



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๕/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน</b>			
๑.	พช. พาทุกท่านมาทำความเข้าใจ "บริษัท ประชาธิปไตยรักสามัคคี จำกัด"	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์</b>			
๒.	ประกันสังคม เพิ่มรายการอุปกรณ์เครื่อง CPAP การตรวจ Sleep Test ให้ผู้ประกันตนที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ	กระทรวงแรงงาน	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	วิธีการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติแบบง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถเอาไปทำตามได้	กระทรวงมหาดไทย	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
๔.	คุกคามทางเพศออนไลน์ (Cyber Sexual Harassment) มีความผิด	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	อาหาร ควรเลี่ยง เสี่ยงน้ำหนักเพิ่ม	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	การให้เด็กได้รู้อารมณ์และจัดการอารมณ์ตัวเองได้อย่างเหมาะสม	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	"บุหรี่ปั๊พฟ้า" คือหลุมลึกลับที่เต็มไปด้วยภัยซ่อนเร้น	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม</b>			
๘.	"เอลนีโญ" (El Nino) และ "ลานีญา" (La Nina)	กระทรวงเกษตรและสหกรณ์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ</b>			
๙.	หลังจากขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว ต้องทำอะไรต่อ	กระทรวงเกษตรและสหกรณ์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

## หมายเหตุ

- ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๔ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม "ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้" และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ "การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน"
- ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม "การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย" ทาง <https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxf๓๖> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมการพัฒนาชุมชน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการพัฒนาชุมชน

ช่องทางการติดต่อ : กรมการพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๕

๑) หัวข้อเรื่อง : พช. พาทุกท่านมาทำความเข้าใจ "บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด"

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : พช. พาทุกท่านมาทำความเข้าใจ "บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด"**

บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด คืออะไร ?

บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด คือ วิสาหกิจเพื่อสังคม เป็นบริษัทที่จัดตั้งขึ้นมา เพื่อทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม รายได้ของบริษัทมาจากส่วนแบ่งของรายได้ที่เพิ่มขึ้นของชุมชนที่ไปช่วยเหลือ โดยจะนำเงินของบริษัทเอาไว้ช่วยเหลือสังคมและชุมชนต่อไป

บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด ทำธุรกิจอะไร มีรายได้จากไหน ?

บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด ทำธุรกิจช่วยชุมชนที่มีความพร้อมที่จะสามารถเพิ่มรายได้ จากธุรกิจการเกษตร การแปรรูป และการท่องเที่ยว โดยไปช่วยกันพัฒนาธุรกิจเหล่านี้ให้มีรายได้เพิ่มขึ้น

ชุมชนได้อะไรจาก บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด ?

ชุมชนได้รับความช่วยเหลือในการพัฒนาใน ๕ เรื่อง ดังนี้

๑. การเข้าถึงปัจจัยการผลิต
๒. สร้างรายได้จากองค์ความรู้ที่มีอยู่ในชุมชน
๓. ด้านการตลาด
๔. สื่อสารและสร้างการรับรู้เพื่อความยั่งยืน
๕. ด้านการบริหารจัดการ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการพัฒนาชุมชน โทร. ๐๒ ๑๔๑ ๖๐๔๕

\*\*\*\*\*

TIPSTALK  
CDD

Q & A

บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด



บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด

คืออะไร ?

TIPSTALK  
CDD

วิสาหกิจเพื่อสังคม เป็นบริษัท  
ที่จัดตั้งขึ้นมา เพื่อทำกิจกรรม  
ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม รายได้  
ของบริษัทมาจากส่วนแบ่ง  
ของรายได้ที่เพิ่มขึ้นของชุมชน  
ที่ไปช่วยเหลือ โดยจะนำเงิน  
ของบริษัทเอาไว้ช่วยเหลือสังคม  
และชุมชนต่อไป



## บริษัท ประชาธิรัฐรักสามัคคี จำกัด ทำธุรกิจอะไร มีรายได้จากไหน ?

ทำธุรกิจช่วยชุมชนที่มีความพร้อม  
ที่จะสามารถเพิ่มรายได้  
จากธุรกิจการเกษตร การแปรรูป  
และการท่องเที่ยว โดยไปช่วยกัน  
พัฒนาธุรกิจเหล่านี้ให้มี  
รายได้เพิ่มขึ้น

TIPSTALK  
CDD



## ชุมชนได้อะไรจาก บริษัท ประชาธิรัฐรักสามัคคี จำกัด ?

ชุมชนได้รับความช่วยเหลือในการ  
พัฒนาใน 5 เรื่อง คือ

- การเข้าถึงปัจจัยการผลิต
- สร้างรายได้จากองค์ความรู้ที่มีอยู่ในชุมชน
- ด้านการตลาด
- สื่อสารและสร้างการรับรู้เพื่อความยั่งยืน
- ด้านการบริหารจัดการ

TIPSTALK  
CDD





ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงแรงงาน

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานประกันสังคม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานประกันสังคม

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานประกันสังคม โทร. สายด่วน ๑๕๐๖

- ๑) หัวข้อเรื่อง : ประกันสังคม เพิ่มรายการอุปกรณ์เครื่อง CPAP การตรวจ Sleep Test ให้ผู้ประกันตนที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ประกันสังคม เพิ่มรายการอุปกรณ์เครื่อง CPAP การตรวจ Sleep Test  
ให้ผู้ประกันตนที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ**

กระทรวงแรงงาน มีนโยบายสำคัญให้สำนักงานประกันสังคมดูแลสุขภาพผู้ประกันตนทุกคน พร้อมมอบสิทธิประโยชน์ด้านการรักษาที่มีคุณภาพครอบคลุมทุกโรคให้มากที่สุดให้กับผู้ประกันตน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งปัจจุบันโรคหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea) เป็นโรคที่มีความผิดปกติอย่างหนึ่งของการหายใจที่เกิดขึ้นระหว่างนอนหลับ และจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และอาจทำให้เกิดความผิดปกติอื่น ๆ กับร่างกาย อาจเป็นอันตรายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยอาการนี้สามารถพบได้บ่อยในทุกช่วงวัย ดังนั้น จึงขอเตือนผู้ประกันตนอย่าละเลยปัญหาการนอน ที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หากสงสัยว่าตนเองมีอาการหรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ควรเข้ารับการปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจหาสาเหตุของโรคโดยด่วน

ขณะนี้ กระทรวงแรงงาน โดยสำนักงานประกันสังคม ได้มีการเพิ่มสิทธิประโยชน์ เพื่อดูแลผู้ประกันตนที่ป่วยโรคหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea) ซึ่งผู้ประกันตนสามารถไปรับการรักษาได้ในสถานพยาบาลตามสิทธิ โดยสามารถรักษาได้หลายวิธี ทั้งด้วยวิธีผ่าตัดและไม่ต้องผ่าตัด เช่น การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน และการใช้เครื่องมือช่วยทำให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้น เช่น ใส่ฟันยาง (Oral Appliance) และการใช้เครื่องอุปกรณ์อัดอากาศขณะหายใจเข้า (CPAP) ก็อยู่ในความคุ้มครองของสำนักงานประกันสังคมด้วย เครื่อง CPAP เป็นวิธีการรักษาหนึ่งที่ไม่ต้องผ่าตัด โดยเครื่องจะอัดอากาศขณะหายใจเข้าไปในทางเดินหายใจ ช่วยกระตุ้นให้เกิด reflex ทำให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระบบทางเดินหายใจเพิ่มขึ้น มีการศึกษาพบว่า การใช้เครื่อง CPAP จะทำให้การทำงานในเวลากลางวันของผู้ป่วยดีขึ้น การทำงานของหัวใจ และความดันเลือดดีขึ้น รวมทั้งผู้ป่วยมีอัตราการรอดชีวิตเพิ่มขึ้นอีกด้วย

สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่ สำนักงานประกันสังคม โทร. สายด่วน ๑๕๐๖

\*\*\*\*\*

# โรคหยุดหายใจ (ขณะหลับ)

## อยู่ในความคุ้มครองสิทธิประกันสังคม

ผู้ประกันตนสามารถไปรับการรักษาได้ในสถานพยาบาลตามสิทธิ โดยสามารถรักษาได้หลายวิธี

ด้วยวิธีการผ่าตัด

และไม่ต้องผ่าตัด

- ▶ เช่นการลดน้ำหนัก
- ▶ การปรับท่านอน
- ▶ ใช้เครื่องมือช่วยทำให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้น
  - ใส่ฟันยาง (Oral Appliance)
  - เครื่องอัดอากาศขณะหายใจเข้า (CPAP)



ข้อบ่งชี้ของผู้ที่จำเป็นต้องตรวจการนอนหลับ โดยต้องได้รับการประเมินจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

### โรคหยุดหายใจผิดปกติขณะหลับ

เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ จากการอุดกั้นภาวะหยุดหายใจ ขณะหลับจากประสาทส่วนกลาง กลุ่มอาการอ้วนหายใจต่ำ เป็นต้น

### โรคนอนละเมอ (Parasomnias)

### โรคการเคลื่อนไหวผิดปกติขณะหลับ (Sleep related breathing disorders)

### ภาวะง่วงนอนมากผิดปกติ ในเวลากลางวัน (Hypersomnia)

### นอนไม่หลับ (Insomnia)

### เครื่อง CPAP เหมาะกับคนกลุ่มใด

- 1 สำหรับผู้ประกันตนที่ป่วยด้วยภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ
- 2 รักษาด้วยวิธีอนุรักษ์แล้วไม่ได้ผลหรือไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการผ่าตัดที่ซับซ้อน หรือผ่าตัดแล้วไม่ได้ผล
- 3 มีระดับความรุนแรงของภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ และมีข้อบ่งชี้ที่แพทย์เห็นควรว่าจำเป็นต้องรักษาด้วยเครื่อง CPAP เช่น มีค่า Apnea-hypopnea Index (AHI) หรือค่าที่ใช้ในการวัดความรุนแรงของอาการหายใจหยุดชั่วคราว หรืออาการหายใจลดลง



ให้ผู้ประกันตนติดต่อสถานพยาบาลตามสิทธิ เพื่อเข้ารับการตรวจและรักษา ณ สถานพยาบาลตามสิทธิหรือส่งตัวไปรักษายังสถานพยาบาลอื่นที่มีศักยภาพ



สอบถาม  
รายละเอียดเพิ่มเติม



สายด่วน  
24 ชั่วโมง

1506



ศูนย์สารนิเทศ ฝ่ายข่าว  
www.sso.go.th



@ssothai



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง : วิธีการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติแบบง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถเอาไปทำตามได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : วิธีการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติแบบง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถเอาไปทำตามได้**

ในช่วงหลังมานี้ ภัยพิบัติมีแนวโน้มเกิดขึ้นบ่อยครั้งและรุนแรงมากขึ้นกว่าเดิม การเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความสูญเสียและช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความปลอดภัย

รู้ทันภัยกับ ปภ. ตอนนี้ ปภ. จึงขอแนะนำวิธีการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติแบบง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถเอาไปทำตามได้มาฝาก

รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=ko2UavMmju4>

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

\*\*\*\*\*

คลิปวิดีโอ รู้ทันภัยกับปภ. EP.๐๑: ปภ.แนะวิธีการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติแบบง่าย ๆ

<https://www.youtube.com/watch?v=ko2UavMmju4>



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : คุกคามทางเพศออนไลน์ (Cyber Sexual Harassment) มีความผิด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : คุกคามทางเพศออนไลน์ (Cyber Sexual Harassment) มีความผิด**

ปัจจุบันการถูกคุกคามทางเพศไม่ใช่เพียงเฉพาะผู้หญิงเท่านั้น ผู้ชายก็อาจถูกคุกคามทางเพศออนไลน์ หรือ Cyber Sexual Harassment เช่นกัน ซึ่งในทางกฎหมายสามารถนำข้อมูลหลักฐานเข้าร้องทุกข์กับเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินการทางกฎหมายได้ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันยังไม่มีตัวบทกฎหมายที่กำหนดบทลงโทษกับผู้กระทำความผิดเรื่องคุกคามทางเพศในสังคมออนไลน์ไว้เป็นการเฉพาะ แต่พฤติกรรมของผู้กระทำความผิดอาจมีความผิดตามกฎหมายเป็นรายกรณีได้ ดังนี้

พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. ๒๕๕๐ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๑๔ (๔) นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ ที่มีลักษณะอันลามกและข้อมูลคอมพิวเตอร์นั้นประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๙๗ ผู้ใดกระทำความผิดด้วยประการใด ๆ ต่อผู้อื่น อันเป็นการรังแกข่มเหง คุกคาม หรือกระทำให้ได้รับความอับอายหรือเดือดร้อนรำคาญ ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท

หากพบเบาะแสการกระทำความผิด หรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับลักษณะของการคุกคามทางเพศออนไลน์ สามารถแจ้งไปยัง Call Center สำนักงานตำรวจแห่งชาติ หมายเลขโทรศัพท์ ๑๙๑ หรือ ๑๕๙๙ ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*



# LOSER **คุกคามทางเพศออนไลน์ มีความพิสดาร (Cyber Sexual Harassment)** WEIRDO

ปัจจุบันการถูกคุกคามทางเพศไม่ใช่เพียงเฉพาะผู้หญิงเท่านั้น ผู้ชายก็อาจถูกคุกคามทางเพศออนไลน์ หรือ Cyber Sexual Harassment เช่นกัน ซึ่งในทางกฎหมายสามารถนำข้อมูลหลักฐานเข้าร้องทุกข์กับเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินการทางกฎหมายได้ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันยังไม่มีตัวบทกฎหมายที่กำหนดบทลงโทษกับผู้กระทำความผิดเรื่องคุกคามทางเพศในสังคมออนไลน์ไว้เป็นการเฉพาะ แต่พฤติกรรมของผู้กระทำความผิดอาจมีความผิดตามกฎหมายเป็นรายกรณีได้ ดังนี้



พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 14 (4) นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ ที่มีลักษณะอันลามกและข้อมูลคอมพิวเตอร์นั้นประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 397 ผู้ใดกระทำความผิดประการใด ๆ ต่อผู้อื่น อันเป็นการรังแก ข่มเหง คุกคาม หรือกระทำให้ได้รับความอับอายหรือเดือดร้อนรำคาญ ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท

หากพบเบาะแสการกระทำความผิดหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับลักษณะของการคุกคามทางเพศออนไลน์ สามารถแจ้งไปยัง Call Center สำนักงานตำรวจแห่งชาติ หมายเลขโทรศัพท์ **191** หรือ **1599** ได้ตลอด **24** ชั่วโมง



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : สำนักสารนิเทศ

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : อาหาร ควรเลี่ยง เสี่ยงน้ำหนักเพิ่ม

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : อาหาร ควรเลี่ยง เสี่ยงน้ำหนักเพิ่ม**

อาหาร ควรเลี่ยง เสี่ยงน้ำหนักเพิ่ม มีดังนี้

เมนูทอด ให้พลังงานสูง ไม่ควรกินบ่อย ควรกินร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูงจะช่วยดูดซับไขมัน  
ขนมอบ เบเกอรี่ ให้พลังงานสูง มีไขมันอิ่มตัว น้ำตาลและโซเดียมสูง ไม่กินคู่กับเครื่องดื่มรสหวาน

กินแต่น้อยและนาน ๆ ครั้ง

ขนมขบเคี้ยว สารอาหารน้อย ไขมันสูง โซเดียมสูง เปลี่ยนมากินถั่วเปลือกแข็งหรือผลไม้รสไม่หวาน

ได้ประโยชน์ดีกว่า

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรงดหรือเลี่ยง เปลี่ยนมาดื่มน้ำเปล่า หรือเครื่องดื่มไม่หวาน หรือ

หวานน้อยแทน

ผัดไท หอยทอด ไขมันเยอะ ให้พลังงานสูง ไม่ควรกินบ่อย เลี่ยงปรุงรส เพิ่มผักเคียง ใยอาหาร

จากผักจะช่วยดูดซับไขมัน

ไส้กรอก ลูกชิ้น เนื้อสัตว์แปรรูป โซเดียมสูง เสี่ยงสารปนเปื้อน เลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ

และกินแต่น้อย

หมูกระทะ ชาบู เลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินผักหลากหลาย จิมน้ำจิ้มแต่น้อยไม่ทานบ่อยเกิน

เดือนละ ๑ - ๒ ครั้ง

น้ำอัดลม น้ำตาลสูง ดื่มเป็นประจำ เสี่ยงอ้วน ฟันผุ เปลี่ยนเป็นน้ำเปล่าดีที่สุด

**ข้อแนะนำ**

กินอาหารให้ครบหมู่ หลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสม ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม  
เพิ่มผักผลไม้ ดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อน  
ให้เพียงพอ จะลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักโภชนาการ กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ โทร. สายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

\*\*\*\*\*





# อาหาร ควรเลี่ยง

## เสียงน้ำหนักเพิ่ม

### เมนูทอด

ให้พลังงานสูง ไม่ควรกินบ่อย ควรกินร่วมกับอาหาร ที่มีใยอาหารสูง จะช่วยลดไขมัน



### ผัดทอด หอยทอด

ไขมันเยอะ ให้พลังงานสูง ไม่ควรกินบ่อย เสียงปรุงรส เพิ่มผักเคียง ใยอาหารจากผัก จะช่วยลดไขมัน

### ขนมอบ เบเกอรี่

ให้พลังงานสูง มีไขมันอิ่มตัว น้ำตาลและโซเดียมสูง ไม่กินคู่กับเครื่องดื่มรสหวาน กินแต่น้อยและนานๆครั้ง



### ขนมขบเคี้ยว

สารอาหารน้อย ไขมันสูง โซเดียมสูง เปลี่ยนมากิน ถั่วเปลือกแข็งหรือผลไม้รสไม่หวาน ได้ประโยชน์ดีกว่า



### ไส้กรอก ลูกชิ้น

เนื้อสัตว์แปรรูป โซเดียมสูง เสียงสารปนเปื้อน เลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ และกินแต่น้อย

### หมูกระทะ ชาบู

เลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินผักหลากหลาย จิ้มน้ำจิ้มแต่น้อย ไม่ทานบ่อย เกินเดือนละ 1-2 ครั้ง



### เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ควรงดหรือเลี่ยง เปลี่ยนมาดื่มน้ำเปล่าหรือ เครื่องดื่มไม่หวาน หรือหวานน้อยแทน



### น้ำอัดลม

น้ำตาลสูง ดื่มเป็นประจำ เสียงอ้วน พันฟู เปลี่ยนเป็นน้ำเปล่าดีที่สุด

## ข้อแนะนำ

กินอาหารให้ครบหมู่ หลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสม ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้ ดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ จะลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมสุขภาพจิต

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมสุขภาพจิต

ช่องทางการติดต่อ : กรมสุขภาพจิต โทร. ๑๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง : การให้เด็กได้รู้อารมณ์และจัดการอารมณ์ตัวเองได้อย่างเหมาะสม

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : การให้เด็กได้รู้อารมณ์และจัดการอารมณ์ตัวเองได้อย่างเหมาะสม**

วิธีการสอนให้เด็กรู้อารมณ์และจัดการอารมณ์ตัวเอง มีดังนี้

๑. ผู้ใหญ่ควรควบคุมให้เด็กหยุดความก้าวร้าวด้วยความสงบ เช่น ใช้การกอดหรือจับให้เด็กหยุด
๒. ฝึกให้เด็กรู้จักเห็นอกเห็นใจ มีจิตใจโอบอ้อมอารีแก่คน สัตว์ หรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ
๓. ควรเริ่มฝึกฝนเด็กตั้งแต่อายุ ๓ ขวบ ให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง เช่น ฝึกให้แยกตัว

เมื่อรู้สึกโกรธ

การดูแลอย่างเหมาะสมของครอบครัว สามารถทำได้ ๓ วิธี ดังนี้

๑. ต้องไม่ใช้ความรุนแรงเข้าไปเสริม การลงโทษอย่างรุนแรง ไม่ช่วยให้ความก้าวร้าวดีขึ้น เด็กอาจหยุดพฤติกรรมชั่วคราว แต่สุดท้ายก็จะกลับมาแสดงพฤติกรรมนั้นอีก อาจเรื้อรังไปจนโตเป็นผู้ใหญ่ได้
๒. ไม่ควรมีข้อต่อรองกัน ขณะเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว
๓. หลีกเลี่ยงการตำหนิว่ากล่าวเปรียบเทียบ เพราะจะทำให้เด็กมีปมด้อย รวมทั้งการข่มขู่ หลอกให้กลัว หรือช่วยผู้เด็กมีอารมณ์โกรธ เนื่องจากเด็กจะซึมซับพฤติกรรมและนำไปใช้กับคนอื่นต่อ

หากพบเด็กและเยาวชนในการดูแลมีพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด ที่เปลี่ยนแปลงไป ควรพาไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น หรือกุมารแพทย์พัฒนาการ ได้ที่สถานพยาบาลต่าง ๆ ใกล้บ้าน หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

## การให้เด็กรู้อารมณ์และจัดการอารมณ์

1



ผู้ใหญ่ควรควบคุมให้เด็กหยุดความก้าวร้าวด้วยความสงบ เช่น ใช้การกอดหรือจับให้เด็กหยุด

2



ฝึกให้เด็กรู้จักเห็นอกเห็นใจ มีจิตใจโอบอ้อมอารีแก่คน สัตว์ หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ

3



ควรเริ่มฝึกฝนเด็กตั้งแต่อายุ 3 ขวบ ให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง เช่น ฝึกให้แยกตัวเมื่อรู้สึกโกรธ

## การดูแลอย่างเหมาะสมของครอบครัว สามารถทำได้ 3 วิธี

1



ต้องไม่ใช้ความรุนแรงเข้าไปเสริม การลงโทษอย่างรุนแรง ไม่ช่วยให้ความก้าวร้าวดีขึ้น เด็กอาจหยุดพฤติกรรมชั่วครู่ แต่สุดท้ายก็จะกลับมา แสดงพฤติกรรมนั้นอีก อาจเรื้อรังไปจนโตเป็นผู้ใหญ่ได้

2



ไม่ควรมีข้อต่อรองกัน ขณะเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว

3



หลีกเลี่ยงการตำหนิว่ากล่าวเปรียบเทียบ เพราะจะทำให้เด็กมีปมด้อย รวมทั้งการข่มขู่หลอกให้กลัว หรือช่วยยั่วยุให้เด็กมีอารมณ์โกรธ เนื่องจากเด็กจะซึมซับพฤติกรรม และนำไปใช้กับคนอื่นต่อ





ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักงานกฤษฎีกา

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง : “บุหรีไฟฟ้า” คือหลุมลึกที่เต็มไปด้วยภัยซ่อนเร้น

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : “บุหรีไฟฟ้า” คือหลุมลึกที่เต็มไปด้วยภัยซ่อนเร้น**

บุหรีไฟฟ้ามีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

๑. อันตรายต่อปอด และระบบทางเดินหายใจ
๒. อันตรายต่อระบบหัวใจ และหลอดเลือด
๓. เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง

"กรมควบคุมโรค ตรวจสอบสารเคมีในบุหรีไฟฟ้าที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ๑๒ ชนิด ได้แก่ โครเมียม แมงกานีส ทองแดง สังกะสี สารหนู แคดเมียม สารปรอท ตะกั่ว โพรไฟลีนไกลคอล เมนทอล โซโคล เฮกซานอล และกลีเซอรอล"

ซึ่ง โครเมียม แคดเมียม สารหนู และตะกั่ว คือ สารพิษกลุ่มโลหะหนักในบุหรีไฟฟ้าที่ องค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริการะบุว่า เป็น "สารก่อมะเร็ง"

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

\*\*\*\*\*

# “บุหรี่ไฟฟ้า”

## คือหลุมลึกกลับที่เต็มไปด้วยภัยซ่อนเร้น

อันตรายต่อปอด  
และระบบทางเดินหายใจ

อันตรายต่อระบบหัวใจ  
และหลอดเลือด

เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง

“กรมควบคุมโรค ตรวจพบสารเคมีในบุหรี่ไฟฟ้า  
ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ 12 ชนิด  
ได้แก่ โครเมียม แมงกานีส ทองแดง สังกะสี  
สารหนู แคดเมียม สารปรอท ตะกั่ว  
โพรพิลีนไกลคอล เมทอล โซโคเลอซานอล  
และกลีเซอรอล”

โครเมียม แคดเมียม สารหนู  
และตะกั่วคือสารพิษกลุ่มโลหะหนัก  
ในบุหรี่ไฟฟ้าที่องค์การ  
อาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา  
ระบุว่าเป็น “สารก่อมะเร็ง”

### ที่มาของข้อมูล

\*Bhatta, D.N. and S.A. Glantz, Association of E-Cigarette Use With Respiratory Disease Among Adults: A Longitudinal Analysis. Am J Prev Med, 2020. 58(2): p. 182-190.

\*\*Gotts, J.E., et al., What are the respiratory effects of e-cigarettes? BMJ, 2019. 366: p. 15275.

\*\*\*Alzahrani, T., et al., Association Between Electronic Cigarette Use and Myocardial Infarction. Am J Prev Med, 2018. 55(4): p. 455-461.

\*\*\*\*Lee, H.W., et al., E-cigarette smoke damages DNA and reduces repair activity in mouse lung, heart, and bladder as well as in human lung and bladder cells. Proc Natl Acad Sci U S A, 2018. 115(7): p. E1560-e1569.



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กรม / หน่วยงาน : กรมชลประทาน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมชลประทาน

ช่องทางการติดต่อ : กรมชลประทาน โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๐๐๒๐

๑) หัวข้อเรื่อง : "เอลนีโญ" (El Nino) และ "ลานีญา" (La Nina)

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : "เอลนีโญ" (El Nino) และ "ลานีญา" (La Nina)**

สองปรากฏการณ์สุดขั้วตรงข้ามของวัฏจักรการหมุนเวียนกระแสอากาศและกระแสน้ำในมหาสมุทรแปซิฟิกตะวันออก ทั้งสองปรากฏการณ์มีผลกระทบต่อสภาพภูมิอากาศของโลกของเราอย่างไรบ้าง ?

**"เอลนีโญ" (El Nino)** เกิดจากกระแสลมมีกำลังอ่อนเปลี่ยนทิศทาง พัดจากด้านตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิก ไปด้านตะวันตกของมหาสมุทรแปซิฟิก ทำให้กระแสน้ำอุ่นไหลไปยังทวีปอเมริกาใต้แทน

ด้วยเหตุนี้ อุณหภูมิผิวน้ำทะเลตอนกลางและตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิก เขตศูนย์สูตรอุ่นขึ้นผิดปกติ เกิดพายุฝนที่รุนแรงจนทำให้เกิดอุทกภัยบริเวณชายฝั่งของทวีปอเมริกาใต้ เกิดความแห้งแล้งในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และออสเตรเลียตอนเหนือ

มีผลกระทบต่อประเทศไทย คือ ปริมาณน้ำฝนน้อยกว่าปกติ และอุณหภูมิสูงกว่าปกติ

**"ลานีญา" (La Nina)** กระแสลมรุนแรงกว่าปกติ พัดจากด้านตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิก มายังด้านตะวันตกของมหาสมุทรแปซิฟิกตามเดิม ทำให้กระแสน้ำอุ่นไหลมายังภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มากขึ้น

ด้วยเหตุนี้ อุณหภูมิผิวน้ำทะเลบริเวณตอนกลางและตะวันออกตอนกลางของแปซิฟิก เขตศูนย์สูตรต่ำกว่าปกติประมาณ -๐.๕ องศาเซลเซียส ลงไป เกิดขึ้นได้ทุก ๒ - ๓ ปี นานประมาณ ๙ - ๑๒ เดือน อาจปรากฏอยู่ได้นานถึง ๒ ปี เกิดความแห้งแล้งทางตอนเหนือของทวีปอเมริกาใต้ เกิดฝนตกหนักในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

มีผลกระทบต่อประเทศไทย คือ ปริมาณน้ำฝนมากกว่าปกติ และอุณหภูมิต่ำกว่าปกติ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมชลประทาน โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๐๐๒๐

\*\*\*\*\*



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กรม / หน่วยงาน : กรมส่งเสริมการเกษตร

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมส่งเสริมการเกษตร

ช่องทางการติดต่อ : กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑

๑) หัวข้อเรื่อง : หลังจากขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว ต้องทำอย่างไรต่อ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : หลังจากขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว ต้องทำอย่างไรต่อ**

วันนี้ ขอชี้แจงใจกับทะเบียนเกษตรกร จะมาตอบข้อสงสัยที่เกษตรกรอยากรู้เกี่ยวกับทะเบียนเกษตรกร เพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง

คำถาม : หลังจาก ขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว ต้องทำอย่างไรต่อ?

คำตอบ : เมื่อเกษตรกรทำการขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว จะมีการตีประกาศในหมู่บ้านชุมชนเป็นเวลา ๓ วัน หรือจัดประชาคมเพิ่มเติมภายในหมู่บ้านชุมชน เพื่อให้เกษตรกรได้ตรวจสอบข้อมูลของตนเอง โดยเกษตรกรต้องเซ็นชื่อ ยืนยันความถูกต้องของข้อมูลลงในชุดตีประกาศ มิฉะนั้น จะถือว่าไม่ผ่านการตรวจสอบ

กรมส่งเสริมการเกษตรขอเชิญชวน เกษตรกรแจ้งขึ้นทะเบียนและปรับปรุงทะเบียนเกษตรกรให้เป็นปัจจุบัน เมื่อทำการเพาะปลูกแล้ว ๑๕ วัน ให้แจ้งขึ้นทะเบียนเกษตรกร หากเป็นไม้ผลหรือไม้ยืนต้น ให้แจ้งปรับปรุงข้อมูลทุกปี เพื่อเป็นการยืนยันตัวตน รวมถึงเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการช่วยเหลือเกษตรกร ผู้ประสบภัยพิบัติด้านพืช และสนับสนุนโครงการมาตรการภาครัฐต่าง ๆ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑

\*\*\*\*\*





กรมส่งเสริมการเกษตร



## ไขข้อข้อง? กับการ ทะเบียนเกษตรกร



หลังจาก **ขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว** ต้องทำอะไรต่อ ?

เมื่อเกษตรกรทำการขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว จะมีการ **ติดประกาศในหมู่บ้านชุมชน เป็นเวลา 3 วัน** หรือจัดประชาคมเพิ่มเติมภายในหมู่บ้านชุมชน เพื่อให้เกษตรกรได้ตรวจสอบข้อมูลของตนเอง โดย **เกษตรกรต้องเซ็นชื่อ ยืนยันความถูกต้องของข้อมูล** ลงในชุดติดประกาศ มิฉะนั้น จะถือว่าไม่ผ่านการตรวจสอบ



**ขอเชิญชวน เกษตรกรแจ้งขึ้นทะเบียน และ ปรับปรุงทะเบียนเกษตรกร ให้เป็นปัจจุบัน**

เมื่อทำการ เพาะปลูกแล้ว 15 วัน ให้แจ้งขึ้นทะเบียนเกษตรกร หากเป็น ไม้ผลหรือไม้ยืนต้น ให้แจ้งปรับปรุงข้อมูลทุกปี เพื่อเป็นการยืนยันตัวตน รวมถึงเป็น ข้อมูลเบื้องต้นในการช่วยเหลือเกษตรกรผู้ประสบภัยพิบัติด้านพืช และสนับสนุนโครงการมาตรการภาครัฐต่างๆ



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๖/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน</b>			
๑.	"ยูเนสโก" มอบประกาศนียบัตร “สงกรานต์ในประเทศไทย” ประเพณีสงกรานต์ เป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ อย่างเป็นทางการ	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์</b>			
๒.	ปภ. แนะนำหลักปฏิบัติในการเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง	กระทรวงมหาดไทย	คลิป์วิดีโอ ๑ คลิป
๓.	ไม่อยากตกเป็นเหยื่ออาชญากรออนไลน์ อย่าทำแบบนี้ !	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	ม.๔๐ อาชีพอิสระ ไม่มีนายจ้าง เจ็บป่วย นอนพัก ได้รับเงินทดแทน	กระทรวงแรงงาน	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	Mobile Banking ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ผลไม้สีแดงสื่อแทนความรัก	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	มารู้จักกับยาแก้แพ้กัน	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม</b>			
๘.	เด็กถูกเพื่อน หรือรุ่นพี่รุมกลั่นแกล้งในโรงเรียน สามารถดำเนินคดีตามกฎหมายได้	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม</b>			
๙.	เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร	กระทรวงเกษตรและสหกรณ์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๑๐.	งด - ลด - เลี่ยง ไม่เสี่ยงเกิดไฟป่าและหมอกควัน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

## หมายเหตุ

- ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุดที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
- ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง <https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfim๖> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

- ๑) หัวข้อเรื่อง : "ยูเนสโก" มอบประกาศนียบัตร "สงกรานต์ในประเทศไทย" ประเพณีสงกรานต์ เป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ อย่างเป็นทางการ
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : "ยูเนสโก" มอบประกาศนียบัตร "สงกรานต์ในประเทศไทย" ประเพณีสงกรานต์ เป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ อย่างเป็นทางการ**

เมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๖๖ องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือยูเนสโก UNESCO ประกาศขึ้นทะเบียน "สงกรานต์ในประเทศไทย" ประเพณีสงกรานต์ เป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ

และขณะนี้ยูเนสโกได้มอบประกาศนียบัตร (Certificate) เพื่อรับรองประกาศขึ้นทะเบียน อย่างเป็นทางการให้แก่ กรมส่งเสริมวัฒนธรรม (สวธ.) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ในโอกาสนี้ รัฐบาลได้เตรียมจัดงานใหญ่ "World Songkran Festival" เป็นงานมหาสงกรานต์ ๒๕๖๗ เชิญชวนนักท่องเที่ยวทั่วโลกมาร่วมฉลอง โดยคงเนื้อหาในการเผยแพร่สาระคุณค่า สร้างการรับรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง และให้ตระหนักถึงความสำคัญตามชนบประเพณี

จึงขอเชิญชวนพี่น้อง ประชาชนไทย ชาวต่างชาติ ร่วมสืบสาน รักษา ต่อยอดมรดกภูมิปัญญา ประเพณีสงกรานต์อันทรงคุณค่าของไทย ให้เกิดการสืบทอดอย่างยั่งยืน และใช้เป็นพลัง Soft Power ในการส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้นภาคเศรษฐกิจที่เกี่ยวข้อง ดึงเม็ดเงินเข้าประเทศ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

\*\*\*\*\*

3/2/2567

ประเพณี  
**สงกรานต์**

PRD SOCIAL

**ข่าวดี “ยูเนสโก” มอบ Certificate**  
รับรอง “ประเพณีสงกรานต์” ขึ้นมรดกโลกอย่างเป็นทางการ

 กรมประชาสัมพันธ์ | [www.prd.go.th](http://www.prd.go.th)

  
**unesco**  
Intangible Cultural Heritage

Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage  
The Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage has inscribed

**Songkran in Thailand, traditional Thai New Year festival**

on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity  
upon the proposal of Thailand

*Inscription on this List contributes to ensuring better visibility of intangible cultural heritage  
and awareness of its significance, and to encouraging dialogue that respects cultural diversity*

Date of inscription  
6 December 2023

Director-General of UNESCO  




ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ปก. แนะนำหลักปฏิบัติในการเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ปก. แนะนำหลักปฏิบัติในการเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง**

การเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ และเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง เนื่องจากคนขับรถมีสภาพร่างกายที่พร้อมขับรถ ยานพาหนะอยู่ในสภาพดี ไม่มีส่วนที่สึกหรอหรือใช้การไม่ได้

รู้ทันภัยกับ ปก. ตอนนี้ ขอแนะนำหลักปฏิบัติในการเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง และหลักในการขับรถอย่างปลอดภัย เพื่อที่จะช่วยให้ทุกการเดินทางถึงที่หมายอย่างปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุรับชมคลิปวิดีโอได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=U2xwAWiN2Ww>

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

\*\*\*\*\*



คลิปวิดีโอ รู้ทันภัยกับปภ. EP. ๐๖ : ปภ. แนะนำหลักปฏิบัติในการเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง

<https://www.youtube.com/watch?v=U2xwAWiN2Ww>



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ไม่อยากตกเป็นเหยื่ออาชญากรออนไลน์ อย่าทำแบบนี้ !

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ไม่อยากตกเป็นเหยื่ออาชญากรออนไลน์ อย่าทำแบบนี้ !**

อาชญากรออนไลน์ นับวันยังมีมากขึ้นทั่วสื่อโซเชียล และมักมีผู้ตกเป็นผู้เสียหายกันมาก แต่วิธีการแก้ไขนั้นง่ายตาย เพียงเริ่มจากการกำจัดพฤติกรรมที่มีฉฉฉฉส่วนใหญ่เห็นเป็นจุดอ่อน ซึ่งหากเราเข้าใจ รู้ทัน และไม่ประมาทเกินไป ก็จะไม่ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพออนไลน์

**๑. คิดว่าไม่เป็นอะไร**

- ลองดูหน่อยก็ไม่น่าเสียหายอะไร แต่รู้หรือไม่ว่า คนที่คิดเช่นนี้ส่วนมากจะเป็นผู้เสียหายกลุ่มแรก ๆ ที่ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ อาจจะชอบคลิกลิงก์แปลก ๆ ที่ถูกส่งมาทาง SMS หรือ E-mail

**๒. ชอบคุยกับเพื่อนใหม่**

- ปกติเราจะขึ้นขอการเข้าถึงสังคม ไม่ว่าจะป็นในชีวิตจริงหรือโลกออนไลน์ ไม่ว่าจะป็นเพื่อนชาติเดียวกัน หรือเป็นเพื่อนต่างชาติ ผู้เสียหายเหล่านี้มีโอกาสที่จะตกเป็นเหยื่อของแก๊งโรแมนซ์สแกมได้ง่าย

**๓. ชอบสินค้าราคาถูก**

- การค้าขายออนไลน์ ในปัจจุบันเป็นที่นิยมมาก และก็มีผู้เสียหายเป็นจำนวนมากเช่นกัน โดยคนร้ายมักจะประกาศขายสินค้าที่ดูดี มีคุณภาพ ราคาถูก จูงใจให้ผู้เสียหายหลงเชื่อ โอนเงินไปให้ บางรายได้รับสินค้าที่ไม่ตรงตามที่ประกาศขายบ้าง ชำร่วยไปกว่านั้นก็ไม่ได้รับสินค้าเลย

**๔. ชอบเสี่ยงโชค**

- เมื่อได้เห็นผลตอบแทนที่ล่อตาล่อใจ ไม่ว่าจะด้วยอุบายใด ๆ ที่คนร้ายปั้นแต่งขึ้นมาหลอกล่อ เช่น การชวนเล่นแชร์ ชวนลงทุนในธุรกิจ โดยเน้นว่า จะได้รับผลตอบแทนที่สูง สันนิษฐานได้เลยว่าท่านอาจจะตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพเข้าแล้ว

**๕. ชอบช่วยเหลือ**

- บ่อยครั้งที่เราเห็นคนที่ยากลำบากกว่าเรา เราก็อยากจะช่วยเหลือในฐานะเพื่อนมนุษย์ แต่ก็เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่มีฉฉฉฉ อาจจะแฝงตัวเข้ามาด้วยการปลอมข้อมูล หรือใส่เลขบัญชีรับบริจาคของตนเองแฝงไปกับผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนจริง ๆ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗



# ไม่อยากตกเป็นเหยื่ออาชญากรออนไลน์ อย่าทำแบบนี้ !



ที่มา : กองบังคับการปราบปราม

## คิดว่าไม่เป็นอะไร

- ลองดู ลองคลิกลิงก์แปลก ๆ ที่ถูกส่งมา เพราะคิดว่าไม่น่าเสียหายอะไร

## ชอบคุยกับเพื่อนใหม่

- มีโอกาสที่จะตกเป็นเหยื่อของแก๊งโรแมนซ์สแกมได้ง่าย

## ชอบสินค้าราคาถูก

- ใช้ราคาถูกจูงใจ โพลต์ขายให้ดูดี มีคุณภาพ แต่สินค้าที่ได้รับอาจไม่ตรงปก หรือไม่ได้อินค้าเลย

## ชอบเสี่ยงโชค

- นำเรื่องผลตอบแทนที่สูงมาล่อตาล่อใจ ชวนเล่นแชร์ ลงทุนในธุรกิจต่าง ๆ

## ชอบช่วยเหลือ

- มีวิชาชีพอาจใส่เลขบัญชีรับบริจาคของตนเอง แฝงไปกับผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนจริง ๆ

Anti-Fake News Center Thailand ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

Copyright © 2024, Anti-Fake News Center Thailand , All rights reserved





ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงแรงงาน

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานประกันสังคม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานประกันสังคม

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานประกันสังคม โทร. สายด่วน ๑๕๐๖

๑) หัวข้อเรื่อง : ม.๔๐ อาชีพอิสระ ไม่มีนายจ้าง เจ็บป่วยนอนพักได้รับเงินทดแทน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ม.๔๐ อาชีพอิสระ ไม่มีนายจ้าง เจ็บป่วย นอนพัก ได้รับเงินทดแทน**

อาชีพอิสระ ฟรีแลนซ์ ไรเดอร์ แม่ค้า พ่อขาย สมัครเป็นผู้ประกันตน มาตรา ๔๐ เจ็บป่วยนอนพัก ได้รับเงินทดแทน โดยมีเงื่อนไขการใช้สิทธิ คือ ผู้ประกันตนต้องจ่ายเงินสมทบมาแล้ว ๓ เดือน ภายใน ๔ เดือน ก่อนประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย

ผู้ที่สมัครต้องมีคุณสมบัติของผู้ประกันตน มาตรา ๔๐ ดังนี้

๑. สัญชาติไทย

๒. อายุ ๑๕ - ๖๕ ปีบริบูรณ์

๓. เป็นผู้ประกอบอาชีพอิสระ

๔. ไม่เป็นลูกจ้างบริษัท ห้างร้าน โรงงาน ในระบบ (ม.๓๓)

๕. ไม่เป็นผู้ประกันตนโดยสมัครใจ (ม.๓๙)

๖. ไม่เป็นข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ

๗. ผู้ถือบัตรประจำตัวซึ่งไม่มีสัญชาติไทย ขึ้นต้นด้วยเลข ๐,๖,๗ (ยกเว้นขึ้นต้นด้วย ๐๐)

๘. ผู้พิการที่รับรู้สิทธิก็สมัครได้

รู้แบบนี้แล้วก็สบายใจได้ ส่งเงินสมทบครบไม่ขาดส่งก็ไม่ขาดสิทธิ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประกันสังคมได้ที่ [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)

หรือโทรสายด่วน ๑๕๐๖ ให้บริการทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*



ไม่ขาดส่ง  
ไม่ขาดสิทธิ์

# ม.40

อาชีพอิสระ ไม่มีนายจ้าง

## เจ็บป่วยนอนพัก ได้รับเงินทดแทน

มาตรา 40 สิทธิกรณีประสบอันตราย หรือ เจ็บป่วย

เงื่อนไขการใช้สิทธิ์



ผู้ประกันตนต้องจ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน  
ภายใน 4 เดือน ก่อนประสบอันตราย/เจ็บป่วย

เงินทดแทนที่ได้รับ กรณีประสบอันตราย/เจ็บป่วย	ทางเลือกที่ 1	ทางเลือกที่ 2	ทางเลือกที่ 3
	จ่าย <b>70</b> บาท/เดือน	จ่าย <b>100</b> บาท/เดือน	จ่าย <b>300</b> บาท/เดือน
<b>ผู้ป่วยใน</b> นอนพักรักษาตัว 1 วันขึ้นไป	วันละ <b>300</b> บาท	วันละ <b>300</b> บาท	วันละ <b>300</b> บาท
<b>ผู้ป่วยนอก</b> มีใบรับรองแพทย์ ให้หยุด 3 วันขึ้นไป	วันละ <b>200</b> บาท	วันละ <b>200</b> บาท	วันละ <b>200</b> บาท
<b>เงื่อนไขการรับสิทธิ์</b> ผู้ป่วยใน และผู้ป่วยนอก หยุดรวมกัน	ไม่เกิน <b>30</b> วัน/ปี	ไม่เกิน <b>30</b> วัน/ปี	ไม่เกิน <b>90</b> วัน/ปี
<b>ผู้ป่วยนอก</b> หยุดไม่เกิน 2 วัน (ปีละไม่เกิน 3 ครั้ง)	ไม่เกินครั้งละ <b>50</b> บาท	ไม่เกินครั้งละ <b>50</b> บาท	ไม่คุ้มครอง



สายด่วน  
24 ชั่วโมง

# 1506

[www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)

[@ssonews1506](#)

[@ssothai](#)

[ssofanpage](#)



**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

กระทรวง : กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน : ธนาคารแห่งประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ธนาคารแห่งประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : Mobile Banking ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : Mobile Banking ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย**

๗ วิธีใช้ Mobile Banking อย่างปลอดภัย

๑. ดาวน์โหลดแอปจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เช่น Apple Store, Google Play Store เป็นต้น และหมั่นอัปเดตระบบปฏิบัติการ แอป Mobile Banking ให้เป็นเวอร์ชันล่าสุด
๒. ไม่ดัดแปลงระบบปฏิบัติการมือถือ เช่น Jailbreak, Root เป็นต้น
๓. ออกจากระบบทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน
๔. ไม่คลิกลิงก์จาก SMS
๕. ทำรายการธุรกรรมด้วยตนเอง ไม่ส่งมือถือหรือให้ข้อมูลสำคัญแก่คนที่ไม่น่าไว้วางใจ ให้ช่วยทำรายการให้ และดูแลให้คำแนะนำผู้สูงอายุในบ้านให้สามารถใช้ Mobile Banking ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
๖. ไม่ใช้ Wifi สาธารณะทำธุรกรรมการเงิน
๗. ตั้งรหัสผ่านเดายาก และเปลี่ยนเป็นระยะ เช่น ๓ เดือน เป็นต้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

ช่องทางในการติดตามข่าวสารจากแบงก์ชาติ

Facebook : <https://www.facebook.com/bankofthailandofficial/>

Website : <https://www.bot.or.th/>

X : <https://twitter.com/bankofthailand>

Instagram : <https://www.instagram.com/bankofthailand.official/>

Blockdit : <https://www.blockdit.com/bankofthailand>

LINE : <https://lin.ee/P๕xJWW๒>

LINE TODAY : <https://today.line.me/th/v๒/publisher/๑๐๒๘๓๓>

YouTube : <https://www.youtube.com/c/BankofThailandofficial>

\*\*\*\*\*



ธนาคารแห่งประเทศไทย  
BANK OF THAILAND

#กระบวนการทำสู่มิจอาชีพ

ดูแลอุปกรณ์ที่ใช้ทำธุรกรรมทางการเงิน

# Mobile Banking

## ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

ดาวน์โหลดแอปจาก  
แหล่งที่น่าเชื่อถือ  
เช่น Apple Store, Google Play Store  
และหมั่น update ระบบปฏิบัติการและ  
แอป Mobile banking ให้เป็น version ล่าสุด



ออกจากระบบทุกครั้ง  
เมื่อเลิกใช้งาน



ทำรายการธุรกรรม  
ด้วยตัวเอง  
ไม่ส่งมือถือหรือให้ข้อมูลสำคัญ  
แก่คนที่ไม่น่าไว้ใจ ให้ช่วยทำรายการให้



ดูแลให้คำแนะนำผู้สูงอายุในบ้านให้สามารถใช้  
Mobile Banking ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย



ไม่ดัดแปลงระบบ  
ปฏิบัติการมือถือ  
เช่น Jailbreak, Root



ไม่คลิก link จาก SMS  
หากสงสัยควรติดต่อ  
สอบถามไปยังต้นทางก่อน  
เช่น ธนาคารที่ใช้บริการ



ไม่ใช้ wifi สาธารณะ  
ทำธุรกรรมการเงิน



ตั้งรหัสผ่านเดายาก  
และเปลี่ยนเป็นระยะ เช่น 3 เดือน



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ผลไม้สีแดงสื่อแทนความรัก

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ผลไม้สีแดงสื่อแทนความรัก**

ดูแลสุขภาพคนรักในราคาไม่แพง แต่มาด้วยคุณค่าและดีต่อสุขภาพ มอบผลไม้สีแดงเป็นสื่อรักแทนใจ  
เนื่องในวันวาเลนไทน์ (Valentine's Day) คู่รักทั่วไปนิยมมอบของขวัญแทนใจเพื่อแสดง  
ความรักให้แก่กัน นอกจากดอกกุหลาบสีแดงแล้ว ก็จะนิยมมอบขนมหวาน เช่น ช็อกโกแลต คุกกี้ ลูกกวาด  
เป็นต้น เพื่อเป็นสัญลักษณ์แทนความรัก ความสุข ความหวานให้แก่คู่รัก เนื่องจากขนมหวานดังกล่าว เป็น  
อาหารที่ให้พลังงานสูง ส่วนใหญ่มีสารอาหารที่ให้ประโยชน์น้อย (Empty Calories) หากกินโดยไม่มีการควบคุมบ่อย ๆ  
เป็นระยะเวลานาน จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่เหมาะสม ระบบภูมิคุ้มกันเสียสมดุล ทำให้ติดเชื้อง่าย  
และอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง และโรคอ้วนในระยะยาวได้

สำหรับเทศกาลวาเลนไทน์ปีนี้ กรมอนามัยแนะนำให้มอบของขวัญชิ้นพิเศษด้วยผลไม้สีแดง  
นอกจากจะมีสีสวยที่สื่อถึงความรักแล้วยังอุดมไปด้วยใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และสารพฤกษเคมีที่มี  
คุณประโยชน์มากมาย ดีต่อใจ ดีต่อสุขภาพ อาทิเช่น

**แอปเปิ้ลแดง** ควรล้างให้สะอาดกินทั้งเปลือกได้ประโยชน์จากใยอาหารมากกว่า ช่วยระบบ  
ขับถ่ายและลดคอเลสเตอรอล อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์

**ชมพู่** หวานน้อย ให้พลังงานต่ำ น้ำเยอะ เพิ่มความสดชื่น วิตามินเอ บำรุงสายตา ใยอาหาร  
ช่วยระบบขับถ่าย

**องุ่นแดง** หวานน้อย ให้พลังงานต่ำ น้ำเยอะเพิ่มความสดชื่น วิตามินเอ บำรุงสายตา วิตามินซี  
เสริมภูมิคุ้มกัน

**สตอเบอร์รี่** วิตามินซีสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อม  
ของเซลล์

รู้แบบนี้แล้ว...วาเลนไทน์ปีนี้ อย่าลืมผลไม้สีแดง เพื่อสุขภาพดีของคนที่คุณรัก

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

\*\*\*\*\*



# ผลไม้สีแดง

## สื่อแทนความรัก

ดูแลสุขภาพคนรักในราคาไม่แพง แต่มากด้วยคุณค่าและดีต่อสุขภาพ  
มอบผลไม้สีแดงเป็นสื่อรักแทนใจ



### แอปเปิ้ลแดง

ควรล้างให้สะอาด  
กินถึงเปลือกได้ประโยชน์  
จากใยอาหารมากกว่า  
ช่วยระบบขับถ่าย  
และลดคอเลสเตอรอล  
อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ  
ชะลอความเสื่อมของเซลล์



### ชมพู่

หวานน้อย  
ให้พลังงานต่ำ  
น้ำเยอะเพิ่มความสดชื่น  
วิตามินเอ บำรุงสายตา  
ใยอาหารช่วยระบบขับถ่าย



### องุ่นแดง

หวานน้อย  
ให้พลังงานต่ำ  
น้ำเยอะเพิ่มความสดชื่น  
วิตามินเอ บำรุงสายตา  
วิตามินซี เสริมภูมิคุ้มกัน



### สตอเบอร์รี่

วิตามินซีสูง  
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน  
อุดมด้วย  
สารต้านอนุมูลอิสระ  
ช่วยชะลอ  
ความเสื่อมของเซลล์

รู้แบบนี้แล้ว...วาเลนไทน์ปีนี้อย่าลืมผลไม้สีแดง เพื่อสุขภาพดีของคนที่คุณรัก



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : มา รู้จักกับ ยาแก้แพ้ กัน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : มา รู้จักกับ ยาแก้แพ้ กัน**

ยาแก้แพ้ (Antihistamine) แบ่งได้ ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่ ยาแก้แพ้กลุ่มดั้งเดิม (Conventional Antihistamines) VS ยาแก้แพ้กลุ่มที่ไม่ทำให้ง่วงนอน (Non-Sedating Antihistamines)

๑. ยาแก้แพ้กลุ่มดั้งเดิม (Conventional Antihistamines)	๒. ยาแก้แพ้กลุ่มที่ไม่ทำให้ง่วงนอน (Non-Sedating Antihistamines)
รักษาภูมิแพ้ ที่มีอาการจาม, น้ำมูกไหล	รักษาภูมิแพ้ บรรเทาอาการน้ำมูกไหล ไม่ดีเท่ากลุ่มดั้งเดิม
บรรเทาอาการเมารถ เมาเรือ ดีกว่า	บรรเทาอาการเมารถ เมาเรือ
พบอาการง่วงซึม	พบอาการง่วงซึมน้อยกว่า
พบอาการปากแห้งคอแห้ง ตาพร่า ปัสสาวะคั่ง และหัวใจเต้นเร็วได้	พบอาการข้างเคียงน้อยกว่า หรือไม่พบเลย

หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องจักร หรือหลีกเลี่ยงการขับรถยนต์ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ และไม่ควรรีดยาติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ ก่อนใช้ยาควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia หรือ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

\*\*\*\*\*

# มารู้จักกับยาแก้แพ้กัน



ยาแก้แพ้ (Antihistamine) แบ่งได้ 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่

## 1 ยาแก้แพ้กลุ่มดั้งเดิม (Conventional Antihistamines)

รักษาภูมิแพ้  
ที่มีอาการจาม, น้ำมูกไหล



บรรเทาอาการเมารถ  
เมาเรือ ดีกว่า



พบอาการง่วงซึม



พบอาการปากแห้ง  
คอแห้ง ตาพร่า ปัสสาวะคั่ง  
และหัวใจเต้นเร็ว ได้



## 2 ยาแก้แพ้กลุ่มที่ไม่ทำให้ง่วงนอน (Non-Sedating Antihistamines)

รักษาภูมิแพ้  
บรรเทาอาการน้ำมูกไหล  
ไม่ดีกว่ากลุ่มดั้งเดิม

บรรเทาอาการเมารถ  
เมาเรือ

พบอาการง่วงซึมน้อยกว่า

พบอาการข้างเคียง  
น้อยกว่าหรือไม่พบเลย

หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องจักร หรือหลีกเลี่ยงการขับรถยนต์  
เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ และไม่ควรใช้ยาติดต่อกัน  
เป็นระยะเวลานาน ๆ ก่อนใช้ยาควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

ข้อมูลเผยแพร่ ณ วันที่ 22/01/67  
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค





**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : เด็กถูกเพื่อน หรือรุ่นพี่รุมกลั่นแกล้งในโรงเรียน สามารถดำเนินคดีตามกฎหมายได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : เด็กถูกเพื่อน หรือรุ่นพี่รุมกลั่นแกล้งในโรงเรียน สามารถดำเนินคดีตามกฎหมายได้**

เด็กถูกเพื่อนหรือรุ่นพี่รุมกลั่นแกล้งในโรงเรียน สามารถดำเนินคดีตามกฎหมายได้ โดยกล่าวอ้างว่าเป็นการแกล้งหยอกล้อกันไม่ได้ เพราะไม่ได้สนุกทั้งสองฝ่าย

ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๓ เด็กอายุยังไม่เกิน ๑๐ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิดเด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๔ เด็กอายุกว่า ๑๐ ปี แต่ยังไม่เกิน ๑๕ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด เด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ แต่ให้ศาลมีอำนาจที่จะดำเนินการ เช่น ว่ากล่าวตักเตือนเด็ก กำหนดสิ่งให้พ่อแม่ดูแลลูกไม่ให้กระทำความผิดอีก ส่งไปฝึกอบรม ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๕ ผู้ใดอายุกว่า ๑๕ ปี แต่ต่ำกว่า ๑๘ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด ให้ศาลพิจารณาถึงความผิดชอบและสิ่งอื่นทั้งปวงของผู้นั้น ถ้าศาลเห็นว่าสมควรลงโทษก็ให้จัดการตามมาตรา ๗๔ หรือถ้าเห็นสมควรลงโทษ ลดโทษความผิดลงกึ่งหนึ่ง ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๖ ผู้ใดอายุตั้งแต่ ๑๘ ปี แต่ยังไม่เกิน ๒๐ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด ศาลอาจลดโทษที่กำหนดไว้สำหรับความผิดนั้นลง ๑ ใน ๓ ส่วน หรือลดโทษกึ่งหนึ่ง เป็นต้น

ตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา มาตรา ๕ (๒) ประกอบมาตรา ๓ ความผิดซึ่งได้กระทำต่อผู้เยาว์ ผู้แทนโดยชอบธรรมสามารถดำเนินการ แจ้งความแทนผู้เยาว์ ความผิดฐานทำร้ายร่างกาย ทำให้ผู้อื่นได้รับอันตรายแก่กายและจิตใจ (ดูพฤติกรรมการแต่ละกรณี)

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๒. จดหมาย : ตู้ไปรษณีย์ ๓ หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐

๓. เว็บไซต์ : <https://www.moj.go.th/> และระบบให้บริการประชาชน <http://mind.moj.go.th>

๔. อีเมลล์ : [complainingcenter@moj.go.th](mailto:complainingcenter@moj.go.th)

๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : s.center๑๐

๖. เพชบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand

๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข

๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ

๙. กองทุนยุติธรรม โทร. ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม



# เด็กถูกเพื่อนหรือรุ่นพี่รุมกลั่นแกล้งในโรงเรียน สามารถดำเนินคดีตามกฎหมายได้

เด็กถูกเพื่อนหรือรุ่นพี่รุมกลั่นแกล้งในโรงเรียน สามารถดำเนินคดีตามกฎหมายได้ โดยกล่าวอ้างว่าเป็นการแกล้งหยอกล้อกันไม่ได้ เพราะไม่ได้สนุกทั้งสองฝ่าย



ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๓ เด็กอายุยังไม่เกิน ๑๐ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิดเด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ

ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๕ ผู้ใดอายุกว่า ๑๕ ปี แต่ต่ำกว่า ๑๘ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด ให้ศาลพิจารณาสืบถึงความผิดชอบ และสิ่งอื่นทั้งปวงของผู้นั้น ถ้าศาลเห็นว่าสมควรลงโทษก็ให้จัดการตามมาตรา ๗๔ หรือถ้าเห็นสมควรลงโทษ ลดโทษความผิดลงกึ่งหนึ่ง



ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๖ ผู้ใดอายุตั้งแต่ ๑๘ ปี แต่ยังไม่เกิน ๒๐ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด ศาลอาจลดโทษที่กำหนดไว้สำหรับ ความผิดนั้นลง ๑ ใน ๓ ส่วน หรือลดโทษกึ่งหนึ่ง เป็นต้น



ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๔ เด็กอายุกว่า ๑๐ ปี แต่ยังไม่เกิน ๑๕ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด เด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ แต่ให้ศาลมีอำนาจที่จะดำเนินการ เช่น ว่ากล่าวตักเตือนเด็กกำหนดสิ่งให้พ่อแม่ ดูแลลูกไม่ให้กระทำความผิดอีก ส่งไปฝึกอบรม

ตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญามาตรา ๕ (๒) ประกอบมาตรา ๓ ความผิดซึ่งได้กระทำต่อผู้เยาว์ ผู้แทนโดยชอบธรรมสามารถดำเนินการ แจ้งความแทนผู้เยาว์ ความผิดฐานทำร้ายร่างกาย ทำให้ผู้อื่นได้รับอันตรายแก่กายและจิตใจ (ดูพฤติกรรมการแต่ละกรณี)

ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 73 มาตรา 74 มาตรา 75 มาตรา 76 และประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา มาตรา 3 (1) มาตรา 5 (2)

จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



ns:กระทรวงยุติธรรม @PR\_MOJ



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กรม / หน่วยงาน : กรมส่งเสริมการเกษตร

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมส่งเสริมการเกษตร

ช่องทางการติดต่อ : กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑

๑) หัวข้อเรื่อง : เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร

๒) ชื่อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร**

เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เตี้ยร้อน เตี้ยแล้ง ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาลแบบนี้ เกษตรกรไทยต้องรับมือและปรับเปลี่ยนอย่างไรดี วันนี้ กรมส่งเสริมการเกษตรหาคำตอบมาให้แล้ว

๑. ภูมิอากาศเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ คือ ลักษณะอากาศเฉลี่ยที่หมายรวมถึงลักษณะที่เกี่ยวข้องกับอากาศทั้งหมด เช่น อุณหภูมิ ฝน ลม เป็นต้น ที่มีการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่หนึ่ง โดยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศจะเป็นผลทางตรง หรือทางอ้อมมาจากกิจกรรมของมนุษย์ ที่ทำให้องค์ประกอบของบรรยากาศเปลี่ยนแปลงไป นอกเหนือจากความผันแปรตามธรรมชาติ

๒. มนุษย์ทำอะไร ถึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

- กิจกรรมของมนุษย์ที่มีผลทำให้ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง คือ กิจกรรมที่ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจกในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้น เช่น การใช้พลังงานในครัวเรือนและร้านค้า การเผาไหม้เชื้อเพลิงจากฟอสซิล และโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น เป็นสาเหตุให้ภาวะเรือนกระจกรุนแรงกว่าที่ควรเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้น เรียกว่า "ภาวะโลกร้อน"

- การเผาในที่เกษตร เป็นหนึ่งกิจกรรมที่ส่งผลให้ภูมิอากาศเกิดการเปลี่ยนแปลง

ทำให้ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล เนื่องจากฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เกิดจากการเผาจะลอยตัวขึ้นไปปนเปื้อนกับไอน้ำในชั้นบรรยากาศ ทำให้อุณหภูมิไม่บริสุทธิ์ ไม่สามารถรวมตัวและกลั่นตกลงมาเป็นฝนได้

ทำให้โลกร้อน เกิดปัญหาฝนแล้ง ฝนทิ้งช่วง และน้ำท่วมขัง เนื่องจากการเผาเศษวัสดุการเกษตรในที่โล่ง ทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจก ทำให้ธรรมชาติเสียสมดุล เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ (Climate Change)

ดังนั้น หากเกษตรกรไม่ยอมให้เกิดผลกระทบที่ทำให้สภาพภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง จำเป็นต้องช่วยกันสอดส่อง ดูแลพื้นที่เกษตร ไม่ให้เกิดการเผาตอซัง ฟางข้าว ไร่อ้อย หรือไร่ข้าวโพด เพราะ "เมื่อเราไม่เผา" ก็จะสามารถลดปริมาณฝุ่นควัน PM ๒.๕ รวมถึงลดสาเหตุอันทำให้เกิดภาวะโลกร้อนได้

๓. เกษตรกรควรปรับตัวอย่างไร เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง หรือเข้าสู่ภัยแล้ง

สถานการณ์ภัยแล้งประกอบกับสภาพอากาศแปรปรวน ทำให้คาดว่าจะเกิดภาวะฝนทิ้งช่วงต่อเนื่องยาวนานไปจนถึงครึ่งปีแรกของปี ๒๕๖๗ ซึ่งอาจส่งผลกระทบเป็นวงกว้างให้ผลผลิตทางการเกษตรได้รับความเสียหาย เกษตรกรขาดรายได้ โดยเฉพาะพื้นที่แล้งซ้ำซากนอกเขตชลประทานจะได้รับผลกระทบรุนแรงมากที่สุด

เกษตรกรจึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีการเพาะปลูก อาทิ ปลูกพืชอายุสั้น หรือพืชที่ใช้ให้น้ำน้อย รักษาความชื้นในดิน ทนต่อสภาพอากาศแห้งแล้ง ด้วยการใช้วัสดุคลุมหน้าดิน เช่น ใบไม้ ฟางข้าว และหญ้าแห้ง เป็นต้น วางแผนใช้น้ำอย่างรู้คุณค่าและประหยัด ให้น้ำพืชในช่วงเช้าและเย็น เพื่อลดการระเหยของน้ำ เลือกระบบน้ำที่มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับพื้นที่และชนิดพืช

#### ๔. พืชอายุสั้น พืชใช้น้ำน้อย มีอะไรบ้าง

โดยทั่วไปพืชทุกชนิด ล้วนต้องอาศัยน้ำในการเจริญเติบโตให้ผลผลิตทั้งสิ้น แต่ในช่วงฤดูแล้ง (เดือนพฤศจิกายน -เมษายน) มักจะมีความเสี่ยงเกิดความเสียหายจากการขาดแคลนน้ำ ดังนั้น เพื่อเป็นการบรรเทาปัญหาและเป็นการส่งเสริมการปลูกพืช ส่งเสริมให้เกษตรกรมีรายได้จากการเพาะปลูกในช่วงฤดูแล้ง จึงแนะนำให้เกษตรกรพิจารณาเลือกปลูกพืชที่ใช้น้ำน้อย ดังนี้

กลุ่มพืชผัก เช่น พริก มะระจีน แตงกวา คื่นช่าย ถั่วฝักยาว กวางตุ้ง แตงไทย เพาะเห็ดฟาง กองเตี้ย และมันเทศ/มันเทศญี่ปุ่น

กลุ่มพืชไร่ เช่น ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์หลังนา ถั่วเขียวผิวมัน และถั่วเหลือง

กลุ่มไม้ดอกไม้ประดับ เช่น ดาวเรืองตัดดอก อโกลนีมา เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม พืชที่แนะนำข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างพืชที่จะช่วยลดผลกระทบจากภัยแล้งได้ในระดับหนึ่ง เป็นทางเลือกเพื่อประกอบการตัดสินใจในการวางแผนการเพาะปลูกในรอบถัดไป หากท่านตัดสินใจเลือกพืชที่ต้องการจะปลูกได้แล้ว ควรศึกษาวิธีปลูก ดูแลรักษา เก็บเกี่ยว ไปจนถึงบรรจุหีบห่อ ตลอดจนการสร้างมูลค่าเพิ่มผลผลิต โดยศึกษารายละเอียดจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น เอกสาร ศึกษาดูงานจากคนที่ทำอยู่แล้ว และเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ ทั้งนี้ สำนักงานเกษตรจังหวัด และสำนักงานเกษตรอำเภอในพื้นที่ใกล้บ้านท่าน มีนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร หรือเกษตรตำบล ที่คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นแก่ท่านอย่างใกล้ชิด

#### ๕. กรมส่งเสริมการเกษตรมีหลักสูตรให้เกษตรกรเรียนรู้เกี่ยวกับการปลูกพืชหน้าแล้งหรือไม่

กรมส่งเสริมการเกษตรเปิดหลักสูตร "พืชสู้แล้งเงินล้าน" รับสมัครผู้สนใจเรียนรู้ด้านการปลูกพืชใช้น้ำน้อย ผ่านโรงเรียนเกษตรทางไกล เพื่อสร้างการรับรู้ให้เกษตรกรวิเคราะห์ต้นทุนการผลิต ศึกษาแนวโน้มความต้องการของตลาด ราคาและแหล่งรับซื้อผลผลิตที่สามารถนำมากำหนดแผนการเพาะปลูกพืชใช้น้ำน้อยได้จริง เสริมสร้างทักษะด้านการปลูกพืชใช้น้ำน้อยที่ถูกต้อง มีประสิทธิภาพ และเหมาะสม สำหรับพืช ๕ ชนิด ได้แก่ แตงโมดาวเรืองตัดดอก ฝักทอง ถั่วเขียวผิวมัน กระจับปี่เขียว

ทั้งนี้ เกษตรกรและประชาชนทั่วไปที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ สามารถสมัครได้ตั้งแต่วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ผ่านเว็บไซต์ [www.am๑๓๖๖.com](http://www.am๑๓๖๖.com) ในเมนูโรงเรียนเกษตรทางไกล

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑





**เรื่องนี้มีคำตอบ**

**เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร ?**

**Q มนุษย์ทำอะไร ถึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ?**

**A กิจกรรมของมนุษย์ที่มีผลทำให้ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง คือ กิจกรรมที่ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจกในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้น เช่น การใช้พลังงานในครัวเรือน และร้านค้า การเผาไหม้เชื้อเพลิงจากฟอสซิล และโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น เป็นสาเหตุให้ภาวะเรือนกระจกแรงกว่าที่ควรเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้น เรียกว่า "ภาวะโลกร้อน"**

ที่มา : ศูนย์ภูมิอากาศ กรมอุตุนิยมวิทยา <http://climate.tmd.go.th/content/article/9>

**การเผาในที่เกษตร**  
เป็นหนึ่งกิจกรรมที่ส่งผลให้ภูมิอากาศเกิดการเปลี่ยนแปลง

- **ทำให้ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล** เนื่องจากฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เกิดจากการเผาจะลอยตัวขึ้นไปปนเปื้อนกับไอน้ำในชั้นบรรยากาศ ทำให้ไอน้ำไม่บริสุทธิ์ ไม่สามารถรวมตัวและกลั่นตกลงมาเป็นฝนได้
- **ทำให้โลกร้อน เกิดปัญหาฝนแล้ง ฝนทิ้งช่วง และน้ำท่วมขัง** เนื่องจากการเผาเศษวัสดุเกษตรในที่โล่ง ทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจก ทำให้ธรรมชาติเสียสมดุล เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ (Climate Change)

ดังนั้นหากเกษตรกรไม่ยอมให้เกิดผลกระทบที่ทำให้สภาพภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง จำเป็นต้องช่วยกัน สอดส่อง ดูแลพื้นที่เกษตร ไม่ให้เกิดการเผาตอซัง ฟางข้าว ไร่อ้อย หรือไร่ข้าวโพด เพราะ **"เมื่อเราไม่เผา" ก็จะสามารถลดปริมาณฝุ่นควัน PM 2.5 รวมถึงลดสาเหตุอื่นทำให้เกิดภาวะโลกร้อนได้**



 กรมส่งเสริมการเกษตร หน้า 3

**เรื่องนี้มีคำตอบ**

**เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร ?**

**Q เกษตรกรควรปรับตัวอย่างไร เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง หรือเข้าสู่ภัยแล้ง ?**

**A** สถานการณ์ภัยแล้งประกอบกับสภาพอากาศแปรปรวน ทำให้คาดว่าจะเกิดภาวะฝนทิ้งช่วงต่อเนื่องยาวนานไปจนถึงครึ่งปีแรกของปี 2567 ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อเป็นวงกว้างให้ผลผลิตทางการเกษตรได้รับความเสียหาย เกษตรกรขาดรายได้ โดยเฉพาะพื้นที่แล้งซ้ำซากนอกเขตชลประทานจะได้รับผลกระทบรุนแรงมากที่สุด **เกษตรกรจึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีการเพาะปลูก เช่น**

- ปลูกพืชอายุสั้น หรือพืชที่ใช้น้ำน้อย** ทนต่อสภาพอากาศแห้งแล้ง 
- รักษาความชื้นในดิน ด้วยการใช้วัสดุคลุมหน้าดิน** เช่น ใบไม้ ฟางข้าว และหญ้าแห้ง 
- ให้น้ำพืชในช่วงเช้า และเย็น** เพื่อลดการระเหยของน้ำ 
- วางแผนใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า และประหยัด** 
- เลือกระบบน้ำที่มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับพื้นที่และชนิดพืช** เช่น มีนีสปริงเกลอร์ ไมโครสปริง หรือระบบน้ำหยด 

 กรมส่งเสริมการเกษตร หน้า 4

**เรื่องนี้มีคำตอบ**

**เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร ?**

**Q พืชอายุสั้น พืชใช้น้ำน้อย มีอะไรบ้าง ?**

**A** โดยทั่วไปพืชทุกชนิด ล้วนต้องอาศัยน้ำในการเจริญเติบโตให้ผลผลิตทั้งสิ้น แต่ในช่วงฤดูแล้ง (เดือนพฤศจิกายน - เมษายน) มักจะมีความเสี่ยงเกิดความเสียหายจากการขาดแคลนน้ำ ดังนั้น เพื่อเป็นการบรรเทาปัญหาและเป็นการส่งเสริมการปลูกพืชส่งเสริมในเกษตรกรมีรายได้จากการเพาะปลูกในช่วงฤดูแล้ง จึงแนะนำให้เกษตรกรพิจารณาเลือกปลูกพืชที่ใช้น้ำน้อย ดังนี้

<p><b>กลุ่มพืชผัก</b></p> <p>เช่น พริก มะระจีน แตงกวา คะน้า ถั่วฝักยาว กวางตุ้ง แตงไทย เหาะเห็ดฟาง ทองเตี้ย และมันเทศ/ มันเทศญี่ปุ่น</p>	<p><b>กลุ่มพืชไร่</b></p> <p>เช่น ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์หลังนา ถั่วเขียวผิวมัน และถั่วเหลือง</p>	<p><b>กลุ่มไม้ดอกไม้ประดับ</b></p> <p>เช่น ดาวเรืองตัดดอก และอโกลนีมา</p>
--	--	---

อย่างไรก็ตาม พืชที่แนะนำข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างพืชที่จะช่วยลดผลกระทบจากภัยแล้งได้ในระดับหนึ่ง เป็นทางเลือกเพื่อประกอบการตัดสินใจในการวางแผนการเพาะปลูกในรอบถัดไป หากท่านตัดสินใจเลือกพืชที่ต้องการจะปลูกได้แล้ว ควรศึกษาวิธีปลูก ดูแลรักษา เก็บเกี่ยว ไปจนถึงบรรจุหีบห่อ ตลอดจนการสร้างมูลค่าเพิ่มผลผลิต โดยศึกษารายละเอียดจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น เอกสาร ศึกษาดูงานจากคนที่ทำอยู่แล้ว และเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ ทั้งนี้ **สำนักงานเกษตรจังหวัด และสำนักงานเกษตรอำเภอในพื้นที่ใกล้บ้านท่าน มีนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร หรือเกษตรตำบล ที่คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นแก่ท่านอย่างใกล้ชิด**

กรมส่งเสริมการเกษตร

หน้า 5

**เรื่องนี้มีคำตอบ**

**เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร ?**

**Q กรมส่งเสริมการเกษตร มีหลักสูตรให้เกษตรกรเรียนรู้เกี่ยวกับการปลูกพืชหน้าแล้งหรือไม่ ?**

**A** กรมส่งเสริมการเกษตรเปิดหลักสูตร **"พืชสู้แล้งเงินล้าน"** รับสมัครผู้สนใจเรียนรู้ด้านการปลูกพืชใช้น้ำน้อย ผ่านโรงเรียนเกษตรกรทางไกล เพื่อสร้างการรับรู้ให้เกษตรกรวิเคราะห์ต้นทุนการผลิต ศึกษาแนวโน้มความต้องการของตลาด ราคา และแหล่งรับซื้อผลผลิตที่สามารถนำมากำหนดแผนการเพาะปลูกพืชใช้น้ำน้อยได้จริง เสริมสร้างทักษะด้านการปลูกพืชใช้น้ำน้อยที่ถูกต้อง มีประสิทธิภาพ และเหมาะสม สำหรับพืช 5 ชนิด ได้แก่

แตงโม    ดาวเรืองตัดดอก    ฝักทอง    ถั่วเขียวผิวมัน    กระเจี๊ยบเขียว

ทั้งนี้ เกษตรกรและประชาชนทั่วไปที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ สามารถสมัครได้ตั้งแต่วันที่ **15 กุมภาพันธ์ 2567** ผ่านเว็บไซต์ [www.am1386.com](http://www.am1386.com) ในเมนูโรงเรียนเกษตรกรทางไกล หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 0 2579 3927 **ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์เรียนในวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2567** ทาง Facebook AM1386 สถานีวิทยุเพื่อการเกษตร และเว็บไซต์ [www.am1386.com](http://www.am1386.com)

สแกนเพื่อสมัคร

กรมส่งเสริมการเกษตร

หน้า 6

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๙

๑) หัวข้อเรื่อง : งด - ลด - เลี่ยง ไม่เสี่ยงเกิดไฟฟ้าและหมอกควัน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : งด - ลด - เลี่ยง ไม่เสี่ยงเกิดไฟฟ้าและหมอกควัน

เราจะช่วยลดผลกระทบไฟฟ้าและหมอกควันได้อย่างไร?

ไฟฟ้าและหมอกควัน มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาวที่มีสภาพอากาศแห้ง ส่งผลให้เกิดภาวะหมอกควันตามมา หากยังมีลมพัดแรง อาจทำให้ไฟลุกไหม้เร็วและยากต่อการควบคุม

งด - ลด - เลี่ยง ไม่เสี่ยงเกิดไฟฟ้าและหมอกควัน ดังนี้

งดกิจกรรมที่ต้องจุดไฟและเสี่ยงเกิดหมอกควัน เช่น เผาขยะ จุดธูปเทียน ทิ้งก้นบุหรี่บนหญ้าแห้ง

ลดผลกระทบจากการเผา ไม่เผา โดยฝังกลบ - โถกอบแทน และกำจัดแหล่งเชื้อเพลิงบริเวณแนวชายป่าและในป่า

หลีกเลี่ยงการก่อไฟในป่าหรือชายป่า หากก่อกองไฟควรดูแลอย่างใกล้ชิด และใช้น้ำดับไฟให้สนิททุกครั้ง

สร้างแนวกันไฟป้องกันเพลิงลุกลาม โดยทำคันดินหรือขุดดินรอบบริเวณบ้าน และพื้นที่การเกษตร

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๙

\*\*\*\*\*



# เราจะช่วยลดผลกระทบ ไฟป่าและหมอกควัน ได้อย่างไร?

ไฟป่าและหมอกควัน มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว  
ที่มีสภาพอากาศแห้ง ส่งผลให้เกิดภาวะหมอกควันตามมา  
หากยังมีลมพัดแรง อาจทำให้ไฟลุกลามเร็ว  
และยากต่อการควบคุม



## งด-ลด-เลี่ยง ไม่เสี่ยงเกิดไฟป่าและหมอกควัน



งดกิจกรรมที่ต้องจุดไฟและเสี่ยงเกิดหมอกควัน  
เช่น เฝ้ายะ จุดธูปเทียน ทิ้งก้นบุหรี่บนหญ้าแห้ง



ลดผลกระทบจากการเผา

1. ไม่เผา โดยฝังกลบ - โถกบแทน
2. กำจัดแหล่งเชื้อเพลิงบริเวณแนวชายป่า และในป่า



หลีกเลี่ยงการก่อไฟในป่าหรือชายป่า

หากก่อกองไฟควรดูแลอย่างใกล้ชิด  
และใช้น้ำดับไฟให้สนิททุกครั้ง



สร้างแนวกันไฟป้องกันเพลิงลุกลาม

โดยทำคันดินหรือขุดดินรอบบริเวณบ้าน  
และพื้นที่การเกษตร



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย  
Department of Disaster Prevention and Mitigation, Ministry of Interior, Thailand  
[www.disaster.go.th](http://www.disaster.go.th) กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM @DDPMNews

Line  
@1784DDPM

สายด่วน 1784  
ตลอด 24 ชม.



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๗/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน</b>			
๑.	เสียง! หากทำนาปรัง รอบ ๒ กรมชลวน เกี้ยวแล้วพักก่อน	กระทรวงเกษตรและสหกรณ์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๒.	เล่น TikTok อยู่ดี ๆ เงินก็หายได้	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์</b>			
๓.	๕ เทคนิค ห้างไกลโรคจิตแอบถ่ายใต้กระโปรง	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	ไม่ทอดทิ้งคนทำงาน บาดเจ็บ ทูพพลภาพ เราพร้อมให้การฟื้นฟูดูแล	กระทรวงแรงงาน	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	PEA ไม่ตัดกระแสไฟฟ้า กับสถานที่ที่มีผู้ป่วยที่ต้องใช้ไฟฟ้า	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	๖ เทคนิครับมือ ลดเสียงพายุฤดูร้อน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	เกิดอุบัติเหตุแล้วเปลี่ยนตัวคนขับ-หนีเป่าเมา โทษหนักกว่าที่คิด	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสม หวานพอดี ๔ กรัม	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	มะเร็งต่อมลูกหมาก	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม</b>			
๑๐.	อาชีพอิสระมีเฮ แก่ตัวไป มีสิทธิ์ได้บำนาญ	กระทรวงการคลัง	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป

## หมายเหตุ

- ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
- ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง <https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfm๖> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๗ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กรม / หน่วยงาน : กรมชลประทาน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมชลประทาน

ช่องทางการติดต่อ : กรมชลประทาน โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๐๐๒๐

๑) หัวข้อเรื่อง : เสี่ยง! หากทำนาปรัง รอบ ๒ กรมชลวอน เกียวแล้วพักก่อน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : เสี่ยง! หากทำนาปรัง รอบ ๒ กรมชลวอน เกียวแล้วพักก่อน**

ขอความร่วมมือเกษตรกร ไม่เพาะปลูกข้าวนาปรัง ครั้งที่ ๒ ลดความเสี่ยงผลผลิตเสียหาย และ  
อาจส่งผลกระทบต่อปริมาณน้ำโดยรวม

กรมชลประทานจำเป็นต้องปรับการจัดสรรน้ำเพิ่มเติม เพื่อสนับสนุนพื้นที่ที่ยังไม่ได้เก็บเกี่ยว  
ผลผลิต จากนั้นจะพิจารณาปรับลดการระบายน้ำ เพื่อสำรองน้ำไว้ใช้ ดังนี้

๑. อุบิโกค บริโกค
๒. รักษาระบบนิเวศ
๓. สำรองไว้ใช้ใน ช่วงต้นฤดูฝน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมชลประทาน โทร. สายด่วน ๑๔๖๐

\*\*\*\*\*



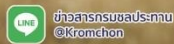
# เสียง! หากทำนาปรัง รอบ 2 กรมชลวอน เทียวแล้วพักก่อน

ขอความร่วมมือเกษตรกร  
**ไม่** เพาะปลูกข้าวนาปรัง ครั้งที่ 2  
ลดความเสี่ยงผลผลิต **เสียหาย**  
และอาจส่งผลกระทบต่อปริมาณ  
น้ำโดยรวม



กรมชลประทานจำเป็นต้องปรับ  
การจัดสรรน้ำเพิ่มเติม **เพื่อสนับสนุน**  
**พื้นที่ที่ยังไม่ได้เก็บเกี่ยวผลผลิต**  
จากนั้นจะพิจารณาปรับลดการระบายน้ำ  
เพื่อสำรองน้ำไว้ใช้

1. อุดโคก ตรีโคก
2. รักษาระบบนิเวศ
3. สำรองไว้ใช้ในช่วง  
ต้นฤดูฝน



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๗ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง : เล่น TikTok อยู่ดี ๆ เงินก็หายได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : เล่น TikTok อยู่ดี ๆ เงินก็หายได้**

สายซ้อป สายเต้น สายชิม ไม่ว่าจะสายไหน ไลฟ์สไตล์อะไร เล่น TikTok อยู่ดี ๆ เงินก็หายได้ เพราะมีมิจฉาชีพแฝงตัวเข้ามาท่ามกลางสื่อออนไลน์ยอดฮิต ทำให้หลายคนเสียเงินได้แบบไม่รู้ตัว

ตำรวจสอบสวนกลาง (CIB) จะมาบอกวิธีที่มิจฉาชีพใช้หลอกลวงมีอะไรบ้างดังต่อไปนี้

๑. หลอกลวงทุน หลอกแจกเงิน

มิจฉาชีพจะติดต่อเข้ามาใน TikTok อ้างว่าเป็นฝ่ายให้บริการหรือเป็นลูกค้าให้ทำคลิปโปรโมท โดยส่งข้อความมาชักชวนเหยื่อให้ถ่ายคลิปเพื่อโปรโมทต่าง ๆ และจะให้ค่าตอบแทนคลิป ซึ่งช่วงแรกก็ได้เงินจริง หลังจากนั้นจะพยายามให้เหยื่อลงทุนเพิ่ม ก่อนเชิดเงินหนี

๒. หลอกไปทำงาน

คลิปรีวิวงาน ที่อ้างว่าทำงานนั้น...ทำงานนี้...ได้เงินดี บลาๆ หากมีเหยื่อสนใจติดต่อไป ก็จะถูกพาไปเป็นแก๊งคอลเซ็นเตอร์ หรือบางรายถูกหลอกไปทำงานต่างประเทศ แต่ให้จ่ายเงินค่าดำเนินการเอกสาร ก่อน สุดท้ายไม่ได้งานแถมเสียเงิน

๓. หลอกกดหัวใจ กดไลก์

มิจฉาชีพจะชักชวนให้ทำงานเสริม เพียงแค่กดหัวใจก็ได้เงิน ซึ่งงานแรก ๆ จะได้เงินจริง หลังจากนั้นจะดึงเข้ากลุ่มไลน์คอยส่งคลิปให้กดหัวใจไปเรื่อย ๆ และมีเชิญชวนทำกิจกรรมพิเศษให้โอนเงินเรื่อย ๆ เป็นรอบ ๆ ยิ่งลงเงินไปเยอะเมื่อไหร่ก็มีข้ออ้างติดขัดนู่นนี่ ให้เพิ่มเงินเพื่อทำการถอน สุดท้ายไม่สามารถถอนเงินได้

๔. ข้อความ Phishing

มิจฉาชีพจะส่งข้อความหรือลิงก์หลอกลวงเหยื่อให้กรอกข้อมูลส่วนตัวต่าง ๆ เช่น รหัสผ่าน หากเผลอกดลิงก์ก็อาจถูกติดตั้งมัลแวร์ หรือแอปริโมทูดเงิน

๕. Dropshipping ที่ไม่มีอยู่จริง

คลิปงานโฆษณาสินค้า ขายสินค้า ที่โฆษณาอย่างงี้ก็มีให้เห็น มิจฉาชีพอาศัยช่องโหว่นี้แฝงตัวเข้ามาโดยสวมรอยเป็นซัพพลายเออร์ดรอปชิป ให้โฆษณาหรือขายสินค้า แต่หลอกให้ชำระเงินล่วงหน้าก่อนจะเชิดเงินหนีหายไป

หากพบปัญหาเกี่ยวกับมิจฉาชีพออนไลน์สามารถติดต่อ ศูนย์ AOC ๑๔๔๑ เพื่อเข้าปรึกษา แจ้งเบาะแส หรือแก้ไขปัญหาภัยออนไลน์ ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

กรมประชาสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

\*\*\*\*\*



# เล่น TikTok อยู่ดีๆ

**เงินก็หายได้**

- 1.หลอกลวง หลอกแจกเงิน
- 2.หลอกไปทำงาน
- 3.หลอกกดหัวใจ กดไลค์
- 4.ข้อความ Phishing
- 5.Dropshipping ที่ไม่มีอยู่จริง

  [ตำรวจสอบสวนกลาง](#) |    [CIB\\_Thailand](#)   
ตำรวจสอบสวนกลาง

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๗ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ๕ เทคนิค ห่วงไกลโรคจิตแอบถ่ายได้กระโปรง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ๕ เทคนิค ห่วงไกลโรคจิตแอบถ่ายได้กระโปรง**

ผู้หญิงมักเป็น ๑ ตัวเลือกหลักของโรคจิตที่ชอบแอบถ่ายได้กระโปรงตามสถานที่สาธารณะต่าง ๆ เช่น สถานีรถไฟฯ สะพานลอย บันไดเลื่อน ห้องน้ำ เป็นต้น เพื่อนำภาพมาขายตามกลุ่มลับ ซึ่งวิธีการปฏิบัติตัวไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ มีดังนี้

- เวลานั่งหรือขึ้นบันได ให้เอาของใช้ที่มีติดตัว เช่น กระเป๋า หนังสือ ใช้ปิดบังชายกระโปรง เป็นต้น
- หากใส่กระโปรงสั้น ควรใส่กางเกงซับในอีกชั้น เพื่อเป็นการป้องกัน
- แต่งตัวให้มิดชิด เลือกใส่กางเกงแทนกระโปรง เพื่อป้องกันโรคจิตแอบถ่าย
- หากสังเกตเห็นบุคคลน่าสงสัยหรือรู้สึกไม่ปลอดภัย ให้รีบออกห่างจากบริเวณนั้นทันที
- ยืนชิดขอบหรือยืนเข้ามุม เพื่อจะได้สังเกตการกระทำของแต่ละบุคคลที่อยู่รอบตัว

หากตกเป็นผู้เสียหาย ให้แจ้งเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของสถานที่นั้น ๆ หรือเข้าร้องทุกข์กับเจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่รับผิดชอบ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

\*\*\*\*\*





# 5 เทคนิค

## ห่างไกลโรคจิตแอบถ่ายใต้กระโปรง

- 1 เวลานั่งหรือขึ้นบันได ให้เอาของใช้ เช่น กระเป๋า หนังสือ ปิดบังชายกระโปรง
- 2 หากใส่กระโปรงสั้น ควรใส่กางเกงชั้นในอีกชั้น
- 3 แต่งตัวให้มิดชิด เลือกใส่กางเกงแทนกระโปรง เพื่อป้องกันโรคจิตแอบถ่าย
- 4 หากสังเกตเห็นบุคคลน่าสงสัยหรือรู้สึกไม่ปลอดภัย ให้รีบออกห่างจากบริเวณนั้นทันที
- 5 ยื่นชิตขอบหรือยื่นเข้ามุม

หากตกเป็นผู้เสียหาย ให้แจ้งเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของสถานที่นั้น ๆ หรือเข้าร้องทุกข์กับเจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่รับผิดชอบ

ที่มา : ตำรวจสอบสวนกลาง

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย  
Copyright © 2024, Anti-Fake News Center, All rights reserved



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๗ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงแรงงาน

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานประกันสังคม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานประกันสังคม

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานประกันสังคม โทร. สายด่วน ๑๕๐๖

๑) หัวข้อเรื่อง : ไม่ทอดทิ้งคนทำงาน บาดเจ็บ ทูพพลภาพ เราพร้อมให้การฟื้นฟูดูแล

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ไม่ทอดทิ้งคนทำงาน บาดเจ็บ ทูพพลภาพ เราพร้อมให้การฟื้นฟูดูแล**

เพราะเราเข้าใจความสูญเสีย สำนักงานประกันสังคมพร้อมให้การฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งกายและใจให้ลูกจ้างที่ประสบอันตรายหรือทุพพลภาพจากการทำงาน ครอบคลุมทั้งด้านการแพทย์ อาชีพ จิตใจ และสังคม เพื่อให้คุณใช้ชีวิตต่อไปอย่างมีคุณภาพสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้และพร้อมกลับเข้าสู่ตลาดงานอีกครั้ง

**ด้านการแพทย์**

๑. การส่งรักษา ผ่าตัดแก้ไขสภาพความพิการกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางเพื่อบรรเทาและป้องกันความพิการ

๒. เชิญเข้ากิจกรรมบำบัดเพื่อให้อวัยวะส่วนที่เคลื่อนไหวส่วนที่เคลื่อนไหวส่วนที่เคลื่อนไหวมากที่สุด

๓. จัดสรรกายอุปกรณ์เทียม กายอุปกรณ์เสริม และเครื่องช่วยต่าง ๆ

๔. ให้คำปรึกษาแนะนำ และฝึกฝนจนคล่องและมั่นใจกับสภาพร่างกายที่เหลืออยู่

**ด้านอาชีพ**

๑. ให้ความรู้ และฝึกอบรมเพื่อเพิ่มสมรรถนะในการทำงาน

๒. ส่งเสริมการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้คล่องแคล่ว เพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่การทำงานตามความถนัด

**ด้านจิตใจและสังคม**

๑. ดูแลสภาพจิตใจให้สามารถยอมรับความบาดเจ็บหรือความพิการที่เกิดขึ้น โดยใช้กระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลและการปรึกษากลุ่มและการใช้กระบวนการจัดการรายบุคคลตามแนวทางสังคมสงเคราะห์

๒. ให้การดูแลสภาพจิตใจอย่างครอบคลุมทั้งลูกจ้าง ครอบครัว และนายจ้าง

๓. ส่งเสริมศักยภาพด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การส่งเสริมการประกอบธุรกิจขนาดย่อม การฝากฝึกในสถานประกอบการ การส่งเสริมความพร้อมในการกลับสู่สังคม ด้วยการเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยกิจกรรมทางศาสนา

ทั้งนี้ลูกจ้างที่ประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยจากการทำงาน หรือเป็นผู้ประกันตนทุพพลภาพ สามารถเข้ารับบริการที่ศูนย์ฟื้นฟูฯ ๕ แห่งดังนี้

ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงานภาค ๑ (จังหวัดปทุมธานี)

ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงานภาค ๒ (จังหวัดระยอง)

ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงานภาค ๓ (จังหวัดเชียงใหม่)

ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงานภาค ๔ (จังหวัดขอนแก่น)

ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงานภาค ๕ (จังหวัดสงขลา)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประกันสังคมได้ที่ [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)

หรือโทรสายด่วน ๑๕๐๖ ให้บริการทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

# ไม่ทอดทิ้งคนทำงาน บาดเจ็บ • ทุพพลภาพ

+ เราพร้อมให้การฟื้นฟูดูแล +

สำนักงานประกันสังคม  
พร้อมฟื้นฟูสมรรถภาพ  
ทั้งกายและใจ  
ให้ลูกจ้างที่ประสบอันตรายหรือทุพพลภาพ  
จากการทำงานดังนี้

ด้านการแพทย์	ด้านอาชีพ	ด้านจิตใจและสังคม
 <p>ส่งรักษากับ <b>แพทย์</b> ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อป้องกัน บรรเทาความพิการ</p>	 <p><b>ให้ความรู้</b> เพื่อเพิ่มสมรรถนะ ในการทำงาน</p>	<p><b>ให้การปรึกษา เชิงจิตวิทยา</b> เพื่อดูแลสภาพจิตใจให้สามารถยอมรับ ความบาดเจ็บหรือความพิการได้</p> 
<p>ส่งเข้า กิจกรรม <b>บำบัด</b> ให้ร่างกายเป็นปกติ</p> 	<p><b>ส่งเสริม</b> การใช้วชิระที่เหลืออยู่ ให้คล่องแคล่ว เตรียมพร้อม กลับเข้าสู่การทำงาน</p> 	<p><b>ดูแลครอบครัว</b> ทั้งลูกจ้าง ครอบครัว และนายจ้าง</p> 
<p><b>จัดสรร</b> กายอุปกรณ์เทียม กายอุปกรณ์เสริม และเครื่องช่วยต่างๆ</p> 	<p><b>ส่งเสริม</b> ศึกษภาพ</p> 	<p><b>ส่งเสริม</b> ศึกษภาพ ด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ให้พร้อมกับเข้าสู่สังคม</p>
<p>ให้คำปรึกษา และช่วยฝึกฝน จนมั่นใจกับสภาพร่างกาย</p> 		

สามารถเข้ารับบริการที่  
ศูนย์ฟื้นฟูฯ 5 แห่ง  
ดังนี้

- 1 ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน ภาค 1 (จังหวัดปทุมธานี)
- 2 ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน ภาค 2 (จังหวัดระยอง)
- 3 ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน ภาค 3 (จังหวัดเชียงใหม่)
- 4 ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน ภาค 4 (จังหวัดขอนแก่น)
- 5 ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน ภาค 5 (จังหวัดสงขลา)



สายด่วน 24 ชั่วโมง **1506**



www.sso.go.th



Info@sso1506.com



@ssothai



ssofanpage



**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๗ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

ช่องทางการติดต่อ : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทร. ๑๑๒๙

๑) หัวข้อเรื่อง : PEA ไม่ตัดกระแสไฟฟ้า กับสถานที่ที่มีผู้ป่วยที่ต้องใช้ไฟฟ้า

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : PEA ไม่ตัดกระแสไฟฟ้า กับสถานที่ที่มีผู้ป่วยที่ต้องใช้ไฟฟ้า**

PEA ไม่ตัดกระแสไฟฟ้าสถานที่หรือบ้านที่มีผู้ป่วยที่ต้องใช้ไฟฟ้าในการเดินเครื่องมือทางการแพทย์เพื่อการรักษาพยาบาล

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (PEA) มีหลักเกณฑ์ยกเว้นการงดจ่ายไฟฟ้า (ไม่ตัดกระแสไฟฟ้า) กับสถานที่หรือบ้านที่มีผู้ป่วยที่ต้องใช้ไฟฟ้าในการเดินเครื่องมือทางการแพทย์เพื่อการรักษาพยาบาล ดังนี้

๑. ผู้ใช้ไฟฟ้าติดต่อลงทะเบียนที่สำนักงาน PEA ในพื้นที่ทุกแห่ง เอกสารที่ต้องใช้ในการลงทะเบียน ดังนี้

- บัตรประจำตัวประชาชนของผู้ใช้ไฟฟ้า
- บัตรประจำตัวประชาชนของผู้ป่วย หรือสำเนา
- ใบรับรองแพทย์จากโรงพยาบาล มีอายุไม่เกิน ๑ เดือน นับแต่วันที่ออกใบรับรองแพทย์

ที่ระบุว่าผู้ป่วยที่ต้องใช้ไฟฟ้าในการเดินเครื่องมือทางการแพทย์เพื่อการรักษาพยาบาล

- หลักฐานแสดงสถานที่ใช้ไฟฟ้า เช่น ใบเสร็จรับเงินค่าไฟฟ้า หรือสัญญาซื้อขายไฟฟ้า หรือสำเนาทะเบียนบ้านสถานที่ใช้ไฟฟ้า

- ในกรณีที่มีมอบอำนาจให้ผู้อื่นมาดำเนินการแทน ต้องมีหลักฐานแสดงตัวของผู้มอบอำนาจและผู้รับมอบอำนาจ

๒. PEA ส่งวนสิทธิการเข้าตรวจสอบสถานที่ใช้ไฟฟ้า

๓. ยื่นลงทะเบียนเพื่อรักษาสิทธิต่อเนื่องภายในวันที่ ๓๑ มกราคม ของทุกปี

๔. กรณีไม่มีความจำเป็นต้องใช้ไฟฟ้าในการเดินเครื่องมือทางการแพทย์ ต้องแจ้งยกเลิกกับ PEA ภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันที่สิ้นสุดความจำเป็น

๕. PEA จะยกเลิกสิทธิ ในกรณีดังนี้

- ค้างชำระค่าไฟฟารวมกัน ๓ เดือน
- ตรวจพบการกระทำโดยมิชอบ/การละเมิดการใช้ไฟฟ้า
- แจ้งข้อมูลอันเป็นเท็จ
- ตรวจพบผู้ป่วยยกเลิกการใช้เครื่องมือทางการแพทย์ แต่ไม่มีการแจ้งยกเลิกกับ PEA

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทร. ๑๑๒๙



# PEA ไม่ตัดกระแสไฟฟ้า



กับสถานที่ที่มีผู้ป่วยที่ต้องใช้ไฟฟ้า

ในการเดินเครื่องมือทางการแพทย์  
เพื่อการรักษาพยาบาล

✔ ไม่ตัดกระแสไฟฟ้า ไม่ใช้การยกเว้นค่าไฟฟ้า

✔ ไม่ครอบคลุม กรณีไฟดับ  
จากเหตุสุดวิสัยและภัยธรรมชาติ



สแกนเพื่อข้อมูล

สอบถามรายละเอียดได้ที่  
1129 PEA CONTACT CENTER  
สำนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคทั่วประเทศ



[www.pea.co.th](http://www.pea.co.th)



การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA



@pea\_thailand

1129 PEA CONTACT CENTER



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๗ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ๖ เทคนิครับมือ ลดเสี่ยงพายุฤดูร้อน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ๖ เทคนิครับมือ ลดเสี่ยงพายุฤดูร้อน**

ปก. แนะนำ ๖ เทคนิครับมือ ลดเสี่ยงพายุฤดูร้อน อย่างถูกต้อง ดังนี้

๑. ดูแลที่พักอาศัยให้อยู่ในสภาพที่มั่นคงแข็งแรง ตัดแต่งกิ่งไม้และเก็บสิ่งของที่อาจถูกลมพัดปลิวให้มีทิศทางเพื่อความปลอดภัย

๒. หากอยู่ในสถานการณ์ฝนฟ้าคะนองหรือลมแรงผิดปกติควรรีบไปหลบพายุฝนในที่ปลอดภัย ปิดประตูและหน้าต่างให้มีทิศทาง และหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ประตูหรือหน้าต่างกระจกเพื่อความปลอดภัย

๓. ติดตามพยากรณ์อากาศอย่างสม่ำเสมอ หากมีประกาศเตือนภัย ควรปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

๔. หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่โล่งแจ้งและสิ่งปลูกสร้างที่ไม่แข็งแรง อาทิ ต้นไม้ใหญ่ ป้ายโฆษณา หรือเสาไฟฟ้า เพราะอาจเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการหักโค่นหรือล้มทับ

๕. งดใช้เครื่องมือสื่อสารและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เพราะแบตเตอรี่มีส่วนผสมของโลหะ ทำให้เสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า

๖. ไม่สวมใส่เครื่องประดับที่เป็นสื่อไฟฟ้า และอยู่ให้ห่างจากวัตถุที่เป็นโลหะ อาทิ ประตูโลหะ รางรถไฟ รั้วที่มียอดโลหะ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

\*\*\*\*\*

# 6 เทคนิครับมือ **ลดเสี่ยง** **พายุฤดูร้อน** อย่างถูกต้อง ✓

## ดูแลที่พักอาศัย ให้อยู่ในสภาพที่มั่นคงแข็งแรง

ตัดแต่งกิ่งไม้และเก็บสิ่งของ  
ที่อาจถูกลมพัดปลิวให้มัดชิด  
เพื่อความปลอดภัย

## หากอยู่ในสถานการณ์ฝนฟ้าคะนอง หรือลมแรงปิดประตูรับไปหลบ พายุฝนในที่ปลอดภัย

ปิดประตูและหน้าต่างให้มิดชิด  
และหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ประตูหรือหน้าต่างกระจกเพื่อความปลอดภัย

## ติดตามพยากรณ์อากาศ อย่างสม่ำเสมอ

หากมีประกาศเตือนภัย  
ควรปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

## หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่โล่งแจ้ง และสิ่งปลูกสร้างที่ไม่แข็งแรง

อาทิ ต้นไม้ใหญ่ บ้ายโฆษณา หรือเสาไฟฟ้า  
เพราะอาจเสี่ยงต่อการได้รับอันตราย  
จากการหักโค่นหรือล้มทับ

## ไม่สวมใส่เครื่องประดับ ที่เป็นสื่อนำไฟฟ้า และอยู่ให้ห่างจากวัตถุที่เป็นโลหะ

อาทิ ประตูละหะ รางรถไฟ ร่มที่มียอดโลหะ  
จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า

## งดใช้เครื่องมือสื่อสาร และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

เพราะแบตเตอรี่มีส่วนผสมของโลหะ  
ทำให้เสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า

สายด่วนนิรภัย

**1784**



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย



@1784DDPM



@DDPMNews



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM



www.disaster.go.th

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๗ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : เกิดอุบัติเหตุแล้วเปลี่ยนตัวคนขับ-หนีไปมา โทษหนักกว่าที่คิด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : เกิดอุบัติเหตุแล้วเปลี่ยนตัวคนขับ-หนีไปมา โทษหนักกว่าที่คิด**

เมื่อมีอุบัติเหตุรถชนเกิดขึ้น ไม่ว่าจะมิได้มีผู้ได้รับบาดเจ็บหรือไม่ก็ตาม หากเจ้าหน้าที่ตรวจสอบพบ ภายหลังว่า ผู้ที่แสดงตัวเป็นผู้ขับขี่กับเจ้าหน้าที่ตำรวจเป็นคนละคนกับผู้ขับขี่ในขณะที่เกิดอุบัติเหตุ ซึ่งจากการตรวจสอบมักจะพบว่าเหตุที่มีการเปลี่ยนตัวคนขับมักจะมีเหตุมาจาก ผู้ขับขี่ไม่มีใบอนุญาตขับขี่ ผู้ขับขี่ ขับขี่ขณะเมาสุรา รถคันที่ขับขี่ทำประกันภัยประเภทระบุชื่อคนขับหรืออาจเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงไม่ยอมให้ตนเองตกเป็น ผู้ต้องหาจากการทำให้เกิดอุบัติเหตุ มีความผิดฐานแจ้งความเท็จต่อเจ้าพนักงาน ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๑๓๗ ซึ่งบัญญัติไว้ว่า “ผู้ใดแจ้งข้อความอันเป็นเท็จแก่เจ้าพนักงาน ซึ่งอาจทำให้ผู้อื่นหรือ ประชาชนเสียหาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๖ เดือน หรือปรับไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ” และเป็นความผิด ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๑๓๒ ซึ่งบัญญัติไว้ว่า “ผู้ใดแจ้งข้อความอันเป็นเท็จเกี่ยวกับความผิดอาญาแก่ พนักงานอัยการ ผู้ว่าคดี พนักงานสอบสวน หรือเจ้าพนักงานผู้มีอำนาจสืบสวนคดีอาญา ซึ่งอาจทำให้ผู้อื่นหรือ ประชาชนเสียหาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๒ ปี หรือปรับไม่เกิน ๔๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ” และยัง ต้องรับโทษในฐานะผู้ขับขี่ หากอุบัติเหตุดังกล่าวเกิดจากความประมาท หรือเกิดจากการขับขี่ขณะเมาสุรา เพราะถือเป็นการกระทำความผิดต่างกรรมต่างวาระกัน

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง
๒. จดหมาย : ตู้ไปรษณีย์ ๓ หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐
๓. เว็บไซต์ : <https://www.moj.go.th/> และระบบให้บริการประชาชน <http://mind.moj.go.th>
๔. อีเมลล์ : [complainingcenter@moj.go.th](mailto:complainingcenter@moj.go.th)
๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : s.center๑๐
๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand
๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข
๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๙. กองทุนยุติธรรม โทร. ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม





เมื่อมีอุบัติเหตุรถชนเกิดขึ้น ไม่ว่าจะมีส่วนได้รับบาดเจ็บหรือไม่ก็ตาม หากเจ้าหน้าที่ตรวจสอบพบภายหลังว่าผู้ที่แสดงตัวเป็นผู้ขับขี่กับเจ้าหน้าที่ตำรวจเป็นคนละคนกับผู้ที่ขับขี่ในขณะที่เกิดอุบัติเหตุซึ่งจากการตรวจสอบมักจะพบว่าเหตุที่มีการเปลี่ยนตัวคนขับ



มักจะมีเหตุมาจาก ผู้ขับขี่ไม่มีใบอนุญาตขับขี่ ผู้ขับขี่ขับขี่ขณะเมาสุรา รถคันที่ขับขี่ทำประกันภัยประเภทระบุชื่อคนขับ หรืออาจเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงไม่ยอมให้ตนเองตกเป็นผู้ต้องหาจากการทำให้เกิดอุบัติเหตุ

มีความผิดฐานแจ้งความเท็จต่อเจ้าพนักงาน ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 137 ซึ่งบัญญัติไว้ว่า ผู้ใดแจ้งข้อความอันเป็นเท็จแก่เจ้าพนักงานซึ่งอาจทำให้ผู้อื่นหรือ ประชาชนเสียหาย

**ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ**



และเป็นความผิด ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 172 ซึ่งบัญญัติไว้ว่า ผู้ใดแจ้งข้อความอันเป็นเท็จเกี่ยวกับความผิดอาญาแก่พนักงานอัยการ ผู้ว่าคดี พนักงานสอบสวน หรือเจ้าพนักงานผู้มีอำนาจสืบสวนคดีอาญา ซึ่งอาจทำให้ผู้อื่นหรือประชาชนเสียหาย

**ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 40,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และยังต้องรับโทษในฐานะผู้ขับขี่ หากอุบัติเหตุดังกล่าวเกิดจากความประมาทหรือเกิดจากการขับขี่ในขณะเมาสุรา เพราะถือเป็นการกระทำความผิดต่างกรรมต่างวาระกัน**

ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 137 มาตรา 172

จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม





ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๗ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสม หวานพอดี ๔ กรัม

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสม หวานพอดี ๔ กรัม**

หวานพอดี ๔ กรัม ปริมาณน้ำตาล เหมาะสมในเครื่องดื่ม ไม่ควรเกิน ๔ กรัม / ๑๐๐ มิลลิลิตร

๔ โรคฮิตเป็นแน่นอน หากมีการบริโภคน้ำตาลมากเกินไป

๑. โรคอ้วน

๒. โรคฟันผุ

๓. โรคเบาหวาน

๔. โรคความดันโลหิตสูง

ขอ หวานน้อย ทุกครั้งที่คุณสั่ง

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

\*\*\*\*\*



# หวานพอดี 4 กรัม

ปริมาณน้ำตาล เหมาะสมในเครื่องดื่มไม่ควรเกิน 4 กรัม/100มิลลิลิตร



## 4 โรคฮิตเป็นแน่นอน หากมีการบริโภคน้ำตาลมากเกินไป



โรคอ้วน



โรคฟันผุ



โรคเบาหวาน



โรคความดันโลหิตสูง

ขอ “หวานน้อย” ทุกครั้งที่คุณสั่ง

สำนักโภชนาการ  
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
กรุงเทพฯ 2567

สายด่วนกรมอนามัย  
1 4 7 8  
กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพ

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่  
**AnamaiMedia**  
สื่อปลั๊กอินเดียกรมอนามัย



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๗ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : มะเร็งต่อมลูกหมาก

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : มะเร็งต่อมลูกหมาก**

มะเร็งต่อมลูกหมาก พบมากเป็นอันดับ ๔ ในเพศชาย และมีอัตราการผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มสูงขึ้น มะเร็งต่อมลูกหมากเกิดจากการเจริญเติบโตและแบ่งตัวที่ผิดปกติของเซลล์ต่อมลูกหมาก จนกลายเป็นก้อนมะเร็ง

**ปัจจัยเสี่ยง**

ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของมะเร็งต่อมลูกหมาก แต่พบว่าอาจเกี่ยวข้องกับอายุ พบมากในผู้ชายที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป พันธุกรรม มีประวัติญาติสายตรงเคยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก และเชื้อชาติ มักพบในกลุ่มชายชาวแอฟริกัน - อเมริกัน

**สัญญาณเตือน**

มะเร็งต่อมลูกหมากในระยะเริ่มแรกอาจไม่แสดงอาการ แต่เมื่อมะเร็งเริ่มลุกลามมากขึ้น อาจทำให้เกิดแรงกดทับบริเวณท่อปัสสาวะ เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งต่อมลูกหมากมักมีปัญหาเกี่ยวกับการถ่ายปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะไม่ออกหรือปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะไม่พุ่งหรือปัสสาวะหยุดเป็นช่วง ๆ ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน รู้สึกปวดเมื่อปัสสาวะหรือหลังอสุจิ ปัสสาวะเป็นเลือด อย่างไรก็ตาม อาการเหล่านี้อาจสัมพันธ์กับโรคต่อมลูกหมากโตได้อีกด้วย ต่อมลูกหมากโต ไม่ใช่ปัจจัยเสี่ยงให้เกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก แต่อาจมีอาการคล้ายกัน หากมีอาการดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยให้ชัดเจน

**การตรวจคัดกรองมะเร็งต่อมลูกหมาก**

แนะนำผู้ชายอายุ ๕๐-๗๕ ปี ควรตรวจปีละครั้ง

- การเจาะเลือดเพื่อหาสารบ่งมะเร็งในต่อมลูกหมาก (Prostate-specific Antigen: PSA)
- การตรวจทางทวารหนัก แพทย์จะใช้นิ้วสอดเข้าไปในทวารหนักเพื่อตรวจคลำดูว่าพื้นผิว รูปร่าง และขนาดของต่อมลูกหมากมีความผิดปกติใด ๆ หรือไม่

มีผู้ป่วยรายใหม่ วันละ ๑๐ คน หรือ ๓,๗๕๕ คนต่อปี

มีผู้เสียชีวิต วันละ ๔ คน หรือ ๑,๗๙๖ คนต่อปี

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

\*\*\*\*\*

# มะเร็งต่อมลูกหมาก

พบมากเป็นอันดับ 4 ในเพศชาย และมีอัตราผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มสูงขึ้น



**มะเร็งต่อมลูกหมาก** เกิดจากการเจริญเติบโตและแบ่งตัวที่ผิดปกติของเซลล์ต่อมลูกหมาก จนกลายเป็นก้อนมะเร็ง

## ปัจจัยเสี่ยง

ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของมะเร็งต่อมลูกหมาก แต่พบว่าอาจเกี่ยวข้องกับ

**อายุ**



พบมากในผู้ชายที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป

**พันธุกรรม**



มีประวัติญาติสายตรงเคยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก

**เชื้อชาติ**



มักพบในกลุ่มชายชาวแอฟริกัน-อเมริกัน

## สัญญาณเตือน

มะเร็งต่อมลูกหมากในระยะเริ่มแรกอาจไม่แสดงอาการแต่เมื่อมะเร็งเริ่มลุกลามมากขึ้น อาจทำให้เกิดแรงกดทับบนบริเวณท่อน้ำปัสสาวะ เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งต่อมลูกหมากมักมีปัญหาเกี่ยวกับการถ่ายปัสสาวะ เช่น

- ปัสสาวะไม่ออกหรือปัสสาวะลำบาก
- ปัสสาวะไม่พุ่งหรือปัสสาวะหยุดเป็นช่วงๆ
- ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน
- รู้สึกปวดเมื่อปัสสาวะหรือหลังอสุจิ
- ปัสสาวะเป็นเลือด

อย่างไรก็ตาม อาการเหล่านี้อาจสัมพันธ์กับโรคต่อมลูกหมากโตได้อีกด้วย

ต่อมลูกหมากโต ไม่ใช่ปัจจัยเสี่ยงให้เกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก แต่อาจมีอาการคล้ายกัน หากมีอาการดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยให้ชัดเจน



**มีผู้ป่วยรายใหม่ วันละ 10 คน หรือ 3,755 คนต่อปี**

Cancer in Thailand Vol.X (2016-2018) สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

## การตรวจคัดกรองมะเร็งต่อมลูกหมาก

แนะนำผู้ชายอายุ 50-75 ปี ควรตรวจปีละครั้ง

- การเจาะเลือดเพื่อหาสารบ่งชี้มะเร็งในต่อมลูกหมาก (Prostate-specific Antigen: PSA)
- การตรวจทางทวารหนัก แพทย์จะใช้นิ้วสอดเข้าไปในทวารหนัก เพื่อตรวจคัดดูว่าพื้นผิวรูปร่าง และขนาดของต่อมลูกหมาก มีความผิดปกติใด ๆ หรือไม่



**มีผู้เสียชีวิต วันละ 4 คน หรือ 1,796 คนต่อปี**

สถิติสาธารณสุข ปี 2565 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

# "รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

update กุมภาพันธ์ 2567



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๗ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน : กองทุนการออมแห่งชาติ

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองทุนการออมแห่งชาติ

ช่องทางการติดต่อ : กองทุนการออมแห่งชาติ โทร. สายด่วน เงินออม ๐ ๒๐๔๙ ๙๐๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : อาชีพอิสระมีเฮ แก่ตัวไป มีสิทธิ์ได้บำนาญ

๒) ชื่อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : อาชีพอิสระมีเฮ แก่ตัวไป มีสิทธิ์ได้บำนาญ**

“อาชีพอิสระมีเฮ แก่ตัวไป มีสิทธิ์ได้บำนาญ” ไม่อยากเสียสิทธิ์สมัครเลย!!

เริ่มออมวันนี้เพียง ๕๐ บาท/เดือน สูงสุด ๓๐,๐๐๐ บาท/ปี พร้อมรับเงินสมทบจากรัฐบาล สูงสุด ๑,๘๐๐ บาท/ปี เงินที่ออมนำไปลดหย่อนภาษีประจำปีได้อีกด้วย เมื่อออมต่อเนื่องอายุครบ ๖๐ ปี มีสิทธิ์รับบำนาญตลอดชีวิต เช็ครีสิทธิ์พร้อมสมัครได้เลยที่ไลน์ กอช. : @nsf.th และแอป กอช.

รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=4jDuxDLXEfo>

คุณออม รัฐช่วยออม คุณได้บำนาญ

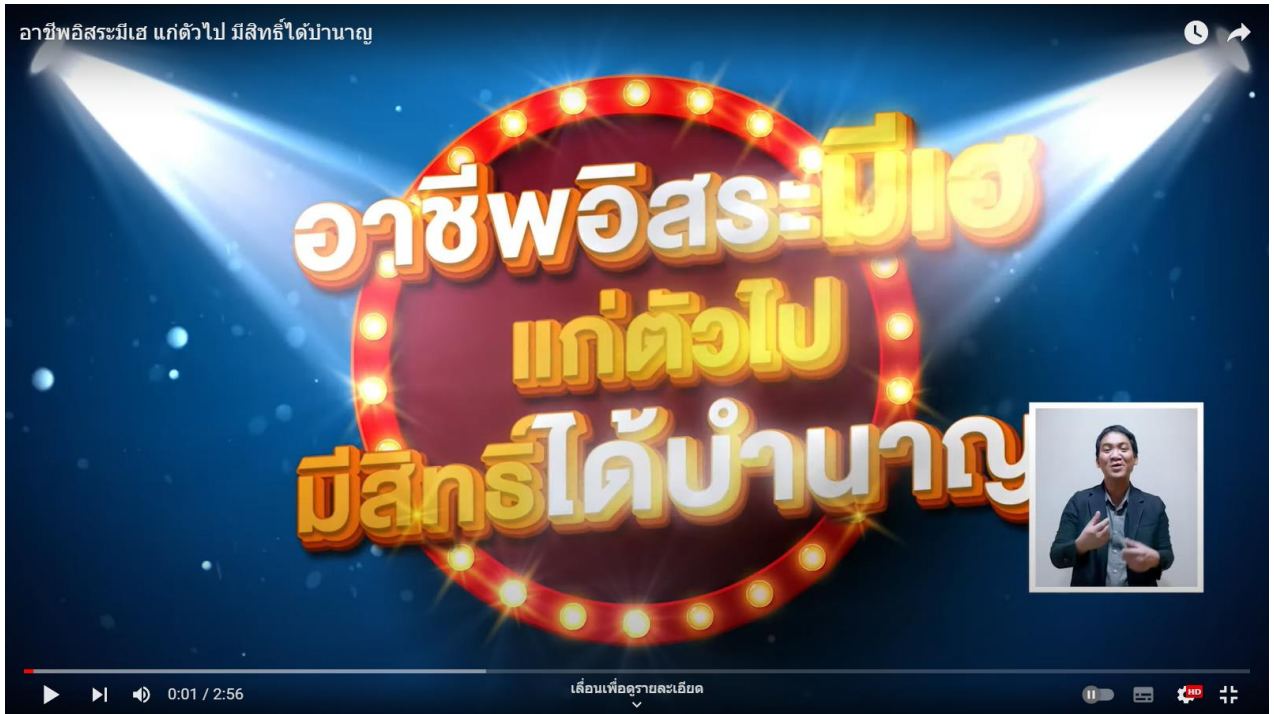
ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ไลน์ กอช. และสายด่วนเงินออม ๐ ๒๐๔๙ ๙๐๐๐

\*\*\*\*\*



คลิปวิดีโอ อาชีพอิสระมีเฮ แก่ตัวไป มีสิทธิ์ได้บำนาญ

<https://youtu.be/5xHOQTfMnbU?si=LKeS3pbDCwKKSjLB>





# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๘/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน</b>			
๑.	เลือกที่ปักไม่ระวาง มีหวังพังทั้งทวีป!	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์</b>			
๒.	คำเตือน!! เกษตรกรเจ้าของพื้นที่ หากพบการเผาในพื้นที่การเกษตรของท่าน “จะเสียสิทธิและมีความผิดอะไรบ้าง”	กระทรวงเกษตรและสหกรณ์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	ตะคริว ภาวะที่ผู้สูงอายุควรระวัง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	วิธีการรับมือหลังหลวมตัวใช้แอปฯ กู้เงินเถื่อน	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	กรมการขนส่งทางบกเตือน ประชาชนที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง!!!	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ปก.แนะนำหมอกควัน ฝุ่น PM๒.๕ ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	ใช้มือถือขณะขับรถ ฝ่าฝืนถูกปรับ	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ปิดทองอกทุกเดือนส่งผลเสียอย่างไร?	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองกับสตรีวัยทอง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม</b>			
๑๐.	มีหนี้หลายก้อน เริ่มแก้ได้เลยตามนี้ !	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม</b>			
๑๑.	โคก หนอง นา ไม้ ๕ ระดับ	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง <https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ฝ่ายเผยแพร่วิชาการและพัฒนาเครือข่ายฯ

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โทรสายด่วน สคบ. ๑๑๖๖

๑) หัวข้อเรื่อง : เลือกที่พักไม่ระวัง มีหวังพังทั้งทริป!

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : เลือกที่พักไม่ระวัง มีหวังพังทั้งทริป!**

ระวังมีจฉาชีพ รู้ไว้ไม่โดนหลอก เช็คให้ชัวร์...ก่อนโอน

- จองผ่านช่องทางที่น่าเชื่อถือ เช่น Agoda, Booking.com, Traveloka หรือเว็บไซต์ทางการ  
ของที่พักโดยตรง

- เพลิดเพลินมักจะเป็นการเลียนแบบ แอบอ้างชื่อที่คล้ายจริง ตัวสะกดต่างกันเล็กน้อย  
ผู้ติดตามน้อยกว่าเพจจริง

- สอบถามก่อนโอนเงิน เช็คเพจที่พักถูกต้องหรือไม่ เลขบัญชีถูกต้องหรือไม่

- เลี่ยงโอนเงินไปยังบัญชีบุคคล บัญชีที่รับโอนควรเป็นบัญชีชื่อที่พัก หรือชื่อบริษัท

- ราคาถูกเกินไป อ้างว่าหลุดจอง โปรสุดท้าย

หากผู้บริโภคถูกเอารัดเอาเปรียบหรือไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการซื้อสินค้าหรือบริการ  
สามารถแจ้งเรื่องร้องเรียนได้ที่ สายด่วน สคบ. ๑๑๖๖ หรือระบบร้องทุกข์ออนไลน์ หรือต่างจังหวัดร้องเรียน  
ได้ที่ศูนย์ดำรงธรรมทุกจังหวัด

หากได้รับความเสียหายจากการหลอกขายสินค้าและบริการออนไลน์ หรือปัญหาภัยออนไลน์  
ต่าง ๆ สามารถแจ้งได้ที่ สายด่วน AOC ๑๔๔๑

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โทรสายด่วน สคบ. ๑๑๖๖

\*\*\*\*\*

# เลือกที่พักไม่ระวัง

# มีหวังพังทั้งทริป!



## เช็คให้ชัวร์...ก่อนโอน

### จองผ่านช่องทางที่น่าเชื่อถือ

เช่น Agoda, Booking.com, Traveloka หรือเว็บไซต์ทางการของที่พักโดยตรง



ระวังมิจฉาชีพ



เพจปลอม ❌



เพจจริง ✅

### เพจปลอมมักจะเป็นการเลียนแบบ

แอมบิจชื่อที่คล้ายจริง, ตัวสะกดต่างกันเล็กน้อย ผู้ติดตามน้อยกว่าเพจจริง

### สอบถามก่อนโอนเงิน

เช็คเพจที่ฝากถูกต้องหรือไม่, เลขบัญชีถูกต้องหรือไม่

### เลี้ยงโอนเงินไปยังบัญชีบุคคล

บัญชีที่รับโอนควรเป็นบัญชีชื่อที่พัก ชื่อบริษัท

### ราคาถูกเกินไป

อ้างว่าหลุดจอง โปรสุดท้าย

ผู้ไว้ใจไม่ได้โดนหลอก

หากได้รับความเสียหายจากการลอกขยาสินค้าและบริการออนไลน์ หรือปัญหาภัยออนไลน์ต่าง ๆ สามารถแจ้งได้ที่สายด่วน AOC 1441

หากผู้บริโภคถูกเอารัดเอาเปรียบหรือไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการซื้อสินค้าหรือบริการ สามารถแจ้งเรื่องร้องเรียนได้ที่ สายด่วน สคบ. 1166 หรือระบบร้องทุกข์ออนไลน์ หรือต่างจังหวัดร้องเรียนได้ที่ศูนย์ดำรงธรรมทุกจังหวัด



ระบบร้องเรียนออนไลน์



ฝ่ายเผยแพร่วิชาการและพัฒนาเครือข่ายฯ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กรม / หน่วยงาน : กรมส่งเสริมการเกษตร

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมส่งเสริมการเกษตร

ช่องทางการติดต่อ : กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑

- ๑) หัวข้อเรื่อง : คำเตือน!! เกษตรกรเจ้าของพื้นที่ หากพบการเผาในพื้นที่การเกษตรของท่าน “จะเสียสิทธิและมีความผิดอะไรบ้าง”
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : คำเตือน!! เกษตรกรเจ้าของพื้นที่  
หากพบการเผาในพื้นที่การเกษตรของท่าน “จะเสียสิทธิและมีความผิดอะไรบ้าง”**

**มีความผิดทางอาญา**

มีความผิดทางอาญา มาตรา ๒๒๐ (แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๖๐) ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๗ ปี และปรับไม่เกิน ๑๔๐,๐๐๐ บาท หากการกระทำความผิดเป็นเหตุให้เกิดเพลิงไหม้แก่ทรัพย์สินตามที่ระบุไว้ในมาตรา ๒๑๘ ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษดังที่บัญญัติไว้ ในมาตรา ๒๑๘ ซึ่งโทษรุนแรงกว่า

**มีความผิด พ.ร.บ. การสาธารณสุข**

มีความผิด พ.ร.บ. การสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕ มาตรา ๒๕ มาตรา ๒๗ มาตรา ๒๘ และ มาตรา ๗๔ ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามเจ้าพนักงานท้องถิ่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๓ เดือน หรือปรับไม่เกิน ๒๕,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

**อาจกระทบต่อสิทธิที่จะได้รับจากภาครัฐ**

การเผาในพื้นที่การเกษตรอาจกระทบต่อสิทธิที่จะได้รับความช่วยเหลือจากโครงการของภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๗ และอาจถูกระงับการนำข้อมูลทะเบียนเกษตรกรไปใช้รับความช่วยเหลือและบริการจากโครงการหรือมาตรการของภาครัฐ (อยู่ระหว่างกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม นำเสนอต่อคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ และนำกราบเรียน นายกรัฐมนตรีพิจารณา ตามมติที่ประชุม คณะอนุกรรมการอำนวยการเพื่อการจัดการปัญหามลพิษทางอากาศครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ ซึ่งดำเนินการเป็นไปตาม คำพิพากษาศาลปกครองเชียงใหม่ ฉบับลงวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๗)

เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน

สามารถติดตามมาตรการที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูลการนำเศษวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร

ไปใช้ประโยชน์เพิ่มมูลค่าได้ที่ Facebook กรมส่งเสริมการเกษตร

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑



เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน



# คำเตือน!! เกษตรกรเจ้าของพื้นที่



หากพบการเผาในพื้นที่การเกษตรของท่าน

**"จะเสียสิทธิและมีความผิดอะไรบ้าง"**



## มีความผิดทางอาญา

มีความผิดทางอาญา มาตรา 220 (แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2560) ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 7 ปี และปรับไม่เกิน 140,000 บาท หากการกระทำความผิดเป็นเหตุให้เกิดเพลิงไหม้แก่ทรัพย์สินตามที่ระบุไว้ในมาตรา 218 ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษดังที่บัญญัติไว้ในมาตรา 218" ซึ่งโทษรุนแรงกว่า



## มีความผิด พ.ร.บ. การสาธารณสุข

มีความผิด พ.ร.บ. การสาธารณสุข พ.ศ. 2535 มาตรา 25 มาตรา 27 มาตรา 28 และมาตรา 74 ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามเจ้าพนักงานท้องถิ่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 25,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



## อาจกระทบต่อสิทธิที่จะได้รับจากภาครัฐ

การเผาในพื้นที่การเกษตรอาจกระทบต่อสิทธิที่จะได้รับความช่วยเหลือจากโครงการของภาครัฐ ประจำปี 2567 และอาจถูกระงับการนำข้อมูลทะเบียนเกษตรกรไปใช้รับความช่วยเหลือและบริการจากโครงการหรือมาตรการของภาครัฐ\*

**ทั้งนี้ สามารถติดตามมาตรการที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูล  
การนำเศษวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรไปใช้ประโยชน์เพิ่มมูลค่า  
ได้ที่ FACEBOOK กรมส่งเสริมการเกษตร**

\*อยู่ระหว่างกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม นำเสนอต่อคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ และนำกราบเรียนนายกรัฐมนตรีพิจารณา ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการอำนวยการเพื่อการจัดการปัญหามลพิษทางอากาศครั้งที่ 1/2567 ซึ่งดำเนินการเป็นไปตามคำพิพากษาศาลปกครองเชียงใหม่ ฉบับลงวันที่ 19 มกราคม 2567



กรมส่งเสริมการเกษตร



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการแพทย์

ช่องทางการติดต่อ : กรมการแพทย์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๖๐๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ตะคริว ภาวะที่ผู้สูงอายุควรระวัง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ตะคริว ภาวะที่ผู้สูงอายุควรระวัง**

ภาวะตะคริวสามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัยและมักจะเกิดในผู้สูงอายุมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุส่วนหนึ่งจะลดลง และเกิดการอ่อนล้าได้ง่าย โดยปกติตะคริวไม่อันตราย เว้นแต่ก่อให้เกิดอาการปวดนานเป็นชั่วโมง และส่งผลให้ขยับเขยื้อนได้ลำบากในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น เกิดตะคริวขณะว่ายน้ำหรือกำลังปีนบันได นอกจากนี้การเป็นตะคริวบ่อย หรือบริเวณที่เป็นมีลักษณะบวมแดง หรือผิวหนังเปลี่ยนสี แนะนำให้ไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นสัญญาณของการเกิดโรคอื่น ๆ ได้

ตะคริว เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อกะทันหัน พบได้บ่อยในกล้ามเนื้อขา ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดได้นั้นมีหลายสาเหตุ ได้แก่

๑. การใช้กล้ามเนื้อนั้น ๆ มากเกินไป ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่เพียงพอ  
๒. ยาบางตัว เช่น ยาไขมัน (กลุ่ม Statin) ยาขับปัสสาวะ ยาลดความดัน ยาขยายหลอดเลือด เป็นต้น  
๓. โรคบางอย่างหรือภาวะบางอย่างของร่างกาย เช่น โรคไต โรคพาร์กินสัน ไทรอยด์ น้ำตาลต่ำ ต่อมแอลกอฮอล์เรื้อรัง ระดับเกลือแร่บางอย่างในร่างกายต่ำ ร่างกายขาดน้ำ ภาวะเครียด หรือเส้นประสาททำงานผิดปกติ เป็นต้น

๔. การไหลเวียนของเลือดบกพร่อง เช่น ภาวะเส้นเลือดตีตัน หรือการบีบตัวของหัวใจไม่ดี

๕. การทำงานของเซลล์ประสาททำงานผิดปกติ

เมื่อผู้สูงอายุเป็นตะคริวควรปฏิบัติตัว ดังนี้

๑. พักการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนนั้น

๒. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริวอย่างช้า ๆ

๓. นวดบริเวณกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวเบา ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว

๔. หากกล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็งมากอาจใช้น้ำอุ่นหรือถุงอุ่นประคบ

๕. หากตะคริวลดลงแต่ยังคงมีอาการปวด อาจใช้ยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการ

๖. หากพบว่าเป็นตะคริวบ่อย หรือทำให้รบกวนการนอนหรือนอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์

วิธีป้องกันการเกิดตะคริวในผู้สูงอายุ

๑. หากไม่มีข้อห้ามหรือโดนจำกัดการดื่มน้ำ ให้ดื่มน้ำประมาณ ๒ - ๓ ลิตร/วัน
๒. ก่อนเข้านอนสามารถออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาโดยการปั่นจักรยานอยู่กับที่เบา ๆ ประมาณ ๒ - ๓ นาที เพื่อคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
๓. จิบเครื่องดื่มเกลือแร่ก่อนและหลังออกกำลังกาย
๔. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำและมีการเคลื่อนไหวไม่เร็วมากซึ่งเหมาะกับ ผู้สูงอายุ
๕. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนและหลังออกกำลังกาย
๖. พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีแร่ธาตุ โพแทสเซียม ได้แก่ กุ้ง ส้ม แคลเซียม ได้แก่ นม ปลาตัวเล็ก ๆ ที่รับประทานทั้งก้างได้ อาหารที่มีวิตามินอี เช่น ถั่ว น้ำมันพืช วิตามินบี ๑๒ เช่น อาหารประเภทปลาและไข่ในม้วนเย็น
๗. หลีกเลี้ยงอากาศเย็น และขณะนอนหลับควรให้บริเวณขาและเท้าอบอุ่นอยู่เสมอด้วยการห่มผ้าหรือสวมถุงเท้า
๘. หาหมอนรองปลายเท้าขณะหลับ
๙. เลือกรองเท้าที่เหมาะสม เพื่อช่วยลดการทำงานของกล้ามเนื้อน่องและฝ่าเท้าในช่วงกลางวัน
๑๐. หากกินยาแล้วมีอาการเป็นตะคริวซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยเป็นควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

กรมการแพทย์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๖๐๐๐

\*\*\*\*\*





# ตะคริว ภาวะที่ผู้สูงอายุควรระวัง



เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งจะลดลงเกิดการอ่อนล้าได้ง่าย โดยปกติตะคริวไม่อันตราย เว้นแต่ก่อให้เกิดอาการปวดนานเป็นชั่วโมง และส่งผลให้ขยับเขยื้อนได้ลำบากในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น เกิดตะคริวขณะว่ายน้ำหรือกำลังปั่นบันได นอกจากนี้การเป็นตะคริวบ่อย หรือบริเวณที่เป็นมีลักษณะบวมแดง ผิวหนังเปลี่ยนสี แนะนำให้ไปพบแพทย์ อาจเป็นสัญญาณของการเกิดโรคอื่น ๆ ได้



ใช้งานกล้ามเนื้อมากเกินไป ยึดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่เพียงพอ



การใช้ยาบางตัว ยาไขมัน ยาขับปัสสาวะ ยาลดความดัน



โรค หรือภาวะบางอย่างของร่างกาย โรคไต พาร์กินสัน



การไหลเวียนของเลือดบกพร่อง



การทำงานของเซลล์ประสาทผิดปกติ

\* หากกินยาแล้วมีอาการเป็นตะคริวซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยเป็นควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม

## วิธีป้องกันตะคริวในผู้สูงอายุ



ดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตร



พักผ่อนให้เพียงพอ



หาหมอนรองปลายเท้า



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ



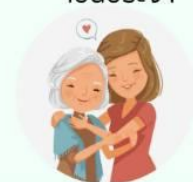
เลือกรองเท้าที่เหมาะสม



จิมเครื่องดื่มหอแร่ก่อนและหลังออกกำลังกาย



ออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาเบา ๆ



ทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : วิธีการรับมือหลังหลวมตัวใช้แอปฯ กู้เงินเถื่อน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : วิธีการรับมือหลังหลวมตัวใช้แอปฯ กู้เงินเถื่อน**

จากพิษโควิดที่ส่งผลให้ประชาชนหลายรายประสบปัญหาทางการเงิน จึงมีแอปฯ กู้เงินออกมามากมาย ทั้งที่ถูกกฎหมายและแอปฯ เถื่อน ในช่วงที่ผ่านมามีผู้ที่ได้รับความเสียหายจากแอปฯ กู้เงินเถื่อนหลายราย หากหลงเชื่อและตกเป็นเหยื่อ ขอให้ตั้งสติและใช้วิธีการรับมือ ดังนี้

- มีสติตอนถูกทวงเงิน ตามกฎหมายเจ้าหน้าที่สามารถทวงหนี้ได้ไม่เกินวันละ ๑ ครั้ง ในวันจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. ส่วนวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดราชการจะทวงหนี้ได้ในเวลา ๐๘.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. โดยเจ้าหน้าที่ห้ามพุดจาคุกหมิ่น ข่มขู่ หรือประจานลูกหนี้

- หลีกเลี่ยงการเปิดอ่านข้อความหรือรับโทรศัพท์จากแอปฯ กู้เงินเถื่อนที่มาทวงหนี้

- หยุดก่อหนี้เพิ่ม และติดต่อสายด่วนแค้นนี้ ๑๒๑๓ หรือสายด่วนชนะหนี้ ๑๔๔๓

- เตือนภัยผ่านโซเชียลมีเดียให้กับคนรู้จัก เล่าความจริงและรูปแบบการกระทำของมิจฉาชีพ

- แจ้งสายด่วน ๑๔๔๑ หากถูกปลอมแปลงหรือขโมยข้อมูลออนไลน์

- ติดตามข่าวสารและเข้าร่วมโครงการใกล้เคียงหน้าที่ภาครัฐจัดขึ้น

- ทำบัตรประชาชนใหม่ เพื่อป้องกันมิจฉาชีพนำบัตรใบเดิมไปแอบอ้างทำธุรกรรมต่าง ๆ

- รวบรวมหลักฐาน รายการเดินบัญชี (Statement) ที่กู้เงินออนไลน์ ชื่อและหน้าแอปฯ กู้เงินเถื่อน

หลักฐานการ Chat ไปแจ้งความที่สถานีตำรวจ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

\*\*\*\*\*





# วิธีการรับมือหลังหลวมตัว ใช้แอปฯ คุ้มเงินเตือน

- มีสติตอนถูกทวงเงิน
- หลีกเลี่ยงการเปิดอ่านข้อความ
- หยุดท่อนี้เพิ่ม
- เตือนภัยคนรอบข้าง
- แจ้งสายด่วน 1441 หากถูกขโมยหรือปลอมแปลงข้อมูล
- ติดตามข่าวสารและเข้าร่วมโครงการใกล้เคียงหน้าที่ภาครัฐจัดขึ้น
- ทำบัตรประชาชนใหม่เพื่อป้องกันการนำไปแอบอ้าง
- รวบรวมหลักฐานไปแจ้งความดำเนินคดี



ที่มา : สภาก่อตั้งกรมรองผู้บริโภค

Anti-Fake News Center Thailand ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย  
Copyright © 2024, Anti-Fake News Center Thailand , All rights reserved



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการขนส่งทางบก

ช่องทางการติดต่อ : กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : กรมการขนส่งทางบกเตือน ประชาชนที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง!!!

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : กรมการขนส่งทางบกเตือน ประชาชนที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง!!!**

หลีกเลี่ยง การซื้อขายด้วยวิธีการโอนลอย เสี่ยงอาจเป็นรถที่ได้มาด้วยวิธีไม่ถูกต้องตาม

กฎหมาย

หลักฐานการโอน ที่ผู้ซื้อและผู้ขายจะต้องเตรียมมาโอนรถ ณ สำนักงานขนส่ง

๑. ใบคู่มือจดทะเบียนรถ หรือเล่มทะเบียนรถตัวจริง

๒. หลักฐานประจำตัวผู้โอนและผู้รับโอน

๓. สัญญาซื้อขาย ใบเสร็จรับเงิน และใบกำกับภาษี (ถ้ามี)

๔. แบบคำขอโอนและรับโอน ที่กรอกรายการและลงลายมือชื่อผู้โอนและผู้รับโอน

\*\*ในกรณีในนิติบุคคลต้องใช้หนังสือรับรองการจดทะเบียนนิติบุคคลและสำเนาบัตรประจำตัว

ประชาชนของกรมการผู้มีอำนาจลงนาม

แนะนำให้ผู้ที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง ทำตามขั้นตอน ที่แนะนำเพื่อความปลอดภัยในการ  
โอนรถ และไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ

นะ!!! นำรถเข้าตรวจสอบสภาพและดำเนินการตามขั้นตอนโอนทางทะเบียนรถ ณ สำนักงาน  
ขนส่งที่รถจดทะเบียนด้วยตนเอง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประกันสังคมได้ที่ [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)

หรือโทรสายด่วน ๑๕๐๖ ให้บริการทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*



## กรมการขนส่งทางบก

# เตือน

### ประชาชนที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง!!!

**หลีกเลี่ยง** การซื้อขายด้วยวิธีการออนไลน์  
เสี่ยงอาจเป็นรถที่ได้มาด้วยวิธีไม่ถูกต้องตามกฎหมาย

## หลักฐานการโอน

ที่ผู้ซื้อและผู้ขายจะต้องเตรียมมาโอนรถ ณ สำนักงานขนส่ง

1

ใบคู่มือจดทะเบียนรถ  
หรือ  
เล่มทะเบียนรถตัวจริง

2

หลักฐานประจำตัว  
ผู้โอนและผู้รับโอน

3

สัญญาซื้อขาย  
ใบเสร็จรับเงินและ  
ใบกำกับภาษี (ถ้ามี)

4

แบบคำขอโอนและรับโอน  
ที่กรอกรายการและลงลายมือ  
ชื่อผู้โอนและผู้รับโอน

\*\* ในกรณีเป็นนิติบุคคลต้องใช้หนังสือรับรองการจดทะเบียนนิติบุคคล  
และสำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของกรรมการผู้มีอำนาจลงนาม

“  
แนะนำให้ผู้ที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง  
ทำตามขั้นตอน  
ที่แนะนำเพื่อความปลอดภัย  
ในการโอนรถ และ  
ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ  
ของมิจฉาชีพ  
”

**แนะ!!!** นำรถเข้าตรวจสภาพและดำเนินการ  
ตามขั้นตอนโอนทางทะเบียนรถ  
ณ สำนักงานขนส่งที่รถจดทะเบียนด้วยตนเอง

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ปก.แนะนำหมอกควัน ฝุ่น PM๒.๕ ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ปก.แนะนำหมอกควัน ฝุ่น PM๒.๕ ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้**

ในช่วงฤดูหนาวหลายพื้นที่ประสบปัญหาหมอกควันและฝุ่นละออง PM๒.๕ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน

ลดผลกระทบจากหมอกควันและฝุ่น PM๒.๕

- ปิดประตูและหน้าต่างให้มิดชิด เพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองที่ลอยเข้ามาในบ้าน
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ฝุ่นละอองหนาแน่น หากจำเป็นควรสวมหน้ากากอนามัยลดการสูดดม

ฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย

- ระวังระวังเมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่มีหมอกควัน โดยเปิดไฟหน้ารถ ไฟตัดหมอก ไม่ขับรถเร็ว ไม่แซงหรือเปลี่ยนช่องทางกะทันหัน

ดูแลตนเองเมื่ออยู่ในพื้นที่หมอกควันและฝุ่น PM๒.๕

- ไม่ออกกำลังกายและทำงานหนักในที่โล่งแจ้ง เพราะร่างกายจะสูดดมฝุ่นละอองเข้าไปในปริมาณมาก
  - เปลี่ยนหน้ากากอนามัย เพื่อช่วยชะกรองและป้องกันการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย
  - ดูแลกลุ่มเสี่ยงเป็นพิเศษทุกวัน โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ
- หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที

- สังเกตอาการผิดปกติ ของร่างกาย หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์
- ติดตั้งระบบกรองอากาศ แบบถอดล้างได้ จะช่วยลดผลกระทบจากการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่

ร่างกาย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

\*\*\*\*\*

### ลดผลกระทบจากหมอกควันและฝุ่น PM2.5



ปิดประตูและหน้าต่างให้มิดชิด เพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองที่ลอยเข้ามาในบ้าน

หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ ฝุ่นละอองหนาแน่น หากจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยลดการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย

ระมัดระวังเมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่มีหมอกควัน โดยเปิดไฟหน้ารถ ไฟตัดหมอก ไม่ขับเร็ว ไม่แซงหรือเปลี่ยนช่องทางกะทันหัน



# ปก.แนะนำหมอกควัน ฝุ่น PM2.5

## ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้

ในช่วงฤดูหนาวหลายพื้นที่ประสบปัญหาหมอกควันและฝุ่นละออง PM 2.5 ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน

### ดูแลตนเองเมื่ออยู่ในพื้นที่หมอกควันและฝุ่น PM2.5



ไม่ออกกำลังกายและทำงานหนักในที่โล่งแจ้ง เพราะร่างกายจะสูดดมฝุ่นละอองเข้าไปปริมาณมาก



เปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน เพื่อช่วยซับกรองและป้องกันการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย



ดูแลกลุ่มเสี่ยงเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที



สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์



ติดตั้งระบบกรองอากาศแบบถอดล้างได้ จะช่วยลดผลกระทบจากการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย

สายด่วนนิรภัย 1784



@1784DDPM



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM



@DDPMNews



www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย



**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ไข่มือถือขณะขับรถ ฝ่าฝืนถูกปรับ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ไข่มือถือขณะขับรถ ฝ่าฝืนถูกปรับ**

พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๔๓ (๙) กำหนดห้ามมิให้ผู้ขับขี่ขับรถในขณะที่ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ เว้นแต่ ให้ผู้ขับขี่ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถได้ตามหลักเกณฑ์และวิธีการ ดังนี้

๑. ใช้อุปกรณ์เชื่อมต่อแบบไร้สายอุปกรณ์เสริมสำหรับการสนทนาหรือระบบกระจายเสียงจากเครื่องโทรศัพท์ โดยผู้ขับขี่ไม่ต้องถือหรือจับโทรศัพท์เคลื่อนที่

๒. ใช้อุปกรณ์เสริมพิเศษสำหรับยึดหรือติดโทรศัพท์เคลื่อนที่ไว้กับส่วนหน้าของตัวรถทุกครั้งก่อนการขับรถ ทั้งนี้ ต้องไม่บดบังทัศนวิสัยหรือเสียความสามารถในการขับรถ กรณีผู้ขับขี่มีความจำเป็นต้องถือ จับ หรือสัมผัสโทรศัพท์เคลื่อนที่เพื่อใช้งานโดยประการใด ๆ ให้ผู้ขับขี่หยุดหรือจอดรถในสถานที่สำหรับจอดรถอย่างปลอดภัยก่อนใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ดังกล่าว

ผู้ใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตาม ต้องระวางโทษปรับตั้งแต่ ๔๐๐ บาท ถึง ๑,๐๐๐ บาท ตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๑๕๗

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๒. จดหมาย : ตู้ไปรษณีย์ ๓ หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐

๓. เว็บไซต์ : <https://www.moj.go.th/> และระบบให้บริการประชาชน <http://mind.moj.go.th>

๔. อีเมลล์ : [complainingcenter@moj.go.th](mailto:complainingcenter@moj.go.th)

๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : s.center๑๐

๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand

๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข

๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ

๙. กองทุนยุติธรรม โทร. ๐๖๓-๒๖๘๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม

\*\*\*\*\*

# ใช้มือถือขณะขับรถ ฝ่าฝืนถูกปรับ

พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 43 (9)  
กำหนดห้ามมิให้ผู้ขับขี่ขับรถในขณะที่ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ เว้นแต่

ให้ผู้ขับขี่ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถได้ตามหลักเกณฑ์และวิธีการดังนี้

1. ใช้อุปกรณ์เชื่อมต่อแบบไร้สายอุปกรณ์เสริมสำหรับการสนทนาหรือระบบกระจายเสียงจากเครื่องโทรศัพท์ โดยผู้ขับขี่ไม่ต้องถือหรือจับโทรศัพท์เคลื่อนที่



2. ใช้อุปกรณ์เสริมพิเศษสำหรับยึดหรือติดโทรศัพท์เคลื่อนที่ไว้กับส่วนหน้าของตัวรถทุกครั้งก่อนการขับรถ ทั้งนี้ต้องไม่บดบังทัศนวิสัยหรือเสียความสามารถในการขับรถ กรณีผู้ขับขี่มีความจำเป็นต้องถือ จับ หรือสัมผัสโทรศัพท์เคลื่อนที่เพื่อใช้งานโดยประการใดๆ ให้ผู้ขับขี่หยุดหรือจอดรถในสถานที่สำหรับจอดรถอย่างปลอดภัย ก่อนใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ดังกล่าว



ผู้ใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตาม ต้องระวางโทษปรับตั้งแต่ 400 บาท ถึง 1,000 บาท  
ตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 157

ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 43 (9) มาตรา 157

จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ปิดทองอกทุกเดือนส่งผลเสียอย่างไร?

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ปิดทองอกทุกเดือนส่งผลเสียอย่างไร?**

สีผมธรรมชาติของคนไทยหรือคนเอเชียจะมีสีน้ำตาลเข้มหรือสีดำ ซึ่งมาจากเม็ดสีเมลานินที่สร้างจากเซลล์เมลานोไซต์ในรากผม และผมจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาวเนื่องจากการทำงานของเมลานोไซต์ที่ลดลง และมีจำนวนน้อยลงตามอายุที่มากขึ้นหรือกรรมพันธุ์

ส่วนประกอบของยาย้อมผมเคมี หรือ Permanent hair dye

สารที่ใช้ล้างสีผมเดิม (Developer) ส่วนประกอบหลัก คือ hydrogen peroxide มีความเป็นด่างสูง โดยทำหน้าที่กัดสีผมเพื่อให้ได้สีใหม่ที่มีความสดและสม่ำเสมอ อาจทำให้ผมแห้งเสียและระคายเคืองหนังศีรษะ

สารที่ทำลายโปรตีนเส้นผม (Alkaline agent) ทำให้เกล็ดผมเปิดออก เพื่อให้สีย้อมเข้าไปถึงแกนของเส้นผมได้ง่าย ส่วนประกอบหลัก คือ แอมโมเนีย เมื่อเส้นผมต้องสัมผัสกับแอมโมเนียบ่อย ๆ จะทำให้ผมขาดร่วงง่าย

สารย้อม (Color) สารหลัก ๆ ที่ใช้โดยทั่วไป คือ PPD (para-phenylenediamine) และ PTDS (para-toluenediamine sulfate) ซึ่งเป็นสารย้อมทางเลือกสำหรับผู้แพ้ PPD แต่สามารถแพ้ข้ามชนิดกันได้ สีย้อมที่เข้มดำจะมีสารย้อมที่เข้มข้นกว่าสีอ่อน

ส่วนประกอบอื่น ๆ ขึ้นอยู่กับแบรนด์ต่าง ๆ จะเพิ่มเติมเข้าไป เพื่อจุดประสงค์การขาย เช่น สารสกัดจากธรรมชาติต่าง ๆ น้ำหอม และสารกันเสีย

คำเตือนจากแพทย์ผิวหนัง อาการแพ้สารย้อมผมมีโอกาสเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ซึ่งอาการแพ้อาจเล็กน้อยหรือรุนแรงถึงระดับผื่นอักเสบ หน้าบวม ตาบวม ร่วมกับมีไข้ได้

หากเลี่ยงการทำสีผมไม่ได้ ควรยืดระยะเวลาระหว่างการทำสีแต่ละครั้งให้นานที่สุด เพื่อลดการสัมผัสกับสารที่ก่ออันตรายต่อร่างกาย

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒



# ปิดหงอก ทุกเดือน ส่งผลเสียอย่างไร?

สีผมธรรมชาติของคนไทยหรือคนเอเชียจะมี **สีน้ำตาลเข้ม** หรือ **สีดำ** ซึ่งมาจากเม็ดสีเมลานิน ที่สร้างจากเซลล์เมลานोไซโตในรากผม และผมจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาวเนื่องจากการทำงานของเมลานोไซโตที่ลดลง และมีจำนวนน้อยลงตามอายุที่มากขึ้นหรือกรรมพันธุ์

**สารที่ใช้ล้างสีผมเดิม (Developer)**

ส่วนประกอบหลัก คือ **hydrogen peroxide** มีความเป็นด่างสูง โดยทำหน้าที่กัดสีผม เพื่อให้ได้สีใหม่ที่มีความสดและสม่ำเสมอ อาจทำให้ผมแห้งเสียและระคายเคืองหนังศีรษะ

**สารที่ทำลายโปรตีนเส้นผม (Alkaline agent)**

ทำให้เกล็ดผมเปิดออก เพื่อให้สีซึมเข้าไปถึงแกนของเส้นผมได้ง่าย ส่วนประกอบหลัก คือ **แอมโมเนีย** เมื่อเส้นผมต้องสัมผัสกับแอมโมเนียบ่อยๆจะทำให้ผมขาดร่วงง่าย

**สารย้อม (Color)**

สารหลักๆที่ใช้โดยทั่วไปคือ PPD (para-phenylenediamine) และ PTDS (para-toluenediamine sulfate) ซึ่งเป็นสารย้อมทางเลือกสำหรับผู้แพ้ PPD แต่สามารถแพ้ข้ามชนิดกันได้ **สีย้อมที่เข้มน่าจะมีสารย้อมที่เข้มนั่นกว่าสีอ่อน**

**ส่วนประกอบอื่นๆ**

ขึ้นอยู่กับแบรนด์ต่างๆ จะเพิ่มเข้มนเข้าไป เพื่อจุดประสงค์การขาย เช่น สารสกัดจากธรรมชาติต่างๆ น้ำหอม และสารกันเสีย



ส่วนประกอบของยาย้อมผมเดิม หรือ permanent hair dye



**แฮร์รี่ได้ซ์วอร์**

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
โทร 02-354-5222  
หรือ แอดไลน์ @skinthailand  
หรือ สแกน QR Code



แพทย์หญิงนันทน์กิส โปวณูสรณ์  
สถาบันโรคผิวหนัง



**คำเตือนจากแพทย์ผิวหนัง** อาการแพ้สารย้อมผมมีโอกาสเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ซึ่งอาการแพ้อาจเล็กน้อยหรือรุนแรงถึงระดับผื่นอักเสบ หน้าบวมตาบวมร่วมก็มีใช้ได้ หากเสี่ยงการทาสีผมไม่ได้ ควรยึดระยะเวลาห่างการทาสีแต่ละครั้งให้นานที่สุด เพื่อลดการสัมผัสกับสารที่ก่ออันตรายต่อร่างกาย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ผลกระทบถั่วเหลืองกับสตรีวัยทอง

๒) ชื่อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ผลกระทบถั่วเหลืองกับสตรีวัยทอง**

สตรีวัยทอง คือ ผู้หญิงในช่วงหมดประจำเดือน ร่างกายจะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น อารมณ์ร้อนวูบวาบ อารมณ์ไม่คงที่ ปวดเมื่อย โดยทั่วไปจะรักษาด้วยการกินฮอร์โมนทดแทน หรือการกินยาบางชนิด แต่อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้ ผลกระทบถั่วเหลืองจึงเป็นทางเลือกสุขภาพที่ได้รับความสนใจ เนื่องจากผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองเป็นแหล่งของสารไอโซฟลาโวน (Isoflavones) จากธรรมชาติ จัดเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจนจากพืช (Phytoestrogen) ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันกับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ร่างกายสร้างขึ้น อาจช่วยบรรเทาอาการร้อนวูบวาบ อารมณ์แปรปรวนที่ผู้หญิงวัยทองส่วนใหญ่ มักจะประสบอยู่

ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองชนิดต่าง ๆ จะมีปริมาณไอโซฟลาโวนแตกต่างกัน โดยผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเหลืองที่เป็นรูปแบบของแข็งมักจะมีปริมาณไอโซฟลาโวนสูงกว่าผลิตภัณฑ์ที่เป็นของเหลว ปริมาณไอโซฟลาโวนที่แนะนำ คือ ๕๐ - ๑๐๐ มิลลิกรัม/วัน

**ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีถั่วเหลืองเป็นองค์ประกอบ**

นมถั่วเหลือง (โดยนมถั่วเหลืองประมาณ ๒ - ๔ แก้ว จะมีปริมาณไอโซฟลาโวน ๕๐-๑๐๐ มิลลิกรัม)

เต้าหู้ที่ทำจากถั่วเหลือง

เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นบดหรือมิโซะ

ฟองเต้าหู้

ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองควรสังเกต ฉลากต้องมีข้อความเป็นภาษาไทย แสดงชื่ออาหาร ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุ เดือนและปีที่ผลิต หรือวันเดือนและปีที่หมดอายุการบริโภค เลขสารบบอาหาร ๑๓ หลัก ปริมาณสุทธิของอาหาร ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนัก โดยประมาณ และก่อนใช้ควรอ่านฉลากบนผลิตภัณฑ์ และตรวจสอบวันหมดอายุทุกครั้ง

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

\*\*\*\*\*





# ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง **กับ** สตรีวัยทอง



## สตรีวัยทอง

คือ ผู้หญิงในช่วงหมดประจำเดือน ร่างกายจะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง

## อาการ

- ร้อนวูบวาบ • อารมณ์ไม่คงที่ • ปวดเมื่อย

## ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง

เป็นแหล่งของสารไอโซฟลาโวน (Isoflavones) จัดเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจนจากพืช (Phytoestrogen) มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ร่างกายสร้างขึ้น อาจช่วยบรรเทาอาการร้อนวูบวาบ อารมณ์ไม่คงที่ในสตรีวัยทองได้

**ปริมาณไอโซฟลาโวนที่แนะนำ คือ 50-100 มิลลิกรัม/วัน**

### ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีถั่วเหลืองเป็นองค์ประกอบ

เต้าหู้ที่ทำจากถั่วเหลือง

เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นแบบดหรือมิโซะ



นมถั่วเหลือง

ฟองเต้าหู้

## ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองควรสังเกต

ฉลากต้องมีข้อความเป็นภาษาไทย แสดง



ข้อมูลเผยแพร่ ณ วันที่ 13/02/67  
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน : ธนาคารแห่งประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ธนาคารแห่งประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : มีหนี้หลายก้อน เริ่มแก้ได้เลยตามนี้ !

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : มีหนี้หลายก้อน เริ่มแก้ได้เลยตามนี้ !**

"เรียงหนี้ที่คิดอัตราดอกเบี้ยสูงสุด" หรือ "เรียงหนี้ที่มียอดคงเหลือน้อยที่สุด" เพื่อวางแผนจัดการนี้ตามความสามารถ ตัวอย่างเช่น หนี้ (นอกระบบ) หนี้บัตรเครดิตเงินสด หนี้เช่าซื้อมอเตอร์ไซค์ เป็นต้น เริ่มจัดการทันที

๑. คุยกับเจ้าหนี้นอกระบบเพื่อขอให้ช่วยลดดอกเบี้ยพร้อมหาทางแก้ไข เช่น กู้เงินจากในระบบมาปิด
๒. ขอเปลี่ยนหนี้บัตรเครดิตเป็นสินเชื่อบริษัทเพื่อขยายระยะเวลาและลดค่างวดผ่อนชำระ
๓. เปรียบเทียบอัตราดอกเบี้ยเช่าซื้อมอเตอร์ไซค์ให้ต่ำลง จะได้แบ่งเบาภาระไปอีกหน่อย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

\*\*\*\*\*



ธนาคารแห่งประเทศไทย  
BANK OF THAILAND

# มีหนี้หลายก้อน เริ่มแก้ได้เลยตามนี้ !

"เรียงหนี้ที่คิดอัตราดอกเบี้ยสูงสุด"  
หรือ "เรียงหนี้ที่มียอดคงเหลือน้อยที่สุด"  
เพื่อวางแผนจัดการหนี้ตามความสามารถ

## ตัวอย่าง

หนี้	อัตราดอกเบี้ย	ยอดหนี้คงเหลือ	ผ่อนชำระเดือนละ
หนี้ (นอกระบบ)	140% ต่อปี	10,000	4,500 (จ่าย 3 เดือน)
หนี้บัตรเครดิตเงินสด	25% ต่อปี	10,000	307 (จ่ายขั้นต่ำ)
หนี้เช่าซื้อ มอเตอร์ไซค์	10% ต่อปี*	70,000	2,000

หมายเหตุ: \*เป็นอัตราดอกเบี้ยแบบคงที่ (flat rate) ทั้งนี้ สำหรับสินเชื่อเช่าซื้อรถจักรยานยนต์  
เมื่อคำนวณเป็นอัตราดอกเบี้ยที่แท้จริง (effective rate) แล้ว จะต้องไม่เกิน 23% ต่อปี

## เริ่มจัดการทันที

1. คุยกับเจ้าหนี้นอกระบบเพื่อขอให้ช่วยลดดอกเบี้ยพร้อมหาทางแก้ไข เช่น กู้เงินจากในระบบมาปิด
2. ขอเปลี่ยนหนี้บัตรเครดิตเป็นสินเชื่อระยะยาวเพื่อยาวระยะเวลาและลดค่างวดผ่อนชำระ
3. เปรียบเทียบค่างวดเช่าซื้อมอเตอร์ไซค์ให้น้อยลง จะได้แบ่งเบาภาระไปอีกหน่อย



ธนาคารแห่งประเทศไทย



Bank of Thailand

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมพัฒนาชุมชน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมพัฒนาชุมชน

ช่องทางการติดต่อ : กรมพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๗

๑) หัวข้อเรื่อง : โคนง นอ ไม ๕ ระดับ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : โคนง นอ ไม ๕ ระดับ

ป่าไม ๕ ระดับ คือ

ไมระดับสูง : ไมใหญ่ อายุยืน จะมีความสูงจากพื้นดินตั้งแต่ ๒๔๐ เซนติเมตร ขึ้นไป เป็นไมที่ใช้ปลูกเพื่อเป็นร่มเงา

ไมชั้นกลาง : ไมสูงรองลงมา เก็บผลกินได้ จะมีความสูงจากพื้นดินไม่เกิน ๑๘๐ เซนติเมตร

ไมชั้นเตี้ย : ไมพุ่มเตี้ย จะมีความสูงจากพื้นดินไม่เกิน ๔๕ เซนติเมตร

ไมเรี่ยดิน : ไมล้มลุก เลื้อยได้ จะมีความสูงจากพื้นดินไม่เกิน ๓๐ เซนติเมตร

ไมหัวใต้ดิน : กลุ่มที่มีหัวอยู่ใต้ดิน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๗

\*\*\*\*\*



# โคกหนองนา

## ไม้ 5 ระดับ

ไม้ระดับสูง

ไม้ใหญ่ อายุยืน

ไม้ชั้นกลาง

ไม้สูงรองลงมา เก็บผลกินได้

ไม้ชั้นเตี้ย

ไม้พุ่มเตี้ย

ไม้หัวใต้ดิน

กลุ่มที่มีหัวอยู่ใต้ดิน

ไม้เลื้อยดิน

ไม้ล้มลุก เลื้อยได้

change for Good