความช่วยเหลือ
 ๗. เตรียมใจ
 ๘. สวมชุดป้องกัน

หักดิบ
 ๑. วางแผนการเลิกสูบบุหรี่
 ๒. หาแรงจูงใจ
 ๓. เตรียมใจ
 ๔. หาเพื่อน
 ๕. ใช้ยาช่วยเลิก
 ๖. ขอความช่วยเหลือ

หลีกเลี่ยง
 ๑. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่สูบบุหรี่
 ๒. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
 ๓. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวันหยุด

ใช้สมุนไพร
 ๑. สมุนไพรช่วยเลิกสูบบุหรี่
 ๒. สมุนไพรช่วยลดอาการคันคอ
 ๓. สมุนไพรช่วยลดอาการไอ

ตีหน้า
 ๑. ปล่อยให้หน้าตาย
 ๒. ใช้ยาช่วยเลิกสูบบุหรี่
 ๓. ใช้ยาช่วยเลิกสูบบุหรี่

ผ่าตัดลด
 ๑. ผ่าตัดลดปริมาณการสูบบุหรี่
 ๒. ผ่าตัดลดปริมาณการสูบบุหรี่

เตือนใจ
 ๑. เตือนใจให้เลิกสูบบุหรี่
 ๒. เตือนใจให้เลิกสูบบุหรี่

สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600

ข้อมูลเกี่ยวกับนิคม
 วิสัยทัศน์ ๒๐๑๕-๒๐๑๖ ๒๐๑๗-๒๐๑๘ ๒๐๑๙-๒๐๒๐

วิสัยทัศน์
 วิสัยทัศน์ยุทธศาสตร์
 วิสัยทัศน์องค์กร
 วิสัยทัศน์ภารกิจ
 วิสัยทัศน์เชิงกลยุทธ์
 วิสัยทัศน์เชิงกลยุทธ์
 วิสัยทัศน์เชิงกลยุทธ์
 วิสัยทัศน์เชิงกลยุทธ์
 วิสัยทัศน์เชิงกลยุทธ์

ข้อมูลเบื้องต้น
 สำนักบริหารงานวิจัย
 โทรศัพท์ ๐ ๒๖๔๒ ๘๘๑๑
 โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๙๐๒๓



เอกสารแนบ
 ๑. ...
 ๒. ...



จดหมายข่าว
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอมะขาม

Makham District Health Office

254 หมู่ 1 ตำบลมะขาม อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี 22150 โทรศัพท์ 039-389023



“ประชุมแนวทางการยื่นแบบหักภาษี ณ ที่จ่าย ผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์”



วันที่ 14 กันยายน 2563 ณ ห้องประชุม สำนักงานสาธารณสุขอำเภอมะขาม

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอมะขาม ได้จัดประชุมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอมะขาม ที่ปฏิบัติงานด้านการเงิน เพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน การยื่นแบบรายการภาษีเงินได้หัก ณ ที่จ่าย ช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ โดยมีวิทยากรจากสรรพากรพื้นที่จันทบุรีและสรรพากรพื้นที่สาขามะขาม

ข้อสดี ย้ ส้มคคค มวันย้ ใจบริการ ทำงานเป็นทีม