ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ			
๑.	สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปันสุขทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	การปรับคุณภาพน้ำสำหรับใช้ในช่วงสถานการณ์ฉุกเฉิน	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	เพราะอะไร? ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	ท่วม - ไม่ท่วม ตรวจเช็คล่วงหน้า พยากรณ์ได้	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	เตือนใช้ไฟฟ้า ช่วงพายุฝนฟ้าคะนอง	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	นำสัตว์จรมาเลี้ยงที่บ้าน เมื่อเกิดปัญหาต้องรับผิดชอบ	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ห้ามกดเด็ดขาด!! หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว	กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์	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 “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง https://forms.gle/HpCH1FdckGPmxfi36 หรือ Scan QR Code ด้านล่าง

QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี
กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์
ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปันสุขทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น
ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปันสุขทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปันสุขทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

ลิงก์คลิปวิดีโอ
๑. เว็บไซต์ http://www.phralan.in.th/project.php?id=12#gallery-3
๒. ยูทูป https://www.youtube.com/watch?v=_ZI8mriKNC8

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓


ราชทัณฑ์ปันสุขทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมอนามัย
ช่องทางการติดต่อ : กรมอนามัย โทรศัพท์ : สายด่วน กรมอนามัย ๑๔๗๘

๑) หัวข้อเรื่อง : การปรับคุณภาพน้ำสำหรับใช้ในช่วงสถานการณ์ฉุกเฉิน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : การปรับคุณภาพน้ำสำหรับใช้ในช่วงสถานการณ์ฉุกเฉิน

ขั้นตอนการปรับปรุงน้ำ

๑. ตักน้ำบริเวณที่ไม่เน่าเสีย หรือมีกลิ่นเหม็น หรือบริเวณที่น้ำไหลไกลจากห้องน้ำ ห้องส้วม มาใส่ถังขนาด ๕๐-๑๐๐ ลิตร

๒. กรองเอาเศษสิ่งของที่ปนมากับน้ำออกให้หมด เช่น ใบไม้ เศษไม้ เศษวัชพืช เป็นต้น

๓. จุ่มก้อนสารส้มลงไปในน้ำลึกประมาณ ๒ ใน ๓ ของความลึกน้ำในถัง โดยจะต้องกวนเร็ว ๕ นาที และกวนช้า ๑๐ นาที

๔. เมื่อสังเกตเห็นตะกอนขนาดใหญ่ ให้หยุดกวน และปล่อยทิ้งไว้ เพื่อตกตะกอน ๓๐-๖๐ นาที รอตะกอนตกลงสู่ก้นถัง จากนั้นตักน้ำส่วนใสด้านบนออกมาใส่ถัง

๕. นำน้ำส่วนใสที่ได้มาทำการฆ่าเชื้อโรคก่อนนำมาใช้ได้ ๒ วิธี

- ฆ่าเชื้อโรคด้วยการต้มให้น้ำเดือดเป็นเวลา ๑-๓ นาที
- หยดคลอรีนน้ำ ๒ % หรือหยดทิพย์ (อ ๓๒) ในปริมาณ ๑ หยดต่อน้ำ ๑ ลิตร ตั้งทิ้งไว้ประมาณ ๓๐ นาที เพื่อให้คลอรีนฆ่าเชื้อโรค

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สายด่วน กรมอนามัย ๑๔๗๘


การปรับปรุงคุณภาพน้ำ
สำหรับใช้ในช่วง
สถานการณ์ฉุกเฉิน
ขั้นตอนการปรับปรุงน้ำ
1
ตักน้ำในบริเวณที่น้ำไม่เน่าเสีย หรือมีกลิ่นเหม็น หรือบริเวณที่
น้ำไหลไกลจากห้องน้ำห้องส้วม มาใส่ถังขนาด 50-100 ลิตร
2
กรองเอาเศษสิ่งของที่ปนมากับน้ำออกให้หมด
เช่น ใบไม้ เศษไม้ เศษวัชพืช เป็นต้น
3
จุ่มก้อนสารส้มลงไปในน้ำลึกประมาณ 2 ใน 3 ของความลึกน้ำในถัง
โดยจะต้องกวนเร็ว 5 นาที และกวนช้า 10 นาที
4
เมื่อสังเกตเห็นตะกอนขนาดใหญ่ ให้หยุดกวน และปล่อยทิ้งไว้
เพื่อตกตะกอน 30-60 นาที รอตะกอนตกสู่ก้นถัง
จากนั้นตักน้ำส่วนใสด้านบนออกมาใส่ถัง
5
นำน้ำส่วนใสที่ได้มาทำการฆ่าเชื้อโรคก่อนนำมาใช้ได้ 2 วิธี
• ฆ่าเชื้อโรคด้วยการต้มให้น้ำเดือด เป็นเวลา 1-3 นาที
• หยดคลอรีนน้ำ 2 % หรือหยดทิพย์ (อ 32) ในปริมาณ 1 หยด
ต่อน้ำ 1 ลิตร ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 30 นาทีเพื่อให้คลอรีนฆ่าเชื้อโรค
ข้อมูลความรู้โดย : กองอนามัยฉุกเฉิน กรมอนามัย
ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
จัดทำเมื่อ : สิงหาคม 2566
สายด่วนกรมอนามัย
1 4 7 8
AnamaiMedia
สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมการแพทย์
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : โรงพยาบาลราชวิถี
ช่องทางการติดต่อ : โรงพยาบาลราชวิถี โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๐๖ ๒๙๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ

๕ พฤติกรรมเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ

๑. รับประทานอาหารไขมันสูง ส่งผลต่อการเพิ่มสูงขึ้นของคลอเรสเตอรอลในเลือด ทำให้การตีบตันของหลอดเลือดต่าง ๆ รวมไปถึงหลอดเลือดหัวใจ อันเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

๒. ไม่ออกกำลังกาย ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจ ขาดความแข็งแรง คงทน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยในการลดและป้องกันการเกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตันอีกด้วย

๓. ภาวะเครียด ภาวะเครียดเรื้อรัง มีผลต่อการกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบเฉียบพลันและภาวะเครียดอย่างรุนแรง ยังมีโอกาสก่อให้เกิดภาวะหัวใจสลาย อันเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง อย่างเฉียบพลัน

๔. น้ำหนักเกินมาตรฐาน การมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน สามารถวัดได้จาก รอบเอว การตรวจดัชนีมวลกาย พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคทางเดินอากาศอุดกลั้น ซึ่งเป็นสาเหตุและปัจจัยในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

๕. สูบบุหรี่ ส่งผลต่อการบาดเจ็บของหลอดเลือดทั้งร่างกาย โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจ เมื่อประกอบกับภาวะเสี่ยงอื่น ๆ อาทิ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ก่อให้เกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตามมา และกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตันเฉียบพลันร่วมด้วย

๘ วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ ห่างไกลโรค

หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญมากที่สุดของร่างกายในการดำรงชีวิตอยู่ ดังนั้น เราจึงควรหันมาสนใจสุขภาพของหัวใจของเราก่อนที่จะสายเกินไป

๑. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
๒. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ ถึง ๕ วัน
๓. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียดกับงานมากเกินไป
๔. งดสูบบุหรี่
๕. ตรวจความดันและไขมันในเส้นเลือดเป็นประจำ
๖. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนจนเกินไป
๗. หลีกเลี่ยงของทอด ของมัน และอาหารรสจัด
๘. ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

จังหวะ (การเต้น) ของหัวใจ บ่งบอกอะไรได้มากกว่าที่คิด

หัวใจเต้นเร็วผิดจังหวะ

อาการ - ใจสั่น รู้สึกหัวใจเต้นเร็ว รู้สึกเหนื่อยง่าย หรือวูบหมดสติ โดยสาเหตุที่พบได้บ่อย ได้แก่ กลุ่มอาการหัวใจห้องบน หรือห้องล่างผิดจังหวะ โดยอาจมีสาเหตุจากโรคหัวใจขาดเลือด หรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบได้

หัวใจเต้นช้าผิดจังหวะ

อาการ - ใจสั่น เหนื่อยง่าย มีอาการคล้ายจะเป็นลม หรือวูบหมดสติ โดยโรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคการนำไฟฟ้าหัวใจช้าผิดปกติ โดยอาจมีสาเหตุจากโรคหัวใจขาดเลือด

วิธีการสังเกตุอาการด้วยตนเอง

การคลำชีพจรด้วยตนเองอย่างง่าย หรือการใช้อุปกรณ์กลุ่ม Smart Watch ที่สามารถนับอัตราการเต้นของหัวใจได้ โดยปกติอัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ในเกณฑ์ ๖๐-๑๐๐ ครั้ง/นาที ขณะพัก

เมื่อไหร่ควรปรึกษาแพทย์อายุรกรรมโรคหัวใจ

๑. เมื่อมีอาการเหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก วูบหมดสติ

๒. คลำชีพจรแล้วพบว่า ช้ากว่า ๖๐ ครั้ง/นาที หรือเร็วมากกว่า ๑๐๐ ครั้ง/นาที

๓. กรณี Smart Watch มีการแจ้งเตือนหัวใจเต้นเร็วหรือช้าผิดจังหวะ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

โรงพยาบาลราชวิถี โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๐๖ ๒๙๐๐

5 พฤติกรรม เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ



1 รับประทานอาหารไขมันสูง

- ส่งผลต่อการเพิ่งสูงขึ้นของคลอเรสเตอรอลในเลือด ทำให้การตีบตันของหลอดเลือดต่างๆ รวมไปถึงหลอดเลือดหัวใจ อันเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน



2 ไม่ออกกำลังกาย

- ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจ ขาดความแข็งแรง คงทน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยในการลดและป้องกันการเกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตันอีกด้วย



3 ภาวะเครียด

- ภาวะเครียดเรื้อรัง มีผลต่อการกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบเฉียบพลันและภาวะเครียดอย่างรุนแรง ยังมีโอกาสก่อให้เกิดภาวะหัวใจสลาย อันเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง อย่างเฉียบพลัน



4 น้ำหนักเกินมาตรฐาน

- การมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน สามารถวัดได้จาก รอบเอว การตรวจดัชนีมวลกาย พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคทางเดินอาการศอุดกลั้น ซึ่งเป็นสาเหตุและปัจจัยในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ



5 สูบบุหรี่

- ส่งผลต่อการบาดเจ็บของหลอดเลือดทั้งร่างกาย โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจ เมื่อประกอบกับภาวะเสี่ยงอื่นๆ อาทิ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ก่อให้เกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตามมา และกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตันเฉียบพลันร่วมด้วย

นายแพทย์เคย์ เผ่าภูรี
หน่วยโรคหัวใจ กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี

RJ Health

8 วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ ห่างไกลโรค

หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้หัวใจ**เป็นอวัยวะที่สำคัญมากที่สุดของร่างกาย**ในการดำรงชีวิตอยู่ ดังนั้น **เราจึงควรหันมาสนใจสุขภาพของหัวใจของเราก่อนที่จะสายเกินไป**

1. รับประทานอาหาร ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ถึง 5 วัน
3. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียดกับงานมากเกินไป
4. งดสูบบุหรี่
5. ตรวจความดัน และไขมันในเส้นเลือด เป็นประจำ
6. ควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วนจนเกินไป
7. หลีกเลี่ยงของทอด ของมัน และอาหารรสจัด
8. ตรวจสุขภาพ อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง

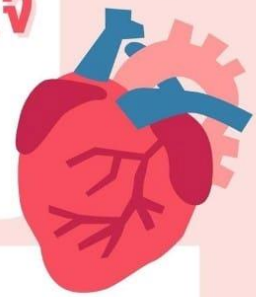
นายแพทย์เคย์ เผ่าภูธร
หน่วยโรคหัวใจ กลุ่มงานอายุรศาสตร์
โรงพยาบาลราชวิถี

โรงพยาบาลราชวิถี | 02 206 2900 https://www.rajavithi.go.th | ผลิตและเผยแพร่โดย : งานประชาสัมพันธ์ | ข้อมูล ณ วันที่ 14-02-66

RJ Health

จังหวะ(การเต้น)ของหัวใจ

บ่งบอกอะไรได้มากกว่าที่คิด ?



- **หัวใจเต้นเร็วผิดจังหวะ**

อาการ - ใจสั่น รู้สึกหัวใจเต้นเร็ว รู้สึกเหนื่อยง่าย หรือวูบหมดสติ โดยสาเหตุที่พบได้บ่อย ได้แก่ กลุ่มอาการหัวใจห้องบน หรือห้องล่างผิดจังหวะ โดยอาจมีสาเหตุจากโรคหัวใจขาดเลือด หรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบได้

- **หัวใจเต้นช้าผิดจังหวะ**

อาการ - ใจสั่น เหนื่อยง่าย มีอาการคล้ายจะเป็นลม หรือวูบหมดสติ โดยโรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคการนำไฟฟ้าหัวใจช้าผิดปกติ โดยอาจมีสาเหตุจากโรคหัวใจขาดเลือด

- **วิธีการสังเกตุอาการด้วยตนเอง**

การคลำชีพจรด้วยตนเองอย่างง่าย หรือการใช้อุปกรณ์กลุ่ม Smart Watch ที่สามารถนับอัตราการเต้นของหัวใจได้ โดยปกติอัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ในเกณฑ์ 60-100 ครั้ง/นาที ขณะพัก

วัดชีพจรที่ข้อมือ



วัดชีพจรด้วย Smart Watch



- **เมื่อไหร่ควรปรึกษาแพทย์อายุรกรรมโรคหัวใจ ?**

1. เมื่อมีอาการเหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก วูบหมดสติ
2. คลำชีพจรแล้วพบว่า ช้ากว่า 60 ครั้ง/นาที หรือเร็วมากกว่า 100 ครั้ง/นาที
3. กรณี Smart Watch มีการแจ้งเตือนหัวใจเต้นเร็วหรือช้าผิดจังหวะ

นายแพทย์เคย์ เผ่าภูรี
หน่วยโรคหัวใจ กลุ่มงานอายุรศาสตร์
โรงพยาบาลราชวิถี

โรงพยาบาลราชวิถี | 02-206-2900 http://rajavithi.go.th | ผลิตและเผยแพร่โดย : งานประชาสัมพันธ์ | ข้อมูล ณ วันที่ 01-02-66

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม
กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก
ช่องทางการติดต่อ : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : เพราะอะไร? ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เพราะอะไร? ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ

อาจรู้สึกว่าการถอดรองเท้าขับรถ ทำให้ถนัดมากกว่าใส่รองเท้า แต่รู้หรือไม่ ว่ามีผลเสียและอันตรายมากกว่าที่คิด และอาจเป็นสาเหตุในการเกิดอุบัติเหตุได้

สาเหตุที่ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ

<u>การบาดเจ็บของเท้า</u> การเหยียบคันเร่งหรือเหยียบเบรก โดยออกแรงใช้กล้ามเนื้อส่วนเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการเกร็งเท้าจนเป็นตะคริวได้ โดยเฉพาะการขับรถเกียร์ออโต้ ที่ส่วนใหญ่จะใช้เท้าขวาในการขับขี่ และยังทำให้เกิดพังผืดหรือส้นเท้าอักเสบได้

<u>เท้าลื่น มีเหงื่อออกเท้า</u> สำหรับคนที่เหงื่อออกเท้ามาก ๆ อาจทำให้การเหยียบคันเร่งหรือเบรกลื่นไถลได้ ยากต่อการควบคุมรถ อาจเบรกไม่ทันต่อเหตุการณ์ฉุกเฉินได้

<u>รองเท้าขัดเบรก</u> เป็นสาเหตุที่อันตรายที่สุด

หากถอดรองเท้าวางไว้ด้านฝั่งคนขับ แล้วรองเท้าลื่นไหลเข้าไปติดอยู่ใต้เบรกหรือคันเร่ง จะทำให้ควบคุมรถไม่ได้ นำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง

การเลือกรองเท้าให้เหมาะกับการขับรถ

๑. รองเท้าที่ใส่แล้วกระชับ น้ำหนักเบา เพื่อการเคลื่อนไหวที่ดี เหยียบเบรกหรือคันเร่งได้สะดวก

๒. เลือกรองเท้าที่มีคุณสมบัติเป็นพื้นยางจะช่วยให้ยึดเบรกหรือคันเร่งได้ดี

รองเท้าที่ควรหลีกเลี่ยง!

๑. รองเท้าส้นสูง รองเท้าพื้นหนาหรือส้นตึก ทำให้ไม่สะดวกต่อการขยับเท้า จุดหมุนของข้อเท้าเปลี่ยนไป กะระยะแป้นเหยียบได้ยาก

๒. รองเท้าแตะที่ลื่นหลุดง่าย ทำให้เกิดความสับสนในการควบคุมแป้นเบรกหรือเบรกเกิดอันตรายขณะขับรถได้

ไม่ถอด ไม่เสี่ยง ไม่วางสิ่งของฝั่งคนขับ ตรวจใต้เบาะก่อนออกรถ

หากจำเป็นต้องถอดรองเท้าหรือวางสัมภาระ ควรวางไว้ฝั่งข้างคนขับหรือด้านหลังคนขับจะปลอดภัยที่สุดครับ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔


เพราะอะไร?
ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ
• เกิดการบาดเจ็บที่เท้า
เนื่องจากใช้เท้าออกแรงเหยียบคันเร่งหรือเบรกซ้ำๆ
อาจทำให้เท้าเกร็งจนเป็นตะคริว หรือส้นเท้าอักเสบได้
• เท้าลื่น มีเหงื่อออกเท้า
อาจทำให้การสัมผัสกับเบรกและคันเร่งพลาดได้
ยากต่อการควบคุมรถ
อันตราย! อาจเกิดเหตุการณ์รองเท้าขัดเบรก
การถอดรองเท้าแล้ววางไว้ด้านฝั่งคนขับ อาจทำให้รองเท้าไหลเข้าไปติด
อยู่ใต้เบรกหรือคันเร่ง จะทำให้ควบคุมรถไม่ได้ นำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุ
เลือกรองเท้า
ให้เหมาะกับการขับรถ
• รองเท้าที่ใส่กระชับ
สามารถเหยียบเบรกหรือคันเร่งได้สะดวก
• รองเท้าพื้นยาง
จะช่วยยึดเบรกหรือคันเร่งได้ดี
รองเท้าที่ควรหลีกเลี่ยง
• รองเท้าส้นสูง รองเท้าพื้นหนาหรือส้นตึก
ทำให้ขยับเท้าไม่สะดวก กะระยะแป้นเหยียบได้ยาก
หากจำเป็นต้องถอดรองเท้าหรือวางสัมภาระ
ควรวางไว้ฝั่งข้างคนขับหรือด้านหลัง จะปลอดภัยที่สุดครับ
ขับขี่ปลอดภัย by DLT
safedrivedlt.com
safedrivedlt
ขับขี่ปลอดภัย by DLT
@safedrivedlt
@Safedrivedlt

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วน ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ท่วม - ไม่ท่วม ตรวจเช็คล่วงหน้า พยากรณ์ได้
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ท่วม - ไม่ท่วม ตรวจเช็คล่วงหน้า พยากรณ์ได้

อุทกภัย หรือ น้ำท่วม เป็นภัยธรรมชาติที่เกิดในช่วงฤดูฝน สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะประชาชนที่อาศัยในบริเวณพื้นที่ลุ่มต่ำ ที่ลาดเชิงเขา และที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำ แนะนำให้ประชาชนติดตามพยากรณ์อากาศและปริมาณน้ำในพื้นที่อยู่เสมอ เพื่อความปลอดภัยจากอุทกภัยในช่วงฤดูฝน

ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศและปริมาณน้ำในพื้นที่ได้ที่ ข่าวพยากรณ์อากาศ และประกาศเตือนภัย ปริมาณน้ำฝนโดยเฉลี่ย ระดับน้ำขึ้น-ลงของน้ำในแม่น้ำ คาดการณ์แนวโน้มสถานการณ์ภัย และระดับน้ำทะเลหนุน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วน ๑๗๘๔


ท่วม-ไม่ท่วม
ตรวจเช็คล่วงหน้า พยากรณ์ได้
อุทกภัย หรือ น้ำท่วม เป็นภัยธรรมชาติที่เกิดในช่วงฤดูฝน
สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะประชาชน
ที่อาศัยในบริเวณพื้นที่ลุ่มต่ำ ที่ลาดเชิงเขา และที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำ
น้ำป่าไหลหลาก
น้ำท่วมขัง
น้ำล้นตลิ่ง
ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศและปริมาณน้ำในพื้นที่
ข่าวพยากรณ์อากาศ และประกาศเตือนภัย
ปริมาณน้ำฝนโดยเฉลี่ย
ระดับขึ้น-ลงของน้ำในแม่น้ำ
คาดการณ์แนวโน้มสถานการณ์ภัย
ระดับน้ำทะเลหนุน
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
Department of Disaster Prevention and Mitigation. Ministry of Interior. Thailand
www.disaster.go.th กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM @DDPMNews
Line @1784DDPM
สายด่วน ตลอด 24 ชม. 1784

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
ช่องทางการติดต่อ : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทรศัพท์ : ๑๑๒๙ PEA Contact Center

๑) หัวข้อเรื่อง : เตือนใช้ไฟฟ้า ช่วงพายุฝนฟ้าคะนอง
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เตือนใช้ไฟฟ้า ช่วงพายุฝนฟ้าคะนอง

กรณีเกิดพายุฝนฟ้าคะนองและทำให้เกิดอุบัติภัยทางไฟฟ้าได้ อาทิ กระแสไฟฟ้าขัดข้องจากสาเหตุเสาอากาศ ป้ายโฆษณา ต้นไม้หรือกิ่งไม้ใหญ่ล้มทับสายไฟฟ้าแรงสูงและบ้านเรือนที่พักอาศัย เป็นเหตุให้กระแสไฟฟ้าดับเป็นวงกว้าง หรือเกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน เพื่อความปลอดภัย จึงขอแจ้งเตือนประชาชนที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง ติดตามสภาวะอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยาอย่างใกล้ชิด หมั่นตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพปกติ ซึ่ง PEA มีข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัย ดังนี้

๑. เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนอง ไม่ควรใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด และถ้าเครื่องใช้ไฟฟ้าเปียกน้ำ ควรเช็ดหรือผึ่งให้แห้งก่อน เพื่อป้องกันมิให้กระแสไฟฟ้าลัดวงจรภายในเครื่องใช้ไฟฟ้า

๒. เมื่อร่างกายเปียกชื้น หลีกเลี่ยงการเปิด - ปิด สวิตซ์ หรือเสียบปลั๊กไฟ เพราะอาจเกิดกระแสไฟฟ้ารั่ว อาจทำให้กระแสไฟฟ้าไหลผ่านร่างกายได้สะดวก เกิดกระแสไฟฟ้าดูดอาจถึงแก่ชีวิตได้

๓. ควรติดตั้งสายดินป้องกันไฟฟ้ารั่ว และหากจำเป็นต้องใช้ไฟฟ้าในขณะที่ร่างกายเปียกชื้น เช่น การใช้เครื่องทำน้ำอุ่น นอกจากติดตั้งสายดินแล้ว ยังต้องติดตั้งเครื่องตัดไฟฟ้ารั่ว เพื่อเสริมการทำงานของสายดินให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น

๔. ตรวจสอบต้นไม้ที่อยู่ใกล้แนวสายไฟฟ้า หากมีกิ่งไม้อยู่ใกล้เกินไปหรือคาดว่าเมื่อมีลมพัดแรงอาจทำให้กิ่งไม้เอนไปแตะสายไฟฟ้า หรือต้นไม้หักโค่นล้มทับสายไฟฟ้า ให้แจ้ง PEA ในพื้นที่ทราบ เพื่อดำเนินการแก้ไข

๕. ให้ความร่วมมือในการตัดต้นไม้หรือตัดกิ่งไม้ที่กีดขวางแนวเสาไฟฟ้า สายไฟฟ้าและจุดปักเสาไฟฟ้า ไม่ควรตัดต้นไม้เอง เพราะอาจถูกกระแสไฟฟ้าดูดได้

หากพบกิ่งไม้ที่หักโค่นทับหรือพาดสายไฟฟ้าแรงสูง อย่าเข้าใกล้เพราะอาจมีกระแสไฟฟ้ารั่ว ควรรีบแจ้ง PEA ในพื้นที่ทราบ เพื่อดำเนินการแก้ไข

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทรศัพท์ : ๑๑๒๙ PEA Contact Center


PEA
เตือนใช้ไฟฟ้า
ช่วงพายุฝนฟ้าคะนอง
เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนอง
หากเป็นไปได้ไม่ควรใช้
อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด
หลีกเลี่ยงเปิด-ปิด สวิตช์
หรือเสียบปลั๊กไฟ
ขณะร่างกายเปียกชื้น
PEA
ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า
หลังใช้งานทุกครั้ง
หากพบต้นไม้ล้มทับสายไฟขาด
ให้แจ้งสำนักงาน PEA ในพื้นที่ หรือ โทร
1129 PEA

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : นำสัตว์จรมาเลี้ยงที่บ้าน เมื่อเกิดปัญหาต้องรับผิดชอบ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : นำสัตว์จรมาเลี้ยงที่บ้าน เมื่อเกิดปัญหาต้องรับผิดชอบ

ข้อควรรู้ของกลุ่มคนรักสัตว์ที่พบเห็นสัตว์จรจัด โดยเฉพาะ “สุนัข” แล้วเกิดความสงสารนำมาเลี้ยงบริเวณบ้าน พร้อมตั้งชื่อให้เสร็จสรรพ เมื่อสุนัขเหล่านี้เกิดสร้างปัญหา ให้บุคคลอื่น เช่น กัดหรือวิ่งออกไปนอกอาณาเขตบ้านแล้วกระโดด เห่าใส่ ทำให้คนตกใจจนประสบอุบัติเหตุ แม้สุนัขจะไม่ได้เข้าไปกัดก็ตาม เจ้าของสุนัขที่นำมาเลี้ยงต้องรับผิดชอบด้วย โดยการกระทำของสัตว์จรที่นำไปเลี้ยงนี้ หากเจ้าของไม่ดูแลให้ดีอาจได้รับโทษทั้งทางแพ่งและอาญาได้ ประมวลกฎหมายอาญามาตรา ๒๙๑ ผู้ใดกระทำโดยประมาท และการกระทำนั้นเป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑๐ ปี และปรับไม่เกิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท

มาตรา ๓๗๗ ผู้ใดควบคุมสัตว์ดุหรือสัตว์ร้าย ปล่อยปละละเลยให้สัตว์นั้นเที่ยวไปโดยลำพังในประการที่อาจทำอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑ เดือน หรือปรับไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ ได้ที่

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. อีเมล์ : complainingcenter@moj.go.th
๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind ID : s.center10
๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand
๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข
๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๙. กองทุนยุติธรรม โทร. ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓


นำสัตว์จรมาเลี้ยงที่บ้าน
เมื่อเกิดปัญหาต้องรับผิดชอบ
ข้อควรรู้ของกลุ่มคนรักสัตว์ที่พบเห็นสัตว์จรจัด
โดยเฉพาะ "สุนัข" แล้วเกิดความสงสารนำมาเลี้ยงบริเวณบ้าน
พร้อมตั้งชื่อให้เสร็จสรรพ เมื่อสุนัขเหล่านี้เกิดสร้างปัญหา
ให้บุคคลอื่น เช่น กัดหรือวิ่งออกไปนอกอาณาเขตบ้าน
แล้วกระโดด เห่าใส่ ทำให้คนตกใจจนประสบอุบัติเหตุ
แม้สุนัขจะไม่ได้เข้าไปกัดก็ตาม เจ้าของสุนัขที่นำมาเลี้ยง
ต้องรับผิดชอบด้วย โดยการกระทำของสัตว์จรที่นำไปเลี้ยงนี้
หากเจ้าของไม่ดูแลให้ดีอาจได้รับโทษทั้งทางแพ่งและอาญาได้
ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 291
ผู้ใดกระทำโดยประมาทและการกระทำนั้น
เป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี
และปรับไม่เกิน 200,000 บาท
มาตรา 377 ผู้ใดควบคุมสัตว์ดุหรือสัตว์ร้าย
ปล่อยปละละเลยให้สัตว์นั้นเที่ยวไปโดยลำพัง
ในประการที่อาจทำอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 เดือน
หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 291 มาตรา 377
จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
"สุจริต จิตบริการ ยึดมั่นความยุติธรรม"
กฎหมายน่ารู้

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม
กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ห้ามกดเด็ดขาด!! หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ห้ามกดเด็ดขาด!! หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet

ช่วงนี้เป็นช่วงที่ประชาชนกำลังให้ความสนใจเรื่องเงินดิจิทัล วอลเล็ต ซึ่งบางคนได้ลงทะเบียนยืนยันตัวตนไปแล้ว แต่ยังมีประชาชนบางคนที่ยังไม่ลงทะเบียน หรือยังไม่ทราบข้อมูลว่าจะยืนยันตัวตนทางไหน

ทำให้มิจฉาชีพอาศัยช่วงเวลานี้ในการหลอกลวงประชาชน โดยมีการส่ง SMS ว่าท่านได้รับเงิน Digital Wallet พร้อมแนบลิงก์ให้กดยืนยันตัวตน หากประชาชนไม่ได้สังเกตหรือติดตามข่าวสารที่ถูกต้อง ก็อาจจะหลงเชื่อ เผลอกดลิงก์ดังกล่าว ซึ่งจะทำให้โดนมิจฉาชีพหลอกเอาข้อมูลส่วนตัวหรือหลอกติดตั้งแอปที่ไม่พึงประสงค์ได้ จากที่ประชาชนจะได้เงิน กลับต้องมาเสียเงินให้กับมิจฉาชีพ

ในระหว่างวันที่ ๑ สิงหาคม - ๑๕ กันยายน ๒๕๖๗ รัฐบาลมีช่องทางเดียวในการลงทะเบียนรับเงินดิจิทัล วอลเล็ต คือ ลงทะเบียนผ่านแอปพลิเคชัน “ทางรัฐ” เท่านั้น จึงขอเตือนภัยไปยังประชาชนอย่าหลงเชื่อ SMS หรือเว็บไซต์ที่หลอกให้กดลิงก์เกี่ยวกับการลงทะเบียนรับเงิน Digital Wallet

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗


ห้ามกดเด็ดขาด!!
หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet
หากมี SMS แนบลิงก์ให้กดยืนยันตัวตน
บอกว่า ท่านได้รับเงิน Digital Wallet
ห้ามกดเด็ดขาด
อาจโดนมิจฉาชีพหลอกเอาข้อมูลส่วนตัวหรือหลอกติดตั้งแอปที่ไม่พึงประสงค์
ที่มา : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม
ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
Copyright © 2024, Anti-Fake News Center, All rights reserved

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
กรม / หน่วยงาน : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
ช่องทางการติดต่อ : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทร. ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒, ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว

ความรุนแรงในครอบครัว เป็นสิ่งที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้นกับตนเองหรือคนในครอบครัว วันนี้จึงแนะนำวิธีที่จะช่วยเหลือหากประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว ดังนี้

๑. ตั้งสติ
๒. โทรแจ้ง ๑๙๑ หรือ เจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่ เพื่อระงับเหตุและให้ความช่วยเหลือ
๓. เก็บพยานหลักฐาน ได้แก่ ภาพถ่าย บาดแผล คลิปวิดีโอ คลิปเสียง เป็นต้น
๔. ออกจากที่เกิดเหตุเพื่อความปลอดภัย
๕. ขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจ
๖. อย่าลืมตั้งเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินให้กดโทรออกได้ง่าย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทร. ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒, ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๓

ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว

1

ตั้งสติ





2

โทรแจ้ง 191 หรือ เจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่ เพื่อระงับเหตุและให้ความช่วยเหลือ

3

เก็บพยานหลักฐาน ได้แก่ ภาพถ่าย บาดแผล คลิปวิดีโอ คลิปเสียง



4

ออกจากที่เกิดเหตุ เพื่อความปลอดภัย



5

ขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจ



อย่าลืมตั้งเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน ให้กดโทรออกได้ง่าย



6

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๒/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ			
๑.	สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอน วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร วัดประจำรัชกาลที่ ๑๐	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	ระวังมิจฉาชีพ หลอกกดลิงก์เข้าเว็บไซต์หน่วยงานราชการ (ของ) ปลอม ทำเนียนใช้ชื่อโดเมนคล้ายเว็บจริง ลงท้ายด้วย “.go.th”	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	โรคและภัยสุขภาพ ที่มากับ น้ำท่วม	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	โรคชิคุนกุนยาและโรคไข้เลือดออกอาการต่างกันอย่างไร	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	โค้งอันตราย เทคนิคขับผ่าน จุดเสี่ยงทางโค้ง	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ทำอย่างไร เมื่อต้องอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยน้ำท่วม	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	๖ ทริค ใช้พัดลมให้ถูกวิธี ช่วยประหยัดค่าไฟได้	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ว่าด้วย “ครอบครองปรปักษ์”	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	ทาสแมวต้องระวังแมวข่วน	กระทรวงแรงงาน	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 “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง https://forms.gle/HpCH1FdckGPmxfi36 หรือ Scan QR Code ด้านล่าง

QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี
กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์
ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอน วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร วัดประจำรัชกาลที่ ๑๐
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น
ตอน วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร วัดประจำรัชกาลที่ ๑๐

สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอน วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร วัดประจำรัชกาลที่ ๑๐

ลิงก์คลิปวิดีโอ
๑. เว็บไซต์ https://www.youtube.com/watch?v=X8DoFf8x_50
๒. ยูทูป https://www.youtube.com/watch?v=_ZI8mriKNC8

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓


วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร วัดประจำรัชกาลที่ ๑๐

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โทรศัพท์ : ๑๔๔๑

๑) หัวข้อเรื่อง : ระวังมิจฉาชีพ หลอกกดลิงก์เข้าเว็บไซต์หน่วยงานราชการ (ของ) ปลอม ทำเนียนใช้ชื่อโดเมนคล้ายเว็บจริง ลงท้ายด้วย “.go.th”

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ระวังมิจฉาชีพ หลอกกดลิงก์เข้าเว็บไซต์หน่วยงานราชการ (ของ) ปลอม ทำเนียนใช้ชื่อโดเมนคล้ายเว็บจริง ลงท้ายด้วย “.go.th”

พบกลุ่มมิจฉาชีพทำการเลียนแบบโดเมน “.go.th” ซึ่งเป็นโดเมนที่มีไว้สำหรับหน่วยงานราชการ เพื่อนำมาใช้ในการหลอกลวงพี่น้องประชาชน

โดยมิจฉาชีพจะสร้างลิงก์ที่มีข้อความ “.go.th” ลงท้าย ไว้ในส่วนที่เป็นพาธ (Path) หรือเส้นทางที่นำไปสู่ไฟล์หรือตำแหน่งต่าง ๆ ของข้อมูลบนเว็บไซต์ ซึ่ง Path จะอยู่ด้านหลังของชื่อโดเมนเสมอ และคั่นเครื่องด้วยหมายทับ “/” เช่น หากเป็น URL https://www.royalthaipolice.go.th/index.php Path ของ URL ดังกล่าวคือ “index.php”

ส่วนเว็บไซต์ปลอมที่สร้างเลียนแบบที่ตรวจสอบพบ คือ https://dif.link/www.ccid1.ccib.go.th ซึ่งจะเห็นได้ว่าหากไม่ได้สังเกตให้ดี อาจทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นเว็บไซต์ของหน่วยงานราชการที่ลงท้ายด้วย “.go.th” แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียง Path ของเว็บไซต์ https://dif.link เท่านั้น

จึงขอประชาสัมพันธ์แจ้งเตือนพี่น้องประชาชน ให้ระมัดระวังในการกดลิงก์ URLs ต่าง ๆ โดยให้สังเกตก่อนว่าเป็นเว็บไซต์ที่ท่านต้องการเข้าใช้งานจริงหรือไม่ และในส่วนของการสังเกตว่าเป็นโดเมน “.go.th” ของจริงหรือไม่ ให้ดูจากโดเมนของเว็บไซต์ ซึ่งจะอยู่หลัง “ https://” และอยู่ก่อนหน้า “/” เช่น https://www.royalthaipolice.go.th/ เป็นต้น

หากพี่น้องประชาชนได้รับความเสียหายจากอาชญากรรมทางเทคโนโลยี สามารถแจ้งความร้องทุกข์ได้ที่ศูนย์รับแจ้งความออนไลน์ บนเว็บไซต์ www.thaipoliceonline.go.th หรือสายด่วน ๑๔๔๑ ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โทร ๑๔๔๑

ระวังมิจฉาชีพ

หลอกกดลิงก์เข้าเว็บไซต์หน่วยราชการ (ของ) ปลอม
ทำเนียนใช้ชื่อโดเมนคล้ายเว็บจริง **ลงท้ายด้วย .go.th**

http:// วิธีสังเกตชื่อโดเมนเว็บไซต์

ตัวอย่างเว็บไซต์ราชการจริง

https://www.royalthaipolice.go.th

จุดสังเกตเว็บไซต์ราชการของจริง

- **มี .go.th** อยู่หลัง **https://** และอยู่ก่อนหน้า **/** (ถ้ามี)
- หากชื่อโดเมน**ขึ้นต้นด้วย www. ด้านหน้า .go.th ต้องไม่มี /**

ตัวอย่างเว็บไซต์ราชการปลอม

https://dif.link/www.ccid1.ccib.go.th

จุดสังเกตเว็บไซต์มิจฉาชีพทำมาหลอก

https://dif.link/www.ccid1.ccib.go.th

- https://dif.link ชื่อเว็บไซต์ที่แท้จริง
- /www.ccid1.ccib.go.th ส่วน Path ทำหลอก มี .go.th ให้ดูเหมือนเว็บไซต์ราชการ สังเกตว่ามีเครื่องหมาย / ด้านหน้า



พล.ต.ต.ศิริวัฒน์ ดีพอ
รองโฆษกสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

แจ้งความออนไลน์
www.thaipoliceonline.go.th หรือโทร. 1441

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ | www.royalthaipolice.go.th

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมควบคุมโรค
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองโรคติดต่อทั่วไป
ช่องทางการติดต่อ : กรมควบคุมโรค โทรศัพท์ : สายด่วน กรมควบคุมโรค ๑๔๒๒

๑) หัวข้อเรื่อง : โรคและภัยสุขภาพ ที่มากับ น้ำท่วม
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : โรคและภัยสุขภาพ ที่มากับ น้ำท่วม

๑. กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม เป็นต้น
๒. กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอาหารเป็นพิษ โรคอุจจาระร่วง เป็นต้น
๓. กลุ่มโรคติดต่อนำโดยแมลง เช่น โรคไข้เลือดออก เป็นต้น
๔. กลุ่มโรคติดเชื้อ เช่น โรคไข้ฉี่หนู โรคน้ำกัดเท้า โรคตาแดง เป็นต้น
๕. ภัยสุขภาพที่ต้องระวัง เช่น แมลงหรือสัตว์มีพิษกัดต่อย ไฟฟ้าดูด ไฟฟ้าช็อต การจมน้ำ เป็นต้น

<u>การป้องกันและดูแลตนเอง</u>

๑. ไม่ทิ้งขยะและขับถ่ายบริเวณน้ำท่วมขัง
๒. อย่าปล่อยให้เด็กเล่นน้ำตามลำพัง เสี่ยงจมน้ำ โรคตาแดง และสัตว์มีพิษกัดต่อย
๓. ล้างมือ ล้างเท้าด้วยน้ำ และสบู่บ่อย ๆ
๔. รับประทานอาหารที่ปรุงสุก ร้อน สะอาด
๕. สวมรองเท้าบูทลุยน้ำ
๖. ทาโลชั่นกันยุง กางมุ้งนอน
๗. รักษาสุขอนามัย สวมหน้ากากอนามัยในที่แออัด
๘. เก็บกวาดที่อยู่อาศัยให้สะอาดและโล่ง
๙. เมื่อถูกสัตว์มีพิษกัด ให้จดจำลักษณะสัตว์และล้างแผลด้วยน้ำสะอาด หากมีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว รีบไปพบแพทย์

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สายด่วน กรมควบคุมโรค ๑๔๒๒

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

โรค และ ภัย สุขภาพ ที่มากับ... น้ำท่วม

กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ



- โรคไข้หวัดใหญ่



- โรคปอดบวม

กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



- โรคอาหารเป็นพิษ



- โรคอุจจาระร่วง

กลุ่มโรคติดต่อนำโดยแมลง



- โรคไข้เลือดออก

กลุ่มโรคติดเชื้อ



- โรคไข้ฉี่หนู



- โรคน้ำกัดเท้า



- โรคตาแดง

ภัยสุขภาพที่ต้องระวัง



- แมลงหรือสัตว์มีพิษกัดต่อย



- ไฟฟ้าดูด ไฟฟ้าช็อต



- การจมน้ำ

การป้องกัน & ดูแลตนเอง

1. 
ไม่ทิ้งขยะและขับถ่าย
บริเวณน้ำท่วมขัง

2. 
อย่าปล่อยให้เด็กเล่น
นำตามลำพัง เสี่ยงจมน้ำ
โรคตาแดงและสัตว์มีพิษกัดต่อย

3. 
ล้างมือ ล้างเท้าด้วยน้ำ
และสบู่บ่อยๆ

4. 
รับประทานอาหารที่ปรุงสุก
ร้อน สะอาด

5. 
สวมรองเท้าบูทลุยน้ำ

6. 
ทาโลชั่นกันยุง กางมุ้งนอน

7. 
รักษาสุขอนามัย
สวมหน้ากากอนามัย
ในที่แออัด

8. 
เก็บกวาดที่อยู่อาศัย
ให้สะอาดและโล่ง

9. 
เมื่อถูกสัตว์มีพิษกัด
-จดจำลักษณะสัตว์
-ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด
หากมีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ
ปวดเมื่อยตามตัว รีบไปพบแพทย์

ข้อมูล ณ วันที่ 1 สิงหาคม 2567 ที่มา: กองโรคติดต่อทั่วไป

สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
Bureau of Risk Communication and Health Behavior Development

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมการแพทย์
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : โรงพยาบาลราชวิถี
ช่องทางการติดต่อ : โรงพยาบาลราชวิถี โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๐๖ ๒๙๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : โรคชิคุนกุนยา และโรคไข้เลือดออกอาการต่างกันอย่างไร
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : โรคชิคุนกุนยาและโรคไข้เลือดออกอาการต่างกันอย่างไร

<u>อาการโรคชิคุนกุนยา</u>
๑. ไข้สูงอย่างฉับพลัน
๒. ผื่นแดง ตาแดง อาจมีอาการคันร่วมด้วย
๓. ปวดข้อ เช่น นิ้วมือ ข้อศอก ข้อเข่า เป็นต้น
๔. อาจมีเกล็ดเลือดต่ำ แต่พบได้น้อย
๕. พบแพทย์รักษาตามอาการพักผ่อนให้เพียงพอ

<u>อาการโรคไข้เลือดออก</u>
๑. ไข้สูงลอย
๒. มีผื่นแดงจำนวนมาก
๓. ปวดกล้ามเนื้อมากกว่าปวดข้อ
๔. เกล็ดเลือดต่ำ มีเลือดออก
๕. ควรพบแพทย์ทันที

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โรงพยาบาลราชวิถี โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๐๖ ๒๙๐๐


RJ Health
โรคชิคุนกุนยา VS โรคไข้เลือดออก
อาการต่างกันอย่างไร ?
ไข้สูงอย่างฉับพลัน
ผื่นแดง ตาแดง
อาจมีอาการคันร่วมด้วย
ปวดข้อ
เช่น นิ้วมือ ข้อศอก ข้อเข่า
อาจมีเกล็ดเลือดต่ำ
แต่พบได้น้อย
พบแพทย์
รักษาตามอาการ
พักผ่อนให้เพียงพอ
ไข้สูงลอย
มีผื่นแดง
จำนวนมาก
ปวดกล้ามเนื้อ
มากกว่าปวดข้อ
เกล็ดเลือดต่ำ
มีเลือดออก
ควรพบแพทย์ทันที
นายแพทย์กาญจวัฒน์ วงษ์กุหลาบ
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ ด้านเวชกรรม สาขาอายุรกรรม
อายุรแพทย์โรคติดเชื้อ โรงพยาบาลราชวิถี
โรงพยาบาลราชวิถี
02 206 2900
https://www.rajavithi.go.th
ผลิตและเผยแพร่โดย :
งานประชาสัมพันธ์
ข้อมูล ณ วันที่ 17-06-66

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม
กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก
ช่องทางการติดต่อ : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : โค้งอันตราย เทคนิคขับผ่าน จุดเสี่ยงทางโค้ง
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : โค้งอันตราย เทคนิคขับผ่าน จุดเสี่ยงทางโค้ง

โค้งอันตราย เมื่อเจอป้ายเตือนทางโค้ง ผู้ขับขี่ควรเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น เพราะเส้นทางโค้งเป็นจุดเสี่ยงที่เกิดอุบัติเหตุขึ้นบ่อยครั้ง

<u>เทคนิคการขับผ่านจุดเสี่ยงทางโค้ง</u>

๑. ขับเข้าช้า ก่อนถึงทางโค้งให้ลดความเร็วลง ตามที่ป้ายจำกัดความเร็วแนะนำ และเหยียบคันเร่งโดยรักษาความเร็วให้คงที่

๒. ขับออกควบคุมพวงมาลัยให้มั่นคง เมื่อพ้นทางโค้งสู่ทางตรงแล้ว ให้ค่อย ๆ เพิ่มความเร็ว

๓. ห้ามเหยียบเบรกอย่างรุนแรง เหยียบคลัตช์ หรือเปลี่ยนเกียร์ จะทำให้รถเสียการควบคุม

๔. ห้ามแซงทางโค้ง

<u>ลักษณะทางโค้งที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ</u>

ทางโค้งหักศอก เป็นทางโค้งที่ค่อนข้างแคบไปจนถึงเกือบเป็นมุมเหลี่ยม ควรชะลอความเร็วลงก่อนเข้าโค้ง

ทางโค้งรูปตัวเอส ผู้ขับขี่ต้องประคองรถให้อยู่ในตำแหน่งเลนที่ถูกต้อง และใช้ความเร็วต่ำ

ทางโค้งแคบ ผู้ขับขี่ควรลดความเร็วให้ช้าลง และขับชิดด้านซ้ายอย่างระมัดระวัง

<u>การขับเข้าโค้งอย่างปลอดภัย</u>

๑. สังเกตป้ายทางโค้ง เตรียมลดความเร็ว

๒. ประคองรถให้อยู่ในเลน รักษาความเร็วให้คงที่

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔


โค้งอันตราย!!
เทคนิคขับผ่าน • จุดเสี่ยงทางโค้ง
โค้งอันตราย
ลดความเร็ว
SHARP CURVE
REDUCE SPEED
ขับเข้าช้า
ก่อนถึงทางโค้ง ให้ลดความเร็วลง
ตามที่ป้ายจำกัดความเร็วแนะนำ
ขับออกควบคุม
พวงมาลัยให้มั่นคง
ค่อยๆ เพิ่มความเร็ว
เมื่อพ้นทางโค้งเข้าสู่ทางตรง
ลักษณะทางโค้ง ที่ต้องระมัดระวัง
ทางโค้งหักศอก
ทางโค้งรูปตัวเอส
ทางโค้งแคบ
ขับเข้าโค้ง
อย่างปลอดภัย
สังเกตป้ายทางโค้ง
เตรียมลดความเร็ว
ประคองรถให้อยู่ในเลน
รักษาความเร็วให้คงที่
ห้ามเหยียบเบรกอย่างรุนแรง เหยียบคลัตช์
หรือเปลี่ยนเกียร์ จะทำให้รถเสียการควบคุม
อันตราย!
ห้ามแซงทางโค้ง
ขับขี่ปลอดภัย by DLT
safedrivedlt.com
safedrivedlt
ขับขี่ปลอดภัย by DLT
@safedrivedlt
@Safedrivedlt

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วน ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ทำอย่างไร เมื่อต้องอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยน้ำท่วม
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ทำอย่างไร เมื่อต้องอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยน้ำท่วม

๑. ติดตามข้อมูลข่าวสารและประกาศแจ้งเตือนน้ำท่วมของทางราชการ
๒. เตรียมถุงฉุกเฉินและสิ่งของจำเป็น ดังนี้ อาหาร น้ำดื่ม ยาสามัญประจำบ้าน อุปกรณ์ให้แสงสว่าง โทรศัพท์มือถือ
๓. เตรียมเอกสารสำคัญไว้ในถุงหรือซองกันน้ำ เช่น บัตรประชาชน ทะเบียนบ้าน สมุดบัญชีธนาคาร เป็นต้น
๔. เตรียมเบอร์โทรฉุกเฉินเพื่อขอความช่วยเหลือได้ทันที
๕. เตรียมกระสอบทรายไว้ทำคันกั้นน้ำจะช่วยลดความเสี่ยงน้ำท่วมไหลเข้าบ้าน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วน ๑๗๘๔


ทำอย่างไร...เมื่อต้องอยู่
ในพื้นที่เสี่ยงภัย
น้ำท่วม
ติดตามข้อมูลข่าวสารประกาศ
แจ้งเตือนน้ำท่วมของทางราชการ
เอกสารสำคัญ
ให้เก็บไว้ในถุง
หรือซองกันน้ำ
เช่น บัตรประชาชน ทะเบียนบ้าน
สมุดบัญชีธนาคาร เป็นต้น
เตรียมถุงฉุกเฉินและ
สิ่งของจำเป็น
อาหาร น้ำดื่ม ยาสามัญประจำบ้าน
อุปกรณ์ให้แสงสว่าง และโทรศัพท์มือถือ
เตรียมกระสอบทราย
ไว้ทำคันกั้นน้ำจะช่วยลดความเสี่ยง
น้ำท่วมไหลเข้าบ้าน
รู้เบอร์โทร
โทรหน่วยงานฉุกเฉิน
เมื่อต้องการขอความช่วยเหลือได้ทันที
1784
1669
191
199
สายด่วนนิรภัย
1784
LINE
@1784DDPM
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews
www.disaster.go.th
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
ช่องทางการติดต่อ : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทรศัพท์ : ๑๑๒๙ PEA Contact Center

๑) หัวข้อเรื่อง : ๖ ทริค ใช้พัดลมให้ถูกวิธี ช่วยประหยัดค่าไฟได้
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๖ ทริค ใช้พัดลมให้ถูกวิธี ช่วยประหยัดค่าไฟได้

๑. เลือกพัดลมที่มีฉลากประหยัดไฟเบอร์ ๕
๒. เลือกพัดลมที่ผ่านการรับรองมาตรฐาน มอก.
๓. ถอดปลั๊กทุกครั้งหลังใช้งาน
๔. ตั้งพัดลมในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
๕. หมั่นทำความสะอาดพัดลมอยู่เสมอ
๖. ปรับความแรงลมให้เหมาะสม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทรศัพท์ : ๑๑๒๙ PEA Contact Center


PEA
PROVINCIAL ELECTRICITY AUTHORITY
6 ทริค
ใช้พัดลมให้ถูกวิธี
ช่วย ประหยัดค่าไฟ ได้
เลือกพัดลมที่มี
ฉลากประหยัดไฟ เบอร์ 5
เลือกพัดลมที่ผ่าน
การรับรอง
มาตรฐาน มอก.
ถอดปลั๊กทุกครั้ง
หลังใช้งาน
ตั้งพัดลมในที่มีอากาศ
ถ่ายเทสะดวก
หมั่นทำความสะอาด
พัดลมอยู่เสมอ
ปรับความแรง
ลมให้เหมาะสม
PEA
ไฟฟ้าอัจฉริยะ
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี
อย่างยั่งยืน
www.pea.co.th
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ว่าด้วย “ครอบครองปรปักษ์”
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ว่าด้วย “ครอบครองปรปักษ์”

สิ่งไหนไม่ใช่ของเราถ้าอยากได้และมีขายก็ให้เก็บเงินซื้อ คือสิ่งที่ถูกต้อง แต่หากเป็นของผู้อื่นแล้วไปหาวิธีครอบครองคงไม่ถูกนัก แม้ว่าการ “ครอบครองปรปักษ์” ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๓๘๒ กำหนดว่า “บุคคลใดครอบครองทรัพย์สินของผู้อื่นไว้โดยความสงบและโดยเปิดเผยด้วยเจตนาเป็นเจ้าของ ถ้าเป็น “อสังหาริมทรัพย์” ได้ครอบครองติดต่อกันเป็นเวลา ๑๐ ปี ถ้าเป็น “สังหาริมทรัพย์” ได้ครอบครองติดต่อกันเป็นเวลา ๕ ปีไซร้ ท่านว่าบุคคลนั้นได้กรรมสิทธิ์”

แต่ถ้าเมื่อไรมีการค้านการครอบครองทรัพย์สินนั้นจากเจ้าของเดิมและเป็นคดีความกันขึ้นมา อาจจะต้องเสียเงินทองมากกว่าการขอซื้อขายกันแบบถูกต้อง และต้องเสียเวลากับการดำเนินการต่าง ๆ อีกมากมาย ทางที่ดีถ้าเห็นว่าเป็นทำเลดีควรติดต่อขอซื้อหรือเช่าจะดีกว่า ปัญหาจะได้ไม่ตามมา

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ ได้ที่

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. อีเมล์ : complainingcenter@moj.go.th
๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind ID : s.center10
๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand
๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข
๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๙. กองทุนยุติธรรม โทร. ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

ว่าด้วย “ครอบครองปรปักษ์”



สิ่งไหนไม่ใช่ของเราถ้าอยากได้และมีขายก็ให้เก็บเงินซื้อ คือสิ่งที่ถูกต้อง
แต่หากเป็นของผู้อื่นแล้วไปหาวิธีครอบครองคงไม่ถูกนัก

แม้ว่าการ “ครอบครองปรปักษ์” ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1382
กำหนดว่า บุคคลใดครอบครองทรัพย์สินของผู้อื่นไว้โดยความสงบและโดยเปิดเผยด้วยเจตนาเป็นเจ้าของ
ถ้าเป็น “อสังหาริมทรัพย์” ได้ครอบครองติดต่อกันเป็นเวลา 10 ปี
ถ้าเป็น “สังหาริมทรัพย์” ได้ครอบครองติดต่อกันเป็นเวลา 5 ปี ท่านว่าบุคคลนั้นได้กรรมสิทธิ์



แต่ถ้าเมื่อไรมีการค้านการครอบครองทรัพย์สินนั้นจากเจ้าของเดิมและเป็นคดีความกันขึ้นมา
อาจจะต้องเสียเงินทองมากกว่าการขอซื้อขายกันแบบถูกต้อง
และต้องเสียเวลากับการดำเนินการต่างๆ อีกมากมาย
ทางที่ดีถ้าเห็นว่าเป็นทำเลดีควรติดต่อขอซื้อหรือเช่าจะดีกว่า ปัญหาจะได้ไม่ตามมา

ข้อมูลจาก :
ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1382

จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์
กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

กฎหมายน่ารู้ กระทรวงยุติธรรม @PR_MOJ

"สุจริต จิตบริการ ยึดมั่นความยุติธรรม"

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงแรงงาน
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานประกันสังคม
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานประกันสังคม
ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานประกันสังคม โทร. สายด่วน ๑๕๐๖

๑) หัวข้อเรื่อง : ทาสแมวต้องระวังแมวข่วน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ทาสแมวต้องระวังแมวข่วน

โดนแมวข่วน อย่านิ่งนอนใจ ถ้าไม่รีบรักษาเสี่ยง ๔ โรคอันตรายที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ ดังนี้

๑. โรคพิษสุนัขบ้า โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเรบีส์ (Rabies) เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะฝังตัวที่ระบบประสาทและแพร่กระจายไปยังสมอง ไขสันหลัง จนทำให้เกิดความผิดปกติกับร่างกายได้ และรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตหากไม่ได้รับวัคซีน

อาการที่พบ ปวดศีรษะ มีไข้ต่ำ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย

๒. โรคแมวข่วน โรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง ติดต่อสู่คนได้จากการถูกแมวกัดหรือข่วน
อาการที่พบ มีผื่นแดง ตุ่มพอง แผลหลุมที่บริเวณบาดแผล ต่อมน้ำเหลืองโต

๓. โรคติดเชื้อจากแผล โรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

- แบคทีเรียที่อยู่ในช่องปากแมวปนเปื้อนมาในบาดแผลที่ถูก แมวกัด ทำให้ติดเชื้อ
อาการที่พบ ปวดแผลอย่างรุนแรง มีไข้สูง อ่อนเพลีย และเกิดเนื้อตายสีดำ
- แบคทีเรียกินเนื้อคน ปล่อยสารที่ทำให้เส้นเลือดอุดตัน อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต
อาการที่พบ ปวด บวม แดง และอาจจะมีหนองไหลบริเวณบาดแผล หากพบอาการเหล่านี้ควรรีบเข้าพบแพทย์เพื่อเข้ารับการผ่าตัดทันที

๔. โรคบาดทะยัก โรคที่เริ่มแสดงอาการหลังได้รับเชื้อแบคทีเรียตั้งแต่ ๒ - ๓ วันแรก และอาจกินเวลาหลายสัปดาห์
อาการที่พบ ภาวะกรามติด กล้ามเนื้อคอและท้องแข็ง มีปัญหาการกลืน เหงื่อออก ความดันโลหิตสูง

หากถูกแมวกัด ข่วน เลียบาดแผล ก็หายห่วงได้ แค่ทำตามนี้รับรองปลอดภัย

๑. ล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาดและถูสบู่เบา ๆ อย่างน้อย ๑๕ นาที
๒. เช็ดแผลให้แห้ง ใส่ยารักษาบาดแผลสดประเภททิงเจอร์ไอโอดีน หรือแอลกอฮอล์สำหรับเช็ดแผล
๓. รีบเข้าพบแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนบาดทะยัก และวัคซีนพิษสุนัขบ้า (ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์ว่าผู้ป่วยจำเป็นต้องรับวัคซีนหรือไม่)

ข่าวดี! สำหรับผู้ประกันตนสามารถใช้สิทธิประกันสังคมเข้ารับการรักษาด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าฟรี ไม่เสียค่าใช้จ่ายได้ที่โรงพยาบาลตามสิทธิ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สำนักงานประกันสังคม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๕๐๖


ทาสแมวต้องระวัง!
แมวข่วน
ไม่ใช่เรื่องเล็ก
เสี่ยง4โรค
อันตราย
โรคพิษสุนัขบ้า
เกิดจากเชื้อไวรัสเรบีส์ (Rabies)
เป็นเชื้อที่ส่งผลต่อระบบประสาท
อาการที่พบ
ปวดศีรษะ
มีไข้ต่ำ
เบื่ออาหาร
โรคแมวข่วน
เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย
อาการที่พบ
แผลหลุมที่บริเวณบาดแผล
มีผื่นแดง
ตุ่มพอง
โรคติดเชื้อจากแผล
เกิดจากเชื้อแบคทีเรียแบ่งออกเป็น 2 ประเภท
แบคทีเรียกินเนื้อคน
จะปล่อยสารที่ทำให้เส้นเลือด
อุดตัน อาจจะเป็นอันตรายถึงชีวิต
อาการที่พบ
ปวด บวม แดง
อาจมีหนองไหล
แบคทีเรียที่อยู่ในช่องปากแมว
ปนเปื้อนบาดแผล
ที่ถูกแมวกัดทำให้ติดเชื้อ
ปวดแผลอย่างรุนแรง
มีไข้สูง
อ่อนเพลีย
เกิดเนื้อตายตายสีดำ
โรคบาดทะยัก
เริ่มแสดงอาการหลังได้รับเชื้อแบคทีเรีย
ตั้งแต่ 2-3 วันแรกและอาจกินเวลาหลายสัปดาห์
อาการที่พบ
ภาวะกรามติด
กล้ามเนื้อคอและท้องแข็ง
เหงื่อออก ความดันโลหิตสูง
หากถูกแมว กัด ข่วน เลียบาดแผล ต้องทำยังไง?
1
SOAP
ล้างบาดแผล
ด้วยน้ำสะอาด
และถูสบู่เบา ๆ
อย่างน้อย
15 นาที
2
เช็ดแผลให้แห้ง
ใส่ยารักษาบาดแผลสด
ประเภททิงเจอร์ไอโอดีน
หรือแอลกอฮอล์
สำหรับเช็ดแผล
3
รีบพบแพทย์
เพื่อฉีดวัคซีนบาดทะยัก
และวัคซีนพิษสุนัขบ้า
(ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์)
ข่าวดี! สำหรับผู้ประกันตนทุกคน
โดนแมวกัด ข่วน ก็หายห่วง!
เข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้าฟรี
ได้ที่โรงพยาบาลตามสิทธิ
สายด่วน 1506
โทรฟรีทุกเครือข่าย ตลอด 24 ชั่วโมง
www.sso.go.th
SSO PLUS
@ssothai
ssofanpage
LINE