



สถิตินใจ

ตราบนิจนิรันดร

๑๓ ตุลาคม วันคล้ายวันสวรรคต

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้
ข้าพระพุทธเจ้า จัดหางานจังหวัด ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ สจจ.ปช.



วันปิยมหาราช

๒๓ ตุลาคม

วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้
ข้าพระพุทธเจ้า จัดหางานจังหวัด ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ สจจ.ปช.

ฉบับที่ 24 ประจำเดือน ตุลาคม 2566

วารสารสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

พาฝั่งแดง อ.บางสะพานน้อย

สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

Prachuap Khirikhan Provincial Employment Office

www.doe.go.th/pknjob โทร : 032-602270



บรรณานิติการ

ข่าวสารจัดหางาน วารสารประจำเดือน ของสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีข่าวสารต่าง ๆ สถานการณ์ตลาดแรงงาน สถานการณ์คนต่างด้าว สารระนำรู้ แนวโน้มอาชีพอิสระที่น่าสนใจ และตำแหน่งงานว่างประจำเดือนตุลาคม 2566 เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนต่อไป



“สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์”

สารบัญ

●	สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์	2
●	สถานการณ์คนต่างด้าวในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์	3
●	การตรวจสอบและดำเนินคดีนายจ้าง	4
●	สถานประกอบการ และคนต่างด้าว	
●	ภาพกิจกรรมสำนักงานจัดหางาน	5
●	จังหวัดประจวบคีรีขันธ์	
●	ตำแหน่งงานว่างประจำเดือน	6
●	ข่าวสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์	8
●	อาชีพทางเลือก	12
●	สุขภาพดี ชีวิตดี	13
●	สารระ ดูแลสุขภาพ	14



กองบรรณานิติการ

ที่ปรึกษา

นางอรภัตรา ชุมทอง จัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

บรรณานิติการ

นางสาวอุษสยา วาจารย์รัตน์ เจ้าพนักงานแรงงานปฏิบัติงาน

คณะผู้จัดทำ

นางสาววงศ์เดือน คงจร นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ

นายเกษมา ชูสุข นักวิชาการแรงงานชำนาญการ

นางสาวอมรรรัตน์ กล่อมจิตต์ นักวิชาการแรงงานชำนาญการ

นายจิรศักดิ์ แสงทอง นักวิชาการแรงงานปฏิบัติการ

นายสัญญา ประดิษฐ์พงษ์ นักวิชาการแรงงาน

นางสาวสุวรรณา คุ่มวัน นักวิชาการแรงงาน

นางสาวอัญญาดา ชัยโชค นักวิชาการแรงงาน

นางสาวสุธิสสา ศุภกรกฤตยา นักวิชาการแรงงาน

สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ประจำเดือน กันยายน 2566

สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จากสถิติระบบสารสนเทศจัดหางานในประเทศ ของกรมการจัดหางาน เดือนกันยายน 2566 พบว่าความต้องการแรงงานของนายจ้าง/สถานประกอบการ มีจำนวน 160 อัตรา โดยมีความต้องการแรงงานในระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 79 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 49.38 รองลงมา ได้แก่ ระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า จำนวน 45 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 28.13 ระดับ ปวช. จำนวน 21 อัตรา คิดเป็น ร้อยละ 13.13 ระดับ ปวส. จำนวน 11 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 6.88 และระดับปริญญาตรี จำนวน 4 อัตรา คิดเป็นร้อยละ 2.50 มีผู้สมัครงานในเดือนนี้ จำนวน 150 คน จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 รองลงมา ได้แก่ ระดับปริญญาตรี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33 ระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 17.33 ระดับ ปวส. จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ระดับ ปวช. จำนวน 7 อัตรา คิดเป็น ร้อยละ 4.67 และมีการบรรจุกงาน จำนวน 92 คน จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 52.17 รองลงมาได้แก่ประถมศึกษาและต่ำกว่า จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 19.57 ระดับปริญญาตรี จำนวน 16 คน คิดเป็น ร้อยละ 17.39 ระดับ ปวช. จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.43 และระดับ ปวส. จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.43

การให้บริการจัดหางานในประเทศ

ผู้สมัครใช้บริการ

150 คน

ตำแหน่งงานว่าง

160 อัตรา

บรรจุกงาน

92 คน

ตำแหน่งงานที่ผู้สมัครงาน
สมัครงานมากที่สุด

1. อาชีพงานพื้นฐาน
2. เสมียน เจ้าหน้าที่
3. ผู้ประกอบวิชาชีพด้านต่าง ๆ
4. ช่างเทคนิคและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง
5. ผู้จัดการ

ตำแหน่งงานที่นายจ้าง
ต้องการมากที่สุด

1. อาชีพงานพื้นฐาน
2. ช่างเทคนิคและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง
3. เสมียน เจ้าหน้าที่
4. พนักงานบริการ
5. พนักงานขาย
ในร้านค้าและตลาด

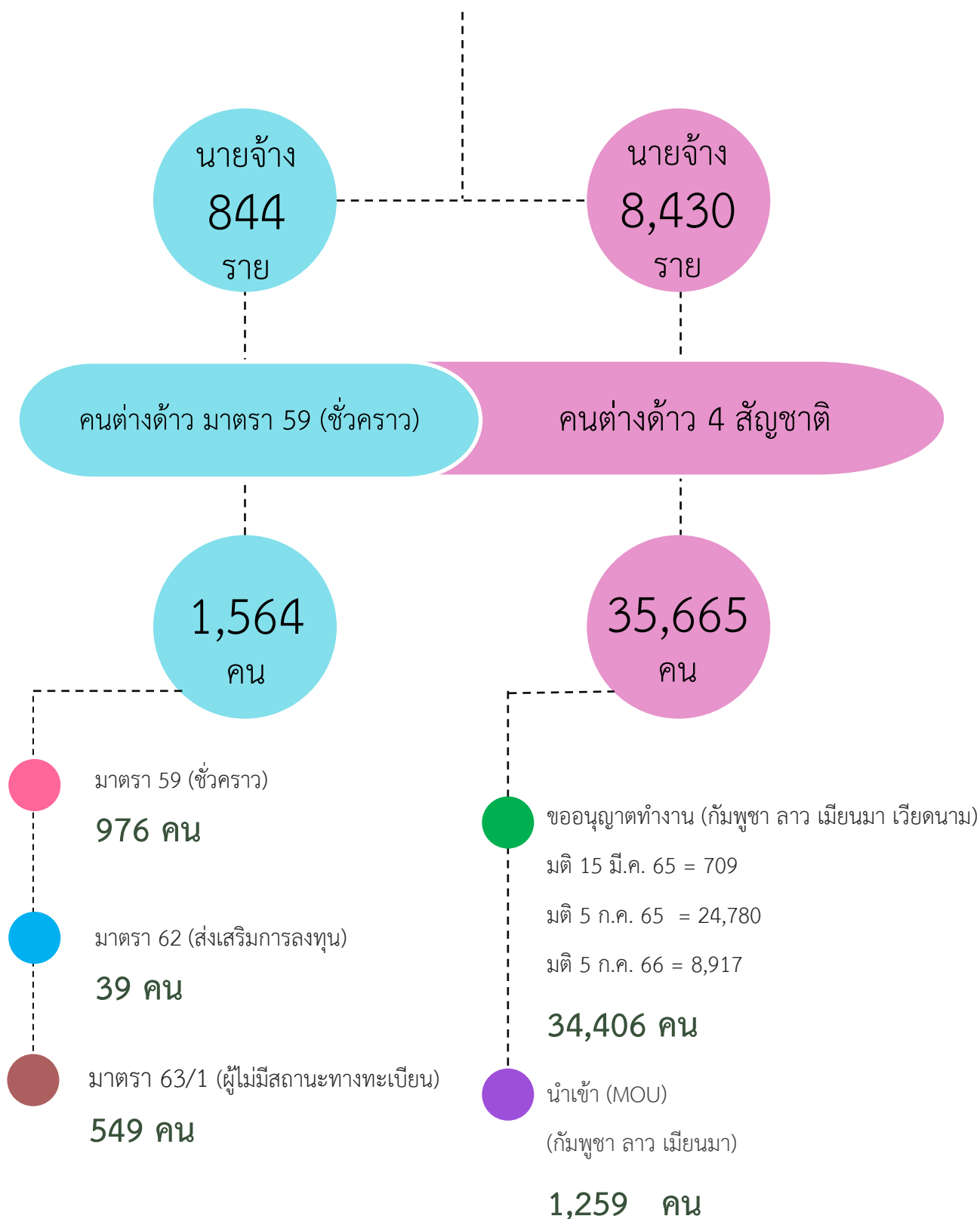
ตำแหน่งงานที่ผู้สมัครงาน
ได้รับการบรรจุกมากที่สุด

1. อาชีพงานพื้นฐาน
2. ช่างเทคนิคและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง
3. เสมียน เจ้าหน้าที่
4. ผู้จัดการ
5. พนักงานบริการ

สถานการณ์คนต่างด้าวในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ประจำเดือน กันยายน 2566

จำนวนการจ้างคนต่างด้าวในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



การตรวจสอบและดำเนินคดี นายจ้าง / สถานประกอบการ และคนต่างด้าว

ระหว่างวันที่ 26 สิงหาคม 2566 - 25 กันยายน 2566

นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่จ้างแรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ	แรงงานต่างด้าว					
	เมียนมา	ลาว	กัมพูชา	เวียดนาม	อื่น ๆ	รวม
นายจ้าง/สถานประกอบการ 14 แห่ง	32	1	0	0	3	36
ดำเนินคดี นายจ้าง/สถานประกอบการ	ดำเนินคดีคนต่างด้าว					
5 แห่ง	10 ราย					

นายจ้าง/สถานประกอบการ ที่จ้างคนต่างด้าวตามมาตรา 59	คนต่างด้าว
นายจ้าง/สถานประกอบการ 5 ราย	5 ราย
ดำเนินคดีนายจ้าง/สถานประกอบการ	ดำเนินคดีคนต่างด้าว
- แห่ง	- ราย

www.doe.go.th/pknjob โทร : 032 - 602270

ภาพกิจกรรมสำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



นางอาภัสรา ชุมทอง จัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มอบหมายเจ้าหน้าที่ฝ่ายตรวจและคุ้มครองคนหางาน ดำเนินการออกตรวจสอบนายจ้าง/สถานประกอบการแรงงานต่างด้าว 4 สัญชาติ และตรวจสอบสถานประกอบการ เพื่อประกอบการพิจารณาคำขออนุญาตทำงานของคนต่างด้าวตามมาตรา 59 ในพื้นที่อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พร้อมประชาสัมพันธ์เพื่อป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าในสถานประกอบการโดยเคร่งครัด



บริการด้วยใจ เพื่อคนไทยมีงานทำ
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ตำแหน่งงานว่างประจำเดือนตุลาคม 2566

ตำแหน่งงานว่าง ประจำเดือน ตุลาคม 2566 สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ตำแหน่ง	อัตรา	เพศ	อายุ	วุฒิ	ค่าจ้าง	เงื่อนไข / สวัสดิการ	สถานประกอบการ/ที่ตั้ง	ประเภทกิจการ
ช่างเทคนิคฝ่ายผลิต (ควบคุมเครื่องจักร)	1	ชาย	20+	ปวช.+	ตามตกลง	-จบการศึกษาระดับ ปวช./ปวส. ขึ้นไป เกี่ยวกับเครื่องกล / ไฟฟ้า / ช่างเชื่อม	บจก.โกล ไทยแลนด์ ต.หนองพลับ อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.032-618111 ต่อ 41881	ผลิตสับปรด และผลไม้กระป๋อง
ช่างกล	1	ชาย	20+	ปวช.+	ตามตกลง	-ช่างซ่อมบำรุง / ช่างอิเล็กทรอนิกส์หรือ		
ช่างไฟฟ้า (ระบบไฟฟ้าในโรงงาน)	1	ชาย	20+	ปวช.+	ตามตกลง	สาขาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง		
ช่างเชื่อม	1	ชาย	20+	ปวช.+	ตามตกลง	-ทุกตำแหน่งมีประสบการณ์ทำงาน 1-2 ปี		
ช่างเทคนิค	3	ชาย	18-35	ม.6+	12,000	-ไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ -มีความกระตือรือร้นและความตั้งใจในการทำงาน -มีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์เบื้องต้น -สามารถขับรถยนต์ได้และมีใบอนุญาตขับขี่	บมจ. ทริปเปิลทีบรอดแบนด์ ต.ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จ.ประจวบฯ โทร.098-2803109, 034-100010	ติดตั้ง อินเทอร์เน็ต
แม่บ้านทำความสะอาดห้องพัก	1	หญิง	25-45	ไม่ระบุ	ตามตกลง	-ทำความสะอาดห้องพักและงานที่ได้รับมอบหมาย -มีประสบการณ์แม่บ้านโรงแรมจะพิจารณาเป็นพิเศษ -เงินเดือนตามโครงสร้างของบริษัทและประสบการณ์	โรงแรมหินน้ำ หัวหิน ช.หัวหิน 7 ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.086-3220206 ,064-8483299	โรงแรม
พนักงานต้อนรับส่วนหน้า /G.S.A	1	ชาย/หญิง	ไม่เกิน 35	ไม่ระบุ	ตามตกลง	-ไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ -ใช้คอมพิวเตอร์พื้นฐานได้ -สื่อสารภาษาอังกฤษได้ดี -สามารถอยู่กะกลางคืนได้	โรงแรมไฮซี หัวหิน ช.หัวหิน 55 ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.094-6846999	โรงแรม
ช่างทั่วไป/Technician	1	ชาย	20+	ไม่ระบุ	ตามตกลง	-มีความรู้ประสบการณ์ด้านงานซ่อมบำรุง		
จนท.ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับวิชาชีพ	1	ชาย/หญิง	23+	ป.ตรี	ตามตกลง	-จบป.ตรีสาขาชีวอนามัยและความปลอดภัย	บมจ.สยามโกลบอลเฮ้าส์ สาขาปราณบุรี ต.วังก้ง อ.ปราณบุรี จ.ประจวบฯ โทร.098-7478048 (ฝ่ายบุคคล)	จำหน่ายวัสดุก่อสร้าง และของตกแต่งบ้าน
พนักงานชาย	1	ชาย	18+	ม.6+	ตามตกลง			
พนักงานขายหน้าร้าน	5	หญิง	25+	ไม่จำกัด	12,000 เดือน	-รักงานบริการ อีเอ็มแอมไส -ชยัน ซื่อสัสดี พูดจาสุภาพ -มีประสบการณ์ทางด้านงานขายจะพิจารณาเป็นพิเศษ	ร้านวีที โมบายโฟน สาขาหัวหิน ช.หัวหิน 74 ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.093-3383498	จำหน่าย อุปกรณ์สื่อสาร
พนักงานขับรถส่งของ	1	ชาย	25-35	ม.3+	400 ./วัน	-ขับรถขนส่งและรถยนต์ได้ -มีใบขับขี่พิจารณาเป็นพิเศษ -ยกของ ส่งของ 20 - 50 กก.ได้ -อ่านออกเขียนได้และพูดได้ภาษาอังกฤษบ้าง -งานเป็นงานหนัก ขอนคนทำงานจริง หนักแรงกดคันได้ -ไม่เกียจงาน ชยัน ไม่ธุระเยอะ ไม่ติดโทรศัพท์	ร้านพงษ์ไทยเท็ทซ์อ็อป ถ.พิทักษ์ชาติ ต.ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จ. โทร.032-611285	จำหน่ายอาหารสัตว์
ช่างบริการ	1	ชาย	20-35	ม.6+	ตามตกลง	-ขับรถยนต์ได้ (มีใบขับขี่) -รักงานบริการ และทำงานเป็นทีมได้	บจก. คูโบต้า ต.ศิลาลอย อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบฯ โทร.065-3919422	จำหน่าย รถแทรกเตอร์เพื่อการเกษตร
พี่เลี้ยงเด็ก (Nanny)	1	หญิง	22+	ม.6+	ตามตกลง	-มีอายุยี่สิบ ี่ก่เด็ก ขยัน อดทน และสามารถทำงานส่วนเวลาได้ -มีประสบการณ์ด้านการเลี้ยงดูเด็กเล็กจะได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษ -มีความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษได้ -ไม่มีประวัติอาชญากรรม	โรงเรียนนานาชาติหัวหิน ต.หินเหล็กไฟ อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.032-900632-3 ต่อ102/094-5539294	สถานศึกษา

ตำแหน่งงานว่างประจำเดือนตุลาคม 2566

ตำแหน่งงานว่าง
ประจำเดือน ตุลาคม 2566
สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ตำแหน่ง	อัตรา	เพศ	อายุ	วุฒิ	ค่าจ้าง	เงื่อนไข / สวัสดิการ	สถานประกอบการ/ที่ตั้ง	ประเภทกิจการ
พนักงานเช็คเกอร์คลังสินค้า	1	ชาย/หญิง	20+	ม.6+	ตามตกลง	-ควบคุมสินค้าเข้าคลังและการตัดจ่ายสินค้า -มีประสบการณ์ 1 ปีขึ้นไป -สามารถใช้โปรแกรม word,excel,power point -มีบุคลิกสัมพันธ์ในการทำงาน จะพิจารณาเป็นพิเศษ	บจก.ไทยออคทีฟ ต.ศิลาล้อย อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบฯ โทร.032-684222/ 086-4844665	ผลิตสับประรด และผลไม้กระป๋อง
เจ้าหน้าที่การตลาด	1	ชาย/หญิง	25+	ป.ตรี+	ตามตกลง	-สามารถใช้โปรแกรม word,excel,power point -มีความรู้ทางด้านภาษาอังกฤษ,ภาษาจีน,มีบุคลิกสัมพันธ์ ในการทำงาน -มีประสบการณ์การติดต่อสื่อสารระหว่างประเทศจะพิจารณาเป็นพิเศษ		
พนักงานขับรถส่งสินค้า-ยกสินค้า แม่บ้าน	1 1	ชาย หญิง	18-35 25-40	ไม่ระบุ ไม่ระบุ	ตามตกลง ตามตกลง	-ขับรถส่งสินค้า-ยกสินค้าและหน้าที่อื่นๆที่ได้รับมอบหมาย -ทำงานแม่บ้าน ซักผ้า รีดผ้า ล้างจาน กวาดถู ฯลฯ และ หน้าที่อื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย	ทจก.ทิพย์นครเอ็นพี ถ.เพชรเกษม ต.เกาะหลัก อ.เมือง จ.ประจวบฯ โทร.086-3833225	จำหน่าย วัสดุก่อสร้าง
พนักงานทั่วไป ช่างเชื่อม ช่างไฟ	14 2 2	ชาย/หญิง ชาย ชาย	18+ 18+ 18+	ป.6+ ป.6+ ป.6+	400-500.-/วัน 400-500.-/วัน 400-500.-/วัน		บจก.โหนดาม จิงกวง แอคทีฟ คาร์บอน ต.ห้วยยาง อ.ทับสะแก จ.ประจวบฯ โทร.088-7802601	ผลิตถ่านอัดก้อน
Supervisor (หัวหน้าห้องรับ) Guest service Agent Purchase	1 1 1	ชาย/หญิง ชาย/หญิง ชาย/หญิง	ไม่ระบุ ไม่ระบุ ไม่ระบุ	ไม่ระบุ ไม่ระบุ ไม่ระบุ	ตามตกลง ตามตกลง ตามตกลง		โรงแรมเดอะ อากา ช.หมู่บ้านหนองแก ต.หนองแก อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.032-513222	โรงแรม
พนักงานแคชเชียร์และบริการลูกค้า	2	หญิง	20-40	ม.6+	ตามตกลง	-สามารถทำงานตามรอบของแผนกได้ -มี service Mind -สามารถใช้งานโปรแกรมคอมพิวเตอร์พื้นฐานได้ -มีความอดทนต่อการทำงาน พร้อมเรียนรู้ -ไม่มีรอยสักบนกรมผ้า	บจก.โอม โปรติสต์ เซ็นเตอร์ ถ.เพชรเกษม ต.ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จ. โทร. 080-6912693	จำหน่าย อุปกรณ์ตกแต่งบ้าน
วิศวกรคุมคนงาน ช่างไฟโซลาร์	2 1	ชาย ชาย	ไม่ระบุ ไม่ระบุ	ไม่ระบุ ไม่ระบุ	ตามตกลง ตามตกลง		บจก.เลอ โซล่า ต.หินเหล็กไฟ อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.080-4531588	ซื้อ ขาย ติดตั้ง อุปกรณ์พลังงานแสงอาทิตย์
พนักงานการตลาด	1	ชาย/หญิง	ไม่ระบุ	ป.ตรี	ตามตกลง		บมจ.สยาม แม็คโคร ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.032-522255 ต่อ 104-105	จำหน่ายสินค้า อุปโภค-บริโภค
พนักงานแคชเชียร์	1	ชาย/หญิง	ไม่ระบุ	ม.3+	ตามตกลง		บมจ.สยาม แม็คโคร ต.ปราณบุรี อ.ปราณบุรี จ.ประจวบฯ โทร.032-630100 ต่อ 104-105	จำหน่ายสินค้า อุปโภค-บริโภค
เจ้าหน้าที่บัญชีจัดซื้อ แม่บ้าน พนักงานคลังสินค้า	1 1 1	ชาย/หญิง ชาย/หญิง ชาย/หญิง	ไม่ระบุ ไม่ระบุ ไม่ระบุ	ม.6+ ไม่ระบุ ไม่ระบุ	ตามตกลง ตามตกลง ตามตกลง	-ขับไฟล์คลิฟท์ได้	บจก.สยามฟู้ดคาร์เตอร์เด็น ต.หาดขาม อ.กุยบุรี จ.ประจวบฯ โทร.085-2628249,084-8938283	ผลิตผลไม้อบแห้ง
โพร์แมคนงาน แม่บ้าน	1 1	ชาย/หญิง หญิง	25-40 25-45	ป.ตรี ไม่จำกัด	ตามตกลง ตามตกลง	-วุฒิปริญญาตรี สาขาวิศวกรรมโยธา	บจก.ออร์คิด ป่ามัส โสมส์ ดีเวลอปเม้นท์ ต.ทับใต้ อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ โทร.062-1956862	อสังหาริมทรัพย์



สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
Prachuap Khiri Khan Provincial Employment Office



โรคไข้มาลาเรีย



เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อโปรโตซัวพลาสโมเดียม
มียุงก้นปล่องตัวเมียเป็นพาหะ

ติดต่อสู่คนได้อย่างไร



ยุงก้นปล่อง



ผู้ป่วยมาลาเรีย

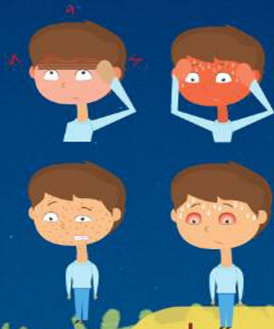


ยุงก้นปล่องที่มี
เชื้อมาลาเรีย



คนปกติ

อาการของไข้มาลาเรีย



หลังจากได้รับเชื้อ 7 - 14 วัน

- มีไข้หนาวสั่น
- คลื่นไส้
- ปวดศีรษะ
- เบื่ออาหาร
- ปวดเมื่อยตามตัว และกล้ามเนื้อ

"เมื่อตรวจแล้วพบเชื้อ ได้รับยามา ต้องกินให้ครบ
และไปตรวจเลือดซ้ำตามนัด เพื่อให้หายขาด
จากการป่วย และการติดเชื้อ"

ถ้าไม่ยากโดนยุงกัด ต้องป้องกันไม่ให้ยุงกัด



กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

Download



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
133/1 ถ.มหาสาร 2 ต.ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์ โทร. 032-602270 ต่อ 18



สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
Prachuap Khiri Khan Provincial Employment Office

"ยุงมาลาเรียตัวร้าย ห่างไกลได้ยิ่งดี"



ยุงก้นปล่องมีหลายสายพันธุ์มีที่อยู่อาศัย
และแหล่งเพาะพันธุ์ที่แตกต่างกัน

ที่อยู่อาศัย

ในท้องที่ป่าเขา สวนยางพาราและสวนผลไม้ที่ติดต่อกับ
ท้องที่ป่าเขาเหล่านั้น แล่งเขิงเขาชายป่าที่มีการบุกเบิก
ทำการเกษตร



แหล่งเพาะพันธุ์

แหล่งเพาะพันธุ์ที่ยุงก้นปล่องเพศเมียใช้วางไข่
ได้แก่ แหล่งน้ำขังในท้องที่ป่าเขา ลำห้วย ลำธารในท้องที่
ป่าเขา หรือ เขิงเขา แอ่งน้ำขัง น้ำไหล และน้ำซึมน้ำซับ เป็นต้น



ถ้าไม่ยากโดนยุงกัด ต้องป้องกันไม่ให้ยุงกัด



กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

Download



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
133/1 ถ.มหาราช 2 ต.ประจวบคีรีขันธ์ อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์ โทร. 032-602270 ต่อ 18



สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ Prachinburi Khiri Khan Provincial Employment Office

ข่าวประชาสัมพันธ์

คำแนะนำเบื้องต้นกรณีหญิงไทยถูกกักขัง หน่วยงาน ถูกขังค้ำค่าประเวณี ถูกทำร้ายร่างกาย ในสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์

กรมการจัดหางานได้รับการประสานงานจากสำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน เรื่อง คำแนะนำเบื้องต้นกรณีหญิงไทยถูกกักขังหน่วยงาน ถูกขังค้ำค่าประเวณี ถูกทำร้ายร่างกายในสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ โดยแนวปฏิบัติของสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์กำหนดให้ผู้เสียหาย ต้องดำเนินการด้วยตนเอง ดังนี้

1. ติดต่อขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ตำรวจผ่านช่องทาง ดังนี้

(1) โทรฉุกเฉิน กด 999 (ไม่เสียค่าใช้จ่ายและไม่ต้องใช้ซิมการ์ด เจ้าหน้าที่ตำรวจทราบพิกัดที่อยู่จากสัญญาณโทรศัพท์มือถือและสามารถให้การช่วยเหลือได้ทันที)

(2) แอปพลิเคชัน Dubai Police (download ฟรี ได้ทั้งระบบ iOS และ Android) สามารถใช้ได้เฉพาะผู้ที่พำนักอยู่ในเมืองดูไบเท่านั้น

(3) Facebook : Dubai Police Official Page

2. ติดต่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือในต่างประเทศ ดังนี้

(1) สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงอาบูดาบี (ให้ความช่วยเหลือพื้นที่อาบูดาบี ผ่านทาง Facebook : Royal Thai Embassy Abu Dhabi หรือหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน 0561121348)

(2) สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองดูไบ (ให้ความช่วยเหลือพื้นที่ดูไบ และรัฐทางตอนเหนือ) ผ่านทาง Facebook : Royal Thai Consulate-General, Dhabi หรือหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน 043489550 ต่อ 31 หรือ 32

3. ฝ่ายแรงงานประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงอาบูดาบี ผ่านทาง Facebook : Thai Labour Office U.A.E ทั้งนี้ ฝ่ายแรงงานฯ จะให้คำแนะนำตามแนวทางที่สถานเอกอัครราชทูต/สถานกงสุลใหญ่กำหนด





สำนักงานจัดหางานจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ Prachuap Khiri Khan Provincial Employment Office

ข่าวประชาสัมพันธ์

แจ้งเตือนแรงงานไทยที่จะเดินทางไปทำงานในรัฐอิสราเอล

กรมการจัดหางานได้รับการประสานจากสำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน แจ้งเรื่องแรงงานไทยถูกจับกุมคดีค้ายาเสพติด และทำผิดกฎหมายรัฐอิสราเอล ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของประเทศไทย และแรงงานไทยที่จะเดินทางไปทำงานรวมถึงแรงงานที่ทำงานอยู่ในรัฐอิสราเอล

กรมการจัดหางานจึงขอประชาสัมพันธ์ให้ประชาชน/คนหางานที่กำลังจะเดินทางไปทำงานในรัฐอิสราเอลปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับทางสังคม วัฒนธรรมท้องถิ่นที่งดงาม รักษาภาพลักษณ์ที่ดีของประเทศไทย ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทุกชนิด ทั้งในรูปแบบผู้ซื้อหรือผู้ขาย รวมทั้งหลีกเลี่ยงกิจกรรมผิดกฎหมายทุกรูปแบบ เนื่องจากผู้ที่กระทำความผิดจะถูกดำเนินคดีตามกฎหมายและถูกขึ้นบัญชีแรงงานที่ทำผิดกฎหมายในรัฐอิสราเอล ซึ่งจะไม่สามารถเดินทางเข้ารัฐอิสราเอลได้อีก ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ หมายเลขโทรศัพท์ 0 2245 6706 ในวันและเวลาราชการ



เนยกรอบ ขนมยอดฮิต

กรอบ นุ่ม อร่อย ทำเองได้



ส่วนผสม



- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- ไข่ตาลทราย 100 กรัม
- เกลือ ¼ ช้อนชา
- กลี้นวาทิลา 1 ช้อนชา (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)
- เบกกิ้งโซดา ¼ ช้อนชา
- แป้งสาลีอเนกประสงค์ 1 ถ้วย
- นมรสจืด 100 มิลลิลิตร
- ไข่เป็ด 500 มิลลิลิตร
- เหยย หรือมาการีน

วิธีทำ

- เตรียมอ่างผสม ใส่ไข่ไก่ ไข่ตาลทราย เกลือ กลี้นวาทิลา และเบกกิ้งโซดา คนผสมพอเข้ากัน
- เติมน้ำ และนม คนให้เข้ากัน เสร็จแล้วนำไปกรองจนเหลือ
- ตั้งกระทะใช้ไฟอ่อน ทาเหยยลงไปให้กระทะจกทั่ว เทแป้งลงไป ใช้กระบวย ทดความร่อนของแป้งลงไปเหมือนโตะกั้ว ร่อนแป้งเตีอดปุดๆ ตรงขอบ
- ใช้เกรียงเกลี่ยตัวแป้งจนบางเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ทาเหยยลงไปบนแป้ง ราดนมข้น นวาทิลาบาง ๆ ลงไป ร่อนนมขมขยเตีอด
- ทาเหยยทับอีกรอบ ตั้งไฟจนแป้งเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ใช้เกรียงค่อยๆ แซะขอบของ ขนม และพับขนมให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ
- เคล็ดลับดีๆ ทำเหยยกรอบ สร้างกำไร ทำได้ไม่ยาก : รู้ใหม่ว่า เหยยกรอบหึ้น ทำ แป้ง 1 กิโลกรัม สามารถทำเหยยกรอบได้ 45-50 กระปุกเลยที่เตียว ด้วยต้นทุน น้ลักร้อยหึด ๆ ขายได้หลัก 1,000++ ขายแค่ไม่กี่ ชม. มีงานประจำก็ทำขายได้ เป็นอาชีพเสริม กำไรงาม 💰🌟

6 สารอาหารสร้างร่างกายแข็งแรง

วิตามินดี

กินเห็ด ตับ ไข่แดง ปลา นมที่เสริมวิตามินดี และออกไปรับแสงแดดอ่อน ๆ ยามเช้า ช่วยป้องกันกระดูกพรุน



วิตามินบี

ถั่ว ธัญพืชไม่ขัดสี ไข่ นม ยีสต์ ผักใบเขียว เนื้อสัตว์ และ ปลา โดยโดยเฉพาะวิตามินบี 12 ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง



วิตามินซี

พริกหวาน ผักคะน้า บรอกโคลี ผลไม้ เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม กีวี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน และกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนได้ผิว



ธาตุเหล็ก

เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ธัญพืช ผักใบเขียว ลดโอกาสเกิดอาการอ่อนเพลีย ช่วยผิวพรรณเปล่งปลั่ง



แคลเซียม

ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ออกกำลังกาย เพิ่มมวลกระดูก เสริมความหนาแน่นกระดูกและฟัน



ใยอาหาร

ธัญพืชเต็มเมล็ด โฮลเกรน ข้าวไม่ขัดสี ผักผลไม้ใยอาหารสูง เช่น ฝรั่ง สับปะรด แอปเปิ้ล คะน้า ผักกาด ช่วยปรับสมดุล ระบบขับถ่าย และระบบย่อยอาหาร





วิธีกินอาหาร 6 ข้อ เพื่อสุขภาพดีรูปร่างสวย



พกขวดน้ำไปด้วยทุกที่
น้ำมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายมากขนาดไหนทั้งช่วยกระตุ้นการเผาผลาญอาหาร ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น

เลือกกินของหวานอย่างฉลาด

หากคุณชอบกินไอศกรีมก็ให้เปลี่ยนมาเลือกกินโยเกิร์ตแทน แดมยังสามารถใส่ผลไม้สดลงไปโยเกิร์ตได้ด้วยนะ

เพิ่มปริมาณผัก 2 เท่า

คุณต้องกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์แต่คุณสามารถเพิ่มประโยชน์ได้ด้วยการเพิ่มผักลงไปให้มากกว่าเดิม 2 เท่าและลดปริมาณเนื้อสัตว์ลงบ้าง



อย่ากินขนมจากถุง



แทนที่จะหยิบขนมกินจากถุงเลยให้เปลี่ยนมาเทใส่ชามเพราะวิธีนี้ทำให้คุณสามารถกะปริมาณขนมได้

เลือกมันเทศแทนมันฝรั่ง

มันเทศมีรสชาติอร่อยแบบที่ไม่จำเป็นต้องปรุงรสอะไรมากมาย แดมยังมีวิตามินซีสูง มีใยอาหารแคลอรี



จัดการอาหารไม่มีประโยชน์ออกไปจากบ้าน

อีกหนึ่งวิธีที่ดีที่สุดในการห้ามตัวเองไม่ให้กินอาหารที่ทำให้สุขภาพแย่ ก็คือจัดการเอาอาหารเหล่านั้นออกไป

