

ที่ ชม ๓/๕๖๐๕/ว ๑๔๕



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลแช่ช้าง
๕๕ หมู่ที่ ๒ บ้านม่วงชุม ตำบลแช่ช้าง
อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่

๒ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ประชาสัมพันธ์เชิญชวนการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด ๒๐๑๙
เรียน ท่าน / ผู้ใหญ่บ้าน ทุกหมู่บ้าน

ด้วยขณะนี้สถานการณ์ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) อยู่ในสถานการณ์ระบาดในวงกว้าง ระยะเริ่มต้น คือเริ่มมีการติดเชื้อจากคนภายในประเทศและกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้ โรคเชื้อไวรัส โควิด ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ.๒๕๕๘ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่ผู้ออกกำลังกายตามหมู่บ้านในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลแช่ช้าง หรือตำบลใกล้เคียง นั้น

องค์การบริหารส่วนตำบลแช่ช้าง จึงขอประชาสัมพันธ์ให้กับผู้ออกกำลังกายทั้งเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน เนื่องจากการแพร่เชื้อไวรัสสามารถเดินทางได้ไกลถึง ๒๐ เมตร ดังนั้นควรมีวิธีการออกกำลังกายสู้กับ COVID-๑๙ ดังต่อไปนี้

- ๑.หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า
- ๒.ทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกาย (โดยเฉพาะอุปกรณ์ที่มีการสัมผัส)
- ๓.สวนสาธารณะที่มีคนไม่หนาแน่น
- ๔.ออกกำลังกายที่บ้าน (วิธีที่ง่ายและปลอดภัยที่สุด)
- ๕.หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีคนจำนวนมาก (ความเสี่ยงในการติดเชื้อสูง)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายมานิตย์ แก้วแสน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแช่ช้าง

กองการศึกษา อบต.แช่ช้าง

โทรศัพท์ (๐๕๓) ๓๔๑๐๓๕ , ๓๓๒๒๓๔ ต่อ ๒๑ /โทรสาร (๐๕๓) ๓๓๑๑๐๓

<http://www.chaechang.go.th>

5 วิธีออกกำลังกาย สู้กับ COVID-19



CROSSFIT
against
COVID-19

