



ที่ ปช ๐๐๒๓.๔/ว *๕๓*

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
สำนักงานเทศบาลเมืองประจวบคีรีขันธ์ และสำนักงานเทศบาลเมืองหัวหิน

ตามหนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ด่วนที่สุด ที่ ปช ๐๐๒๓.๔/๓๒๗ ลงวันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒ แจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับท้องถิ่น (ทีม Admin/ท้องถิ่น) โดยมีองค์ประกอบตามความเหมาะสม ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ขอส่งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑-๒/๒๕๖๗ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่ <https://www.prachuaplocal.go.th/public/หนังสือราชการ> สจ.ปช.

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป สำหรับสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่ดำเนินการต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



๕๕
มกราคม ๒๕๖๗

อ. วิชาญ

กลุ่มงานกฎหมาย ระเบียบ และเรื่องร้องทุกข์

โทร. ๐-๓๒๖๐-๒๓๕๒ ต่อ ๑๐๔



ที่ ปช ๐๐๑๗.๗/ว.๑๒๓๖

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
เลขรับ.....๖๘๑
วันที่.....๒๕ มี.ค. ๒๕๖๗
คสท. ๒๕๖๗
ศาลากลางจังหวัดประจวบคีรีขันธ์.....

ถนนสละชีพ ปช. ๗๗๐๐๐

๒๕๖๗ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗

เรียน ปลัดจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และท้องถิ่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

อ้างถึง หนังสือจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ด่วนที่สุด ที่ ปช ๐๐๑๗.๒/ว ๕๕๓๔ ลงวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๖

ตามหนังสือที่อ้างถึง จังหวัดมอบหมายให้ทำการปกครองจังหวัดเป็นหน่วยงานเจ้าภาพหลัก และสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์เป็นหน่วยงานเจ้าภาพรอง ในการดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล นั้น

กระทรวงมหาดไทยได้แจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ จำนวน ๘ เรื่อง ดังนั้น เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จึงให้ดำเนินการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ รายละเอียดปรากฏตาม QR Code ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายคมกริช เจริญพัฒนสมบัติ)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

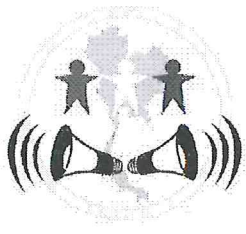
ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗



สำนักงานจังหวัด

กลุ่มงานอำนวยการ

โทร. ๐ ๓๒๖๐ ๓๔๔๒-๔



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

ครั้งที่ ๑/ ๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ			
๑.	อยากโชนที่ไม่ต้องรอคิวนาน จองคิวผ่าน e-QLands ได้ทุกที่ทุกเวลา	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม			
๒.	บทเพลง “ประหยัดน้ำ คือ ประหยัดเงิน”	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านความมั่นคง			
๓.	สิ่งของในห้องเช่าชำรุดเสียหาย ใครต้องรับผิดชอบ?	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๔ วิธีป้องกันตัวสำหรับผู้ที่ย้ายคนเดียว	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๕.	How to มือใหม่ขับรถขึ้นเขา	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	๗ พฤติกรรมควรเลี่ยง ลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุทางถนน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	โค้ดลับฟันดี ๒-๒-๒ เริ่มต้นปีด้วยฟันสวย	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ผู้ป่วยไข้เลือดออกก็แพร่โรคได้	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

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/HpCH๑FdckGPmxft๑๖> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมที่ดิน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมที่ดิน

ช่องทางการติดต่อ : กรมที่ดิน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

๑) หัวข้อเรื่อง : อยากรู้เรื่องที่ดินไม่ต้องรอคิวงาน จองคิวผ่าน e-QLands ได้ทุกที่ทุกเวลา

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง อยากรู้เรื่องที่ดินไม่ต้องรอคิวงาน จองคิวผ่าน e-QLands ได้ทุกที่ทุกเวลา

กรมที่ดินอำนวยความสะดวกให้ประชาชนจองคิวยื่นคำขอจดทะเบียนสิทธิและนิติกรรม และการรังวัดล่วงหน้าสำนักงานที่ดินทั่วประเทศผ่านแอปพลิเคชัน “e-QLands” โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ทั้งนี้ ประชาชนสามารถเลือกวัน เวลา และสำนักงานที่ดินที่ต้องการทำธุรกรรมได้

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน “e-QLands” ได้ทั้งระบบ Android และ iOS

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานที่ดินท้องที่ หรือโทร ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

จ้องคิว
ผ่าน

e-QLands

ได้ทุกที่
ทุกเวลา

อยากโอนที่ ไม่ต้องรอคิวนาน

- 

จ้องคิวจดทะเบียนสิทธิและนิติกรรมได้
- 

จ้องคิวรังวัดได้
- 

เลือกวันทำธุรกรรมได้
- 

เจ้าหน้าที่เตรียมเอกสารก่อนได้

ดาวน์โหลดแอป **WS ใต้**

กรมที่ดิน Fanpage  กรมที่ดิน  กรมที่ดิน Channel  DOL-PR  @SmartLands  กรมที่ดิน
Department of Land

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ โทร. ๐ ๒๕๕๔ ๑๘๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : บทเพลง “ประหยัดน้ำ คือ ประหยัดเงิน”

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : บทเพลง “ประหยัดน้ำ คือ ประหยัดเงิน”

สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติได้เผยแพร่บทเพลง “ประหยัดน้ำ คือ ประหยัดเงิน” ผ่านการสื่อสารในรูปแบบคลิปวิดีโอ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงวิธีการประหยัดน้ำที่ประชาชนสามารถปฏิบัติตามได้อย่างง่าย ๆ อาทิ ไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ ต้มน้ำให้หมด การนำน้ำที่ใช้แล้วไปใช้ประโยชน์ต่อ เป็นต้น เพื่อช่วยกระตุ้นให้ประชาชนรับรู้เรื่องการใช้ทรัพยากรน้ำอย่างเหมาะสม ประหยัดการใช้ปริมาณน้ำในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มต้นจากตนเองเป็นอันดับแรก และขยายวงกว้างไปสู่ระดับครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไป

รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=hP9sbKeg2Mk>

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ โทร. ๐ ๒๕๕๔ ๑๘๐๐

คลิป์วิดีโอ บทเพลง “ประหยัดน้ำ คือ ประหยัดเงิน”

<https://www.youtube.com/watch?v=hP9sbKeg2Mk>



สทนช. รณรงค์ประหยัดน้ำ



ONWRNews

ผู้ติดตาม 3.64 พัน คน

ติดตาม

👍 6



➦ แชร์

⬇️ ดาวน์โหลด

✂️ คลิป



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักงานกฤษฎามนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) โทร. ๑๑๖๖

๑) หัวข้อเรื่อง : สิ่งของในห้องเช่าชำรุดเสียหาย ใครต้องรับผิดชอบ?

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สิ่งของในห้องเช่าชำรุดเสียหาย ใครต้องรับผิดชอบ?

สคบ. ให้ข้อมูลกรณีสิ่งของในห้องเช่าชำรุดเสียหาย ใครต้องรับผิดชอบ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

สิ่งที่ผู้เช่า ควรกระทำทุกครั้งก่อนทำสัญญา คือ "การถ่ายภาพ" เพื่อแนบเก็บไว้เป็นหลักฐาน
ในสัญญาของทั้งผู้ประกอบการและผู้เช่าเอง

หากสิ่งของในห้องเช่าเกิดความเสียหาย จำเป็นต้องมีผู้รับผิดชอบ ซึ่งจะแบ่งเป็น ๒ รูปแบบ คือ

๑. ความเสียหายจากการใช้งานปกติ "ผู้เช่าไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย"

๒. ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการใช้งานผิดประเภท เช่น ลื่นชักตู้หักเพราะปีนขึ้นไปหยิบของ

"ผู้เช่าจะต้องชดใช้ค่าเสียหาย" ซึ่งในทางกฎหมาย เรียกว่า "ค่าสินไหมทดแทน" ชดใช้ได้ตั้งแต่
การแก้ไขตกแต่งให้กลับมาใช้งานได้ปกติดังเดิม หรือ ชดใช้ค่าเสียหายในการจัดหาของใหม่มาทดแทน

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) โทร. ๑๑๖๖



**สิ่งของในห้องเช่าชำรุดเสียหาย
ใครต้องรับผิดชอบ?**

**สิ่งที่คุณเช่าควรกระทำทุกครั้งก่อนทำสัญญา
คือ "การถ่ายภาพ"**

เพื่อแนบเก็บไว้เป็นหลักฐานในสัญญาของทั้งผู้ประกอบการและผู้เช่าเอง

หากสิ่งของในห้องเช่าเกิดความเสียหาย จำเป็นต้องมีผู้รับผิดชอบ ซึ่งจะแบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. ความเสียหายจากการใช้งานปกติ "ผู้เช่าไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย"
2. ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการใช้งานผิดประเภท เช่น ลื่นล้มตู้หักเพราะปีนขึ้นไปหยิบของ
"ผู้เช่าจะต้องชดเชยค่าเสียหาย" ซึ่งในทางกฎหมาย เรียกว่า "ค่าสินไหมทดแทน"

ชดเชยได้ตั้งแต่การแก้ไขทดแทนให้กลับมาใช้งานได้ปกติดังเดิม หรือ ชดเชยค่าเสียหายในการจัดหาของใหม่มาทดแทน

สคบ. 1166  www.ocpb.go.th 

ข้อมูลจาก : ๒.ร.น.ฉบับครองชีพโลก พ.ศ. 2522 และประกาศคณะกรรมการว่าด้วยสัญญา เรื่อง ให้ธุรกิจให้เช่าอาคารเพื่ออยู่อาศัยเป็นธุรกิจที่ควบคุมสัญญา พ.ศ. 2562

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ๔ วิธีป้องกันตัวสำหรับผู้ที่พักอาศัยคนเดียว

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๔ วิธีป้องกันตัวสำหรับผู้ที่พักอาศัยคนเดียว

ในปัจจุบันอาจมีเหตุการณ์อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ หากคุณอาศัยอยู่คนเดียว โดยเฉพาะสภาพสตรียังต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยมี ๔ วิธีป้องกันตัวเองสำหรับผู้ที่พักอาศัยอยู่ลำพัง ดังนี้

๑. เช็ก ระบบการรักษาความปลอดภัยให้มั่นใจก่อนเลือกสถานที่พักอาศัย เช่น กล้องวงจรปิด เจ้าหน้าที่ รปภ. ระบบเข้า-ออก อาคารสถานที่ ระบบการหนีไฟ เป็นต้น

๒. จำ จดจำเบอร์ติดต่อฉุกเฉิน เช่น สถานีตำรวจ หรือโรงพยาบาลในพื้นที่พักอาศัย เบอร์นิติบุคคล เบอร์โทรผู้ดูแล เพื่อนหรือญาติพี่น้องที่อาศัยอยู่ใกล้เคียง

๓. ระวัง ไม่ควรโพสต์เลขที่ห้อง บ้าน หรือ โลเคชั่น บนโซเชียลมีเดีย ซึ่งอาจมีผู้ไม่หวังดีติดตามทางออนไลน์อยู่

๔. สังเกต ก่อนเข้าหรือออกห้องให้ตรวจสอบว่า มีคนที่ลักษณะไม่น่าไว้วางใจตามมา หรืออยู่ใกล้เคียงหรือไม่ และให้ล็อคประตูห้องทุกครั้งหลังจากเข้าหรือออกห้อง

นอกจากนี้ หากมีผู้ไม่หวังดีมาเคาะที่ประตูห้องหรือประตูบ้าน สิ่งสำคัญ คือ ให้ตั้งสติเพื่อควบคุมเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้น และห้ามเปิดประตูปรับคนแปลกหน้าให้เข้ามาในห้องเด็ดขาด

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

4 วิธีป้องกันตัว

สำหรับผู้ที่อาศัยคนเดียว



เช็ก

ระบบการรักษาความปลอดภัยให้มั่นใจ
ก่อนเลือกสถานที่พักอาศัย เช่น กล้องวงจรปิด
เจ้าหน้าที่ รปภ., ระบบเข้า-ออก อาคารสถานที่



จำ

จดจำเบอร์ติดต่อฉุกเฉิน เช่น สถานีตำรวจ
หรือโรงพยาบาลในพื้นที่พักอาศัย,
เบอร์นิติบุคคล



ระวัง

ไม่ควรโพสต์ลงที่ห้อง, บ้านบนโซเชียลมีเดีย
ซึ่งอาจมีผู้ไม่หวังดีติดตามทางออนไลน์อยู่



สังเกต

ก่อนเข้าหรือออกห้อง ให้ตรวจสอบว่า
มีคนที่ลักขโมยไปป่าวัววังงองตามมา หรือ
อยู่ใกล้เคียงหรือไม่ และหลีกเลี่ยงประตูห้องทุกครั้ง

ที่มา : ตำรวจสอบสวนกลาง (CIB)

Anti-Fake News Center Thailand ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

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



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการขนส่งทางบก

ช่องทางการติดต่อ : กรมการขนส่งทางบก Call Center โทร. ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : How to มือใหม่ขับรถขึ้นเขา

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : How to มือใหม่ขับรถขึ้นเขา

ความงามของธรรมชาติและอากาศที่เย็นสบายของแหล่งท่องเที่ยวบนภูเขาสูง ดึงดูดผู้คนให้ไปพักผ่อน และสำหรับนักขับมือใหม่อยากขับรถขึ้นเขาจึงต้องเตรียมตัวให้พร้อม โดยมีวิธี ดังนี้

๑. **เตรียมความพร้อมก่อนเดินทาง** ก่อนออกเดินทางทุกครั้งสิ่งที่ควรทำ คือ การศึกษาเส้นทางและเช็ครถให้พร้อม เพื่อความปลอดภัยในการเดินทาง

๒. **ขึ้นเขา - ลงเขา ใช้เกียร์ต่ำ** เป็นการอาศัยแรงเครื่องยนต์ ในการฉุดลากตัวรถ ช่วยลดความเร็วของรถ และเพิ่มแรงเฉื่อยให้ตัวรถมากขึ้นในระหว่างขึ้น-ลงเขา ทำให้ควบคุมรถได้ดี

๓. **ทางโค้งต้องระวัง** ก่อนจะถึงทางโค้งให้มองกว้าง ๆ และเน้นมองที่ปลายโค้งให้ได้มากที่สุด เพื่อดูว่ามีรถขับสวนทางมาหรือไม่ ลดความเร็วและเว้นระยะห่างให้ปลอดภัย

๔. **เบรกให้ถูกวิธี** ป้องกันเบรกไหม้จนเบรกไม่อยู่ให้เบรกเป็นระยะ เพื่อชะลอความเร็วของรถให้เป็นจังหวะ ไม่เบรกแช่นาน ๆ แต่ถ้าเส้นทางมีความลาดชันมากต้องจอดพักรถเพื่อระบายความร้อนของเบรก

๕. **สังเกตสัญลักษณ์และป้ายเตือน** จะช่วยบอกทั้งความชัน ลักษณะเส้นทาง ความเร็วที่ต้องใช้ และการใช้ตำแหน่งเกียร์ ผู้ขับจะทราบถึงลักษณะของโค้ง การหักเลี้ยว ความชันและความเร็ว

๖. **ความเร็วที่เหมาะสม** เพื่อให้รถมีจังหวะในการเปลี่ยนเกียร์ได้ตลอดเส้นทาง ต้องใช้ความเร็วที่ไม่เร็วหรือช้าเกินไป ให้สามารถควบคุมรถได้

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก Call Center โทร. ๑๕๘๔

HOW TO มือใหม่จับรถขึ้นเขา

เตรียมความพร้อมก่อนเดินทาง

ศึกษาเส้นทางและใช้รถให้พร้อม
เพื่อความปลอดภัยในการเดินทาง



ขึ้นเขา - ลงเขา ใช้เกียร์ต่ำ

ทำให้ควบคุมรถได้ดีขึ้น!
ช่วยลดความเร็วของรถ
และเพิ่มแรงเฉื่อยให้ตัวรถในระหว่างขึ้น-ลงเขา



ทางโค้งต้องระวัง!

ก่อนจะถึงทางโค้งให้มองกว้าง ๆ
และเน้นมองที่ปลายโค้งให้ได้มากที่สุด
ลดความเร็วและเว้นระยะห่างให้ปลอดภัย



เบรกให้ถูกวิธี

ไม่เบรกแช่นานๆ แต่เบรกเป็นระยะ
เพื่อชะลอความเร็วของรถให้เป็นจังหวะ
ถ้าเส้นทางมีความลาดชันมาก
ต้องจอดพักรถเพื่อระบายความร้อนของเบรก

สังเกตสัญลักษณ์และป้ายเตือน!

ป้ายเตือนจะบอกทั้งความชัน ลักษณะเส้นทาง
ความเร็วที่ต้องใช้และการใช้ตำแหน่งเกียร์
ผู้ขับจะทราบถึงลักษณะของโค้ง การหักเลี้ยว ความชันและความเร็ว



ความเร็วที่เหมาะสม

เพื่อให้รถมีจังหวะ
ในการเปลี่ยนเกียร์ได้ตลอดเส้นทาง
ต้องใช้ความเร็วที่ไม่เร็วหรือช้าเกินไป
ให้สามารถควบคุมรถได้



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ๗ พฤติกรรมควรเลี่ยง ลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุทางถนน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๗ พฤติกรรมควรเลี่ยง ลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุทางถนน

ปภ. เน้น ๗ พฤติกรรมเสี่ยง ลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุทางถนน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. แต่งหน้าบนรถ ขณะรถจอดติดบนถนนหรือเคลื่อนตัวช้า เพราะส่งผลกระทบต่อสมาธิของผู้ขับขี่ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

๒. ขับไปกินไป ทำให้เหลือมือจับพวงมาลัยเพียงข้างเดียว เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจะไม่สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ทัน

๓. ค้นหาคู่มือหรือก้มเก็บสิ่งของ ทำให้ต้องละสายตาจากเส้นทางเพื่อค้นหา เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

๔. ฟังเพลงเสียงดัง จะทำให้ไม่ได้ยินเสียงจากรอบข้าง และรบกวนสมาธิของผู้ขับขี่

๕. ดูโทรศัพท์ แสงสว่างจอภาพ เสียง และภาพที่เคลื่อนไหวจะดึงดูดผู้ขับขี่ให้ละสายตาจากเส้นทาง ทำให้สมาธิในการควบคุมรถลดลง

๖. อุ่มเด็กนั่งตักขณะขับรถ ทำให้ประสิทธิภาพในการขับรถลดลง เนื่องจากเด็กอาจรบกวนสมาธิในการขับรถ และเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

๗. ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ เพราะต้องละสายตาดูโทรศัพท์ พิมพ์ข้อความ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการขับรถ และการตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉินช้าลง

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

7 พฤติกรรมควรเลี่ยง..

ลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุทางถนน



1 แต่งหน้าบนรถ

ขณะรถจอดติดบนถนน หรือเคลื่อนตัวช้า เพราะ ส่งผลต่อสมาธิของผู้ขับขี่ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิด อุบัติเหตุ



2 จิบไปกินไป

ทำให้เหลือมือจับพวงมาลัย เพียงข้างเดียว เมื่อเกิดเหตุ อุบัติเหตุจะไม่สามารถ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้กับ



3 คั่นหาหรือก้ม เก็บสิ่งของ

ทำให้ต้องละสายตาจาก เส้นทางเพื่อค้นหา เพิ่ม ความเสี่ยงต่อการอุบัติเหตุ



4 พังเพลงเสียงดัง

จะทำให้ไม่ได้ยินเสียงจาก รอบข้าง แลระบถ้วนสมาธิ ของผู้ขับขี่



5 ดูโทรทัศน์

แสงสว่างจางภาพ เสียง แลภาพที่เคลื่อนไหว จะดึงดูดผู้ขับขี่ให้ละสายตา จากเส้นทาง ทำให้สมาธิ ในการควบคุมรถลดลง



6 อุ้มเด็กนั่งตัก ขับรถ

ทำให้ประสิทธิภาพในการ ขับรถลดลง เนื่องจากเด็ก อาจรบกวนสมาธิในการ ขับรถและเสี่ยงต่อการ เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

7 ใช้โทรศัพท์

เพราะต้องละสายตาจากโทรศัพท์ พังข้อความ ส่งผลให้ประสิทธิภาพ ในการขับรถและการตอบสนองต่อ เหตุฉุกเฉินช้าลง

สายด่วนนิรภัย
1784



LINE

@1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ที่มา <https://promotions.co.th/> <https://www.thaihealth.or.th/>

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : โค้ดลับพื้นที่ ๒-๒-๒ เริ่มต้นปีด้วยฟันสวย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : โค้ดลับพื้นที่ ๒-๒-๒ เริ่มต้นปีด้วยฟันสวย

การดูแลสุขภาพช่องปากตนเองอย่างสม่ำเสมอ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันฟันผุ กรมอนามัยจึงได้แนะนำโค้ดลับพื้นที่ ๒-๒-๒ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

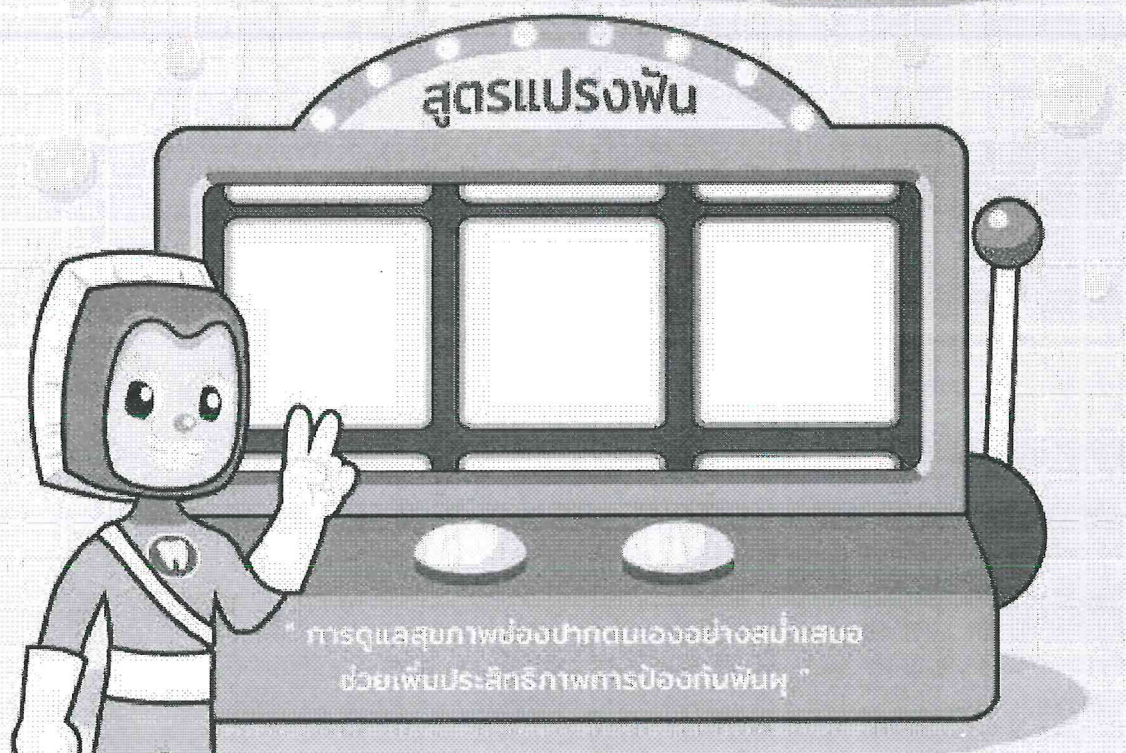
๑. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้าและก่อนนอน
๒. แปรงฟันนานขึ้น ๒ นาที ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
๓. งดกินอาหาร ๒ ชั่วโมง หลังแปรงฟัน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมอนามัย โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๐๐

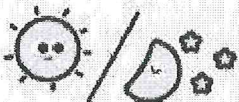
✧ ✧ **โด้กลับฟันดี 2·2·2** ✧ ✧

✧ ✧ **เริ่มต้นปีด้วยฟันสวย** ✧ ✧

สูตรแปรงฟัน



* การดูแลสุขภาพช่องปากตนเองอย่างสม่ำเสมอ
ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันฟันผุ *

 แปรงฟันอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน 	 แปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไป ด้วยยาสีฟัน ผสมฟลูออไรด์ 	 งดกินอาหาร 2 ชั่วโมง หลังแปรงฟัน 
--	---	---

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ผู้ป่วยไข้เลือดออกก็แพร่โรคได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ผู้ป่วยไข้เลือดออกก็แพร่โรคได้

ยุ่งลายเป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออก เมื่อไปกัดผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสไข้เลือดออกในเลือด (Viremia) จะสามารถแพร่โรคได้ ดังนั้นผู้ป่วยต้องป้องกันไม่ให้ถูกยุ่งลายกัดเพื่อลดการแพร่เชื้อและป้องกันการระบาดของโรคไข้เลือดออก โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ผู้ป่วยทายากันยุงต่อเนื่อง ๕-๗ วัน ป้องกันไม่ให้ยุงกัด เพื่อลดการแพร่เชื้อไข้เลือดออกไปยังผู้อื่น

๒. นอนในมุ้ง และสวมเสื้อผ้าให้มิดชิด

๓. หากในบ้านมีผู้ป่วยไข้เลือดออก ทุกคนในครอบครัวควรป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุ่งลายกัด หมั่นสำรวจและกำจัดลูกน้ำยุ่งลายทั้งภายในบ้านและรอบบ้าน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒



ผู้ป่วยไข้เลือดออก ก็แพร่โรคได้

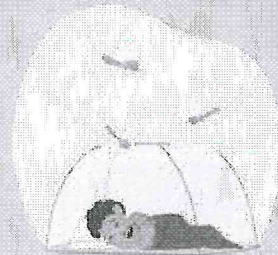
ยุ่งลายเป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออก เมื่อไปกัด
ผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสไข้เลือดออกในเลือด
(Viremia) จะสามารถแพร่โรคได้
ดังนั้นผู้ป่วยต้องป้องกันไม่ให้ถูกยุ่งลายกัด
เพื่อลดการแพร่เชื้อและป้องกันการระบาดของ
ของโรคไข้เลือดออก



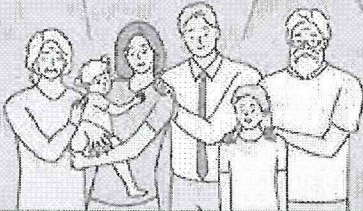
ป้องกัน ยุ่งลายกัด

① ผู้ป่วยทายากันยุง ต่อเนื่อง 5-7 วัน
ป้องกันไม่ให้ยุงกัด เพื่อลดการแพร่เชื้อ
ไข้เลือดออกไปยังผู้อื่น

② นอนในมุ้งและ
สวมเสื้อผ้าให้มิดชิด



③ หากในบ้านมีผู้ป่วยไข้เลือดออก
ทุกคนในครอบครัวควรป้องกันตนเอง
ไม่ให้ถูกยุ่งลายกัด หมั่นสำรวจและกำจัด
ลูกน้ำยุงลายทั้งภายในบ้านและรอบบ้าน



กองโรคติดต่อมาโดยแมลง

ข้อมูล ณ วันที่ 3 ม.ก. 67



ที่ ปช ๐๐๑๗.๓/ว ๑๒๓๗

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
เลขรับ.....๖๖๖
วันที่..๒๕..ม.ค..๒๕๖๗
เวลา.....๑๖.๓๐ น.
ศาลากลางจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ถนนสละชีพ ปช. ๗๗๐๐๐

๒๓ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๒/๒๕๖๗

เรียน ปลัดจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และท้องถิ่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

อ้างถึง หนังสือจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ด่วนที่สุด ที่ ปช ๐๐๑๗.๒/ว ๕๕๓๙ ลงวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒

ตามหนังสือที่อ้างถึง จังหวัดมอบหมายที่ทำการปกครองจังหวัดเป็นหน่วยงานเจ้าภาพหลัก และสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์เป็นหน่วยงานเจ้าภาพรอง ในการดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล นั้น

กระทรวงมหาดไทยได้แจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๒/๒๕๖๗ จำนวน ๘ เรื่อง ดังนั้น เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จึงให้ดำเนินการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๒/๒๕๖๗ รายละเอียดปรากฏตาม QR Code ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายคมกริช เจริญพัฒนสมบัติ)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ครั้งที่ ๒/๒๕๖๗



สำนักงานจังหวัด

กลุ่มงานอำนวยการ

โทร. ๐ ๓๒๖๐ ๓๔๔๒-๔



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

ครั้งที่ ๒/ ๒๕๖๓

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านความมั่นคง			
๑.	อย่าหลงเชื่อข่าวปลอมจาก SMS หลอกเช็คคินทุกวัน รับเงินสงเคราะห์ครอบครัวละ ๓๐,๐๐๐ บาท	กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๒.	กลลวงที่ขบวนการแชร์ลูกโซ่มักใช้โน้มน้าวคุณ	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๓.	ชวนผู้ปกครองหยุด ๓ คำพูด สร้าง “Happy Family day”	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๘ เทคนิคการใช้บัตรเครดิตให้ปลอดภัยและปลอดภัย	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เคลือบโหนดที่ดินเท่ากับชำรุด	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ปภ.แนะ ใช้งานชุดสายพวงอุกวิธี ลดเสียงเพลิงไหม้และ ไฟฟ้าดูด	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	ออกกำลังกาย ถูกรุ่น สมวัย โตไป แข็งแรง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ไวรัสซิกามีอยู่กลายเป็นพาหะนำโรค	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

- ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ
การบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่
เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด
ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูล
ข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
- ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย”
ทาง <https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๖๖> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กรม / หน่วยงาน : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ช่องทางการติดต่อ : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ฮอตไลน์ โทร. ๑๓๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : อย่าหลงเชื่อข่าวปลอมจาก SMS หลอกเช็กอินทุกวัน รับเงินสงเคราะห์ครอบครัวละ ๓๐,๐๐๐ บาท

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง อย่าหลงเชื่อข่าวปลอมจาก SMS หลอกเช็กอินทุกวัน

รับเงินสงเคราะห์ครอบครัวละ ๓๐,๐๐๐ บาท

พม. เตือนภัยประชาชนกรณีที่มีการส่งข้อความ SMS ผ่านทางโทรศัพท์มือถือระบุว่า “กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เปิดให้ผู้มีรายได้น้อย บุคคลทั่วไปร่วมกดเช็กอินทุกวัน ใน APP กระทรวง พม. รับเงินสงเคราะห์ครอบครัวละ ๓๐,๐๐๐ บาท” นั้น เป็นข่าวปลอม โดยเป็นการแอบอ้างของมิจฉาชีพ เนื่องจากกระทรวง พม. ไม่มีการส่งข้อความ SMS ในลักษณะดังกล่าว ไปยังประชาชน

ทั้งนี้ ขอเตือนภัยประชาชนทุกคนอย่าหลงเชื่อ และอย่ากดทำตาม SMS แจ้งอย่างเด็ดขาด หากประชาชนประสบปัญหาทางสังคม หรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการขอรับเงินสงเคราะห์ต่าง ๆ ของกระทรวง พม. สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่ ศูนย์เร่งรัดจัดการสวัสดิภาพประชาชน (ศรส.) หรือ HuSEC ของกระทรวง พม. ผ่านฮอตไลน์ ๑๓๐๐ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง หรือติดต่อสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดทั่วประเทศ



เตือนภัย มีจดาชีพ

อย่าหลงเชื่อ

SMS ปลอม

แอบอ้างรับเงินสงเคราะห์
กระทรวง พม.

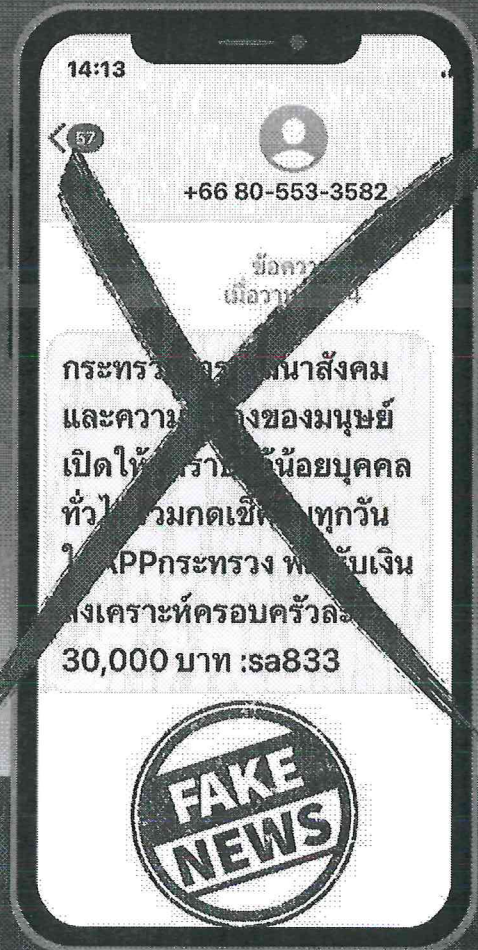
ไม่ทำตาม

มีข้อสงสัยโทร



ฮอตไลน์ 1300

บริการฟรี 24 ชั่วโมง



กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : กลลวงที่ขบวนการแฮร์ลุคโซ่มักใช้โน้มน้าวคุณ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : กลลวงที่ขบวนการแฮร์ลุคโซ่มักใช้โน้มน้าวคุณ

กลลวงที่ขบวนการแฮร์ลุคโซ่มักใช้โน้มน้าวหลอกลวง ดังนี้

๑. ถูกชักชวนจากสื่อโซเชียลต่าง ๆ
๒. อ้างถึงบุคคลที่ประสบความสำเร็จ จากการที่เข้าร่วมลงทุน
๓. อ้างหลักฐานผลประโยชน์ และเงินจำนวนมากที่ได้รับ
๔. ใช้โฆษณาชวนเชื่อ
๕. ลงทุนน้อย แต่ได้รับผลประโยชน์สูงในระยะเวลาอันสั้น
๖. จัดฉากการอบรมสัมมนา แสดงถึงความสำเร็จ
๗. ผู้ที่ลงทุนต้องหาสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

เจอแบบนี้เป็นขบวนการแฮร์ลุคโซ่แน่นอน พบเห็นแจ้งเบาะแสได้ที่สายด่วน กรมสอบสวนคดีพิเศษ
โทร. ๑๒๐๒ หรือ www.dsi.go.th

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

การลงทุนที่ขบวนการแชร์ลูกโซ่ มักใช้โน้มน้าวคุณ



- ถูกชักชวนจากสื่อโซเชียลต่าง ๆ
- อ้างถึงบุคคลที่ประสบความสำเร็จ จากการที่เข้าร่วมลงทุน
- อ้างหลักฐานผลประโยชน์ และเงินจำนวนมากที่ได้รับ
- ใช้โฆษณาชวนเชื่อ
- ลงทุนน้อย แต่ได้รับผลประโยชน์สูงในระยะเวลานาน
- จัดจากการอบรมสัมมนา แสดงถึงความสำเร็จ
- ผู้ที่ลงทุนต้องหาสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

เจอบแบบนี้เป็นขบวนการแชร์ลูกโซ่แน่นอน พบเห็นแจ้งเบาะแสได้ที่
สายด่วนกรมสอบสวนคดีพิเศษ โทร.1202 หรือ www.dsi.go.th

ที่มา : กรมสอบสวนคดีพิเศษ

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



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ขวนผู้ปกครองหยุด ๓ คำพูด สร้าง “Happy Family day”

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ขวนผู้ปกครองหยุด ๓ คำพูด สร้าง “Happy Family day”

สสส. ขวนผู้ปกครองหยุด ๓ คำพูด สร้าง “Happy Family day” โดยมีรายละเอียด ดังนี้

หยุด! เรียกร้อง ให้เด็กทำตามคำสั่ง

หยุด! เปรียบเทียบ ให้เด็กเหมือนคนอื่น

หยุด! คาดหวัง ให้เด็กเป็นอย่างที่ต้องการ

แสดงความรักที่เหมาะสมกับเด็ก ทั้งภาษากาย ภาษาใจ สร้างความสัมพันธ์ครอบครัวเชิงบวก
ส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตสู่การมีสุขภาวะที่ดีทุกมิติ

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

ชวนผู้ปกครอง หยุด!! 3 คำพูด

สร้าง "Happy Family day"

1 หยุด!
เรียกร้อง
ให้...เด็กทำตามคำสั่ง



2 หยุด!
เปรียบเทียบ
ให้...เด็กเหมือนคนอื่น



3 หยุด!
คาดหวัง
ให้...เด็กเป็นอย่างที่ต้องการ



สสส. ชวน ผู้ปกครองแสดงความรักที่เหมาะสมกับเด็ก
ทั้งกายภาพ ใจ สานความสัมพันธ์ครอบครัวเชิงบวก
ส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิต สู่การมีสุขภาวะที่ดีทุกมิติ

ที่มา : เครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลก

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน : ธนาคารแห่งประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ธนาคารแห่งประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ๘ เทคนิคการใช้บัตรเครดิตให้ปลอดภัยและปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๘ เทคนิคการใช้บัตรเครดิตให้ปลอดภัยและปลอดภัย

๘ เทคนิคการใช้บัตรเครดิตให้ปลอดภัยและปลอดภัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. มีเท่าที่จำเป็น ๑-๒ ใบก็พอแล้ว บัตรหายก็รู้ตัวไว
๒. เก็บให้ดี ไม่เปิดเผยข้อมูลบนบัตรโดยไม่จำเป็น
๓. จำกัดวงเงินแค่พอใช้
๔. ไม่ผูกบัตรกับร้านค้าออนไลน์ที่ตัดชำระโดยไม่แจ้งรหัส OTP (One Time Password)
๕. ไม่กดเงินสดจากบัตรไปจ่ายหนี้อื่น
๖. จ่ายเต็มจ่ายตรงเวลา ถ้าจ่ายแค่ขั้นต่ำทำดอกเบี้ยบาน อีกนานกว่าจะจ่ายหมด
๗. ตั้งค่าแจ้งเตือนทุกครั้งเมื่อมีการใช้จ่าย
๘. ตรวจสอบยอดการใช้จ่ายสม่ำเสมอ หากเจอรายการผิดปกติ ให้รีบแจ้ง call center

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

เทคนิคการใช้บัตรเครดิต

ให้ปลอดภัย และปลอดภัย



1



มีเท่าที่จำเป็น
1-2 ใบก็พอแล้ว
บัตรหายก็รู้ตัวไว

2



เก็บให้ดี ไม่เปิดเผย
ข้อมูลบนบัตรโดยไม่จำเป็น
เช่น เลขบัตรเครดิต
เลข CVV

3



จำกัดวงเงินแค่พอใช้

4



ไม่ผูกบัตรกับร้านค้าออนไลน์
ที่ตัดชำระเงินโดยไม่แจ้งรหัส
OTP (One Time Password)

5



ไม่กดเงินสดจากบัตร
ไปจ่ายหนี้อื่น

*ใช้ใบบัตรเครดิตกดเงินสดจากตู้ ATM
มีค่าธรรมเนียมและ VAT ที่ต้องจ่ายเพิ่ม

6



จ่ายเต็มจ่ายตรงเวลา
ถ้าจ่ายแค่ขั้นต่ำ
ทำดอกเบี้ยบาน
อีกนานกว่าจะจ่ายหมด

7



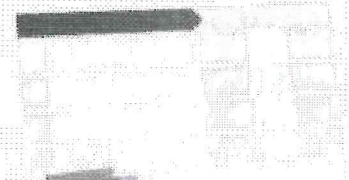
ตั้งค่าแจ้งเตือนทุกครั้ง
เมื่อมีการใช้จ่าย

8



ตรวจสอบยอดการใช้จ่าย
สม่ำเสมอ หากเจอรายการ
ผิดปกติให้รีบแจ้ง call center

ใบแจ้งยอด BANK



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมที่ดิน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมที่ดิน

ช่องทางการติดต่อ : กรมที่ดิน DOL Call Center โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

๑) หัวข้อเรื่อง : เคลือบโฉนดที่ดินเท่ากับชำรุด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เคลือบโฉนดที่ดินเท่ากับชำรุด

การเคลือบโฉนดที่ดินจะทำให้ไม่สามารถพิมพ์รายการเปลี่ยนแปลงทางทะเบียน เช่น การโอน การจำนอง ในสารบัญจดทะเบียนด้านหลังโฉนดที่ดินได้ ถือเป็นกรณีชำรุดจะต้องมีการสร้างใบแทนโฉนดที่ดิน

ใบแทนโฉนดที่ดินที่ชำรุด

พนักงานเจ้าหน้าที่สามารถออกใบแทนโฉนดที่ดินที่ชำรุดได้โดยไม่ต้องมีการประกาศ ๓๐ วัน ด้านหน้าโฉนดที่ดินเหนือครุฑจะมีคำว่า “ใบแทน” กำกับไว้ ใบแทนดังกล่าวมีสถานะเทียบเท่าโฉนดที่ดินเดิมทุกประการ

คำแนะนำ

๑. ไม่ควรนำโฉนดที่ดินไปเคลือบเนื่องจากหากมีความประสงค์จะทำนิติกรรมในโฉนดที่ดิน จะต้องเสียเวลาในการสร้างใบแทนโฉนดที่ดินขึ้นใหม่

๒. ควรหาซองพลาสติกมาใส่โฉนดที่ดินเพื่อป้องกันความเสียหายจากการชำรุด

๓. กรณีมีข้อสงสัย สามารถสอบถามไปยังกรมที่ดินหรือสำนักงานที่ดินทั่วประเทศ

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ DOL Call Center โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

เคลือบโฉนดที่ดิน เท่ากับ ชำระ ?



การเคลือบโฉนดที่ดิน

การเคลือบจะทำให้ไม่สามารถพิมพ์
รายการเปลี่ยนแปลงทางทะเบียน
เช่น การโอน การจำนอง ในสารบัญจดทะเบียน
ด้านหลังโฉนดที่ดินได้ ถือเป็นกรณีชำระ
จะต้องมีการสร้างใบแทนโฉนดที่ดิน

ใบแทนโฉนดที่ดินที่ชำระ

พนักงานเจ้าหน้าที่สามารถออกใบแทนได้
โดยไม่ต้องมีการประกาศ 30 วัน
ด้านหน้าโฉนดที่ดินเหนือครุฑจะมีคำว่า
ใบแทนกำกับไว้
ใบแทนดังกล่าวมีสถานะเทียบเท่า
โฉนดที่ดินเดิมทุกประการ



คำแนะนำ

- 1.ไม่ควรนำโฉนดที่ดินไปเคลือบ
เนื่องจากหากมีความประสงค์จะทำนิติกรรม
ในโฉนดที่ดิน จะต้องเสียเวลาในการสร้าง
ใบแทนโฉนดที่ดินขึ้นใหม่
- 2.ควรหาซองพลาสติกมาใส่โฉนดที่ดิน
เพื่อป้องกันความเสียหายจากการชำรุด
- 3.กรณีมีข้อสงสัย สามารถสอบถามไปยัง
กรมที่ดิน หรือสำนักงานที่ดินทั่วประเทศ



กรมที่ดิน สำนักมาตรฐานการทะเบียนที่ดิน

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙

๑) หัวข้อเรื่อง : ปก.แนะ ใช้งานชุดสายพ่วงถุกวิธี ลดเสียงเพลิงไหม้และไฟฟ้าดูด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ปก.แนะ ใช้งานชุดสายพ่วงถุกวิธี ลดเสียงเพลิงไหม้และไฟฟ้าดูด

ชุดสายพ่วงหรือปลั๊กสามตา เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยต่อพ่วงปลั๊กไฟ หากใช้งานอย่างไม่ถูกวิธี จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดไฟฟ้าลัดวงจร เป็นสาเหตุให้เกิดเพลิงไหม้ และก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้งานได้ โดย ปก.ได้มีข้อเสนอแนะการใช้งานชุดสายพ่วงถุกวิธี ลดเสียงเพลิงไหม้ และไฟฟ้าดูด รายละเอียด ดังนี้

๑. ตรวจสอบชุดสายพ่วงให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน โดยเต้ารับและเต้าเสียบไม่หลวมหรือหลุดง่าย สายไฟไม่มีรอยปริหรือแตก
๒. ถอดปลั๊กไฟชุดสายพ่วงทุกครั้งหลังใช้งาน โดยปิดสวิตช์และถอดปลั๊กไฟชุดสายพ่วงจากเต้ารับบนผนัง
๓. ไม่เสียบปลั๊กไฟชุดสายพ่วงทิ้งไว้เป็นเวลานาน เพราะอาจเกิดไฟฟ้าลัดวงจรได้
๔. หากพบสิ่งผิดปกติขณะใช้งาน เช่น สายไฟร้อน มีเสียงดัง เกิดประกายไฟ ให้หยุดใช้งานทันที
๕. ไม่ใช้งานชุดสายพ่วงในพื้นที่เสี่ยงอันตรายใกล้แหล่งความร้อนหรือบริเวณพื้นที่ชื้นแฉะ เพราะหากมีกระแสไฟฟ้ารั่วจะถูกไฟฟ้าดูดได้
๖. ไม่ใช้กระแสไฟฟ้าเกินขนาดของชุดสายพ่วง เพราะอาจเกิดความร้อนสูง ส่งผลให้ไฟฟ้าลัดวงจรหรือเพลิงไหม้ได้
๗. ไม่นำชุดสายพ่วงที่ชำรุดมาใช้งาน อาทิ เต้ารับหรือเต้าเสียบมีรอยไหม้ ฉนวนหุ้มสายไฟแตก ขาปลั๊กหลวม เพราะจะก่อให้เกิดอันตราย
๘. ไม่ใช้ชุดสายพ่วงกับอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ต้องใช้กระแสไฟฟ้าตลอดเวลา อาทิ ตู้เย็น เครื่องทำน้ำเย็น ควรเสียบกับเต้ารับโดยตรง
๙. ไม่ใช้ชุดสายพ่วงต่อพ่วงกันหลายชั้น เพราะกระแสไฟฟ้าจะเกินขนาดพิกัดที่กำหนด ทำให้เกิดความร้อนสูงและไฟฟ้าลัดวงจรได้

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙

ปก.แนะนำใช้งานชุดสายพ่วงทุกวิธี

...ลดเสี่ยงเพลิงไหม้และไฟฟ้าดูด

ชุดสายพ่วงหรือปลั๊กสามตา เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยต่อพ่วงปลั๊กไฟ หากใช้งานอย่างไม่ถูกวิธี จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดไฟฟ้าลัดวงจร เป็นสาเหตุให้เกิดเพลิงไหม้ และก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้งานได้



ตรวจสอบชุดสายพ่วงให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน โดยด้ายรับและด้ายเส้นไม่หลวมหรือหลุดง่าย สายไฟไม่มีรอยปริหรือแตก



ถอดปลั๊กไฟชุดสายพ่วงทุกครั้งหลังใช้งาน โดยเปิดสวิตช์และถอดปลั๊กไฟชุดสายพ่วงจากตัวรับบนผนัง



ไม่เสียบปลั๊กไฟชุดสายพ่วงทิ้งไว้เป็นเวลานาน เพราะอาจเกิดไฟฟ้าลัดวงจรได้



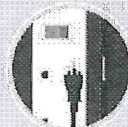
หากพบสิ่งผิดปกติขณะใช้งาน เช่น สายไฟร้อน มีเสียงดัง เกิดประกายไฟ ให้หยุดใช้งานทันที



ไม่ใช้งานชุดสายพ่วงในพื้นที่เสี่ยงอันตราย ใกล้แหล่งความร้อนหรือบริเวณพื้นที่ชื้นแฉะ เพราะหากมีกระแสไฟฟ้ารั่วจะถูกไฟฟ้าดูดได้



ไม่ใช้กระแสไฟฟ้าเกินขนาดของชุดสายพ่วง เพราะอาจเกิดความร้อนสูง ส่งผลให้ไฟฟ้าลัดวงจรหรือเพลิงไหม้ได้



ไม่นำชุดสายพ่วงที่ชำรุดมาใช้งาน อาทิ ด้ายรับหรือด้ายเส้นมีรอยใหญ่ ฉนวนหุ้มสายไฟแตก ขาดปลั๊กหลวม เพราะจะก่อให้เกิดอันตราย



ไม่ใช้ชุดสายพ่วงกับอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ต้องใช้กระแสไฟฟ้าตลอดเวลา อาทิ ตู้เย็น หรือเครื่องทำน้ำเย็น ควรเสียบกับตัวรับโดยตรง



ไม่ใช้ชุดสายพ่วงต่อพ่วงกันหลายชิ้น เพราะกระแสไฟฟ้าจะเกินขนาดที่กำหนด ทำให้เกิดความร้อนสูงและไฟฟ้าลัดวงจรได้

No.055-31082564

สายด่วนนิรภัย
1784



LINE

@1784DDPM

f กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM

@DDPMNews

www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ออกกำลังกาย ทุกรุ่น สมวัย โตไป แข็งแรง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ออกกำลังกาย ทุกรุ่น สมวัย โตไป แข็งแรง

เด็กปฐมวัย (๓-๕ ขวบ)

ควรออกกำลังกายในรูปแบบการเล่น วิ่งเล่น ปั่นจักรยาน หรือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อเพิ่มทักษะด้าน EF

เด็กวัยเรียน (๖-๑๒ ปี) และวัยรุ่น (๑๓-๑๗ ปี)

ควรออกกำลังกายอย่างน้อย ๖๐ นาทีทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง ๑๐ นาทีขึ้นไป) โดยเน้นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูง เช่น การวิ่ง กระโดดเชือก การกระโดดตบ การเต้นแอโรบิก บาสเกตบอล หรือกีฬาที่ชื่นชอบ ในกรณีเด็กมีภาวะน้ำหนักเกิน หรือบาดเจ็บที่ข้อต่อควรออกกำลังกายที่ไม่มีแรงกระแทก เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ โยคะ หรือกีฬาที่ชื่นชอบ

ข้อเสนอแนะก่อนและหลังออกกำลังกาย

ก่อนออกกำลังกาย

ควรอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เช่น การขยับร่างกายแบบเบา ๆ หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อประมาณ ๕-๑๐ นาที เพื่อเตรียมความพร้อม ให้กับกล้ามเนื้อ

หลังออกกำลังกาย

ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือเดินประมาณ ๕-๑๐ นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว และลดอาการบาดเจ็บ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมอนามัย โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๐๐๐



ออกกำลังกาย

ถูกรุ่น สมวัย โตไป แข็งแรง

เด็กปฐมวัย

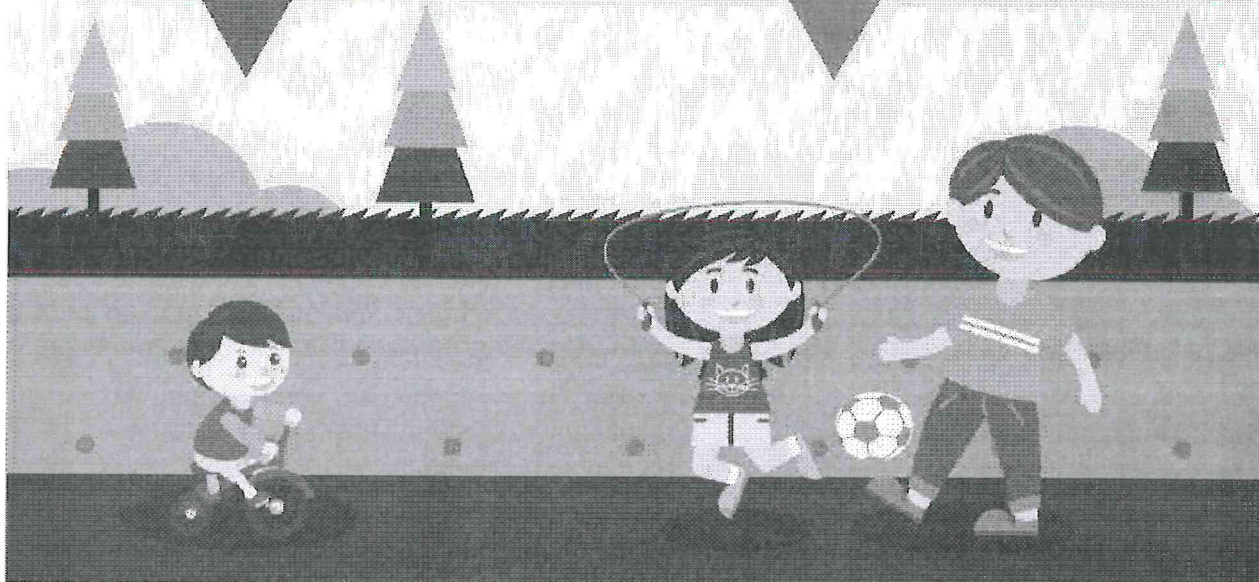
(3-5 ขวบ)

ควรออกกำลังกายในรูปแบบ
การละเล่น วิ่งเล่น
ปีนจักรยาน หรือกิจกรรม
ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย
เพื่อเพิ่มทักษะด้าน EF

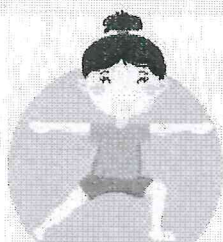
เด็กวัยเรียน (6-12 ปี) และวัยรุ่น (13-17 ปี)

ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน (รวมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)

โดยเน้นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูง เช่น การวิ่ง กระโดดเชือก
การกระโดดตบ การเดินแอโรบิก บาสเกตบอล หรือกีฬาที่ชอบ
ในกรณี เด็กมีภาวะน้ำหนักเกิน หรือบาดเจ็บที่ข้อต่อ
ควรออกกำลังกายที่มีแรงกระแทก เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ
โยคะ หรือกีฬาที่ชอบ



ข้อแนะนำ



ก่อนและหลังออกกำลังกาย

● ก่อนออกกำลังกาย

ควรอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เช่น การขยับร่างกายแบบเบาๆ หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ประมาณ 5-10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อม ให้กับกล้ามเนื้อ

● หลังออกกำลังกาย

ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือเดิน
ประมาณ 5-10 นาที เพื่อทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว และลดอาการบาดเจ็บ



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ไวรัสซิกามียุ่งลายเป็นพาหะนำโรค

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ไวรัสซิกามียุ่งลายเป็นพาหะนำโรค

โรคติดเชื้อไวรัสซิกา เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มียุ่งลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง แต่หญิงตั้งครรภ์ต้องระวัง

ลักษณะอาการ

- มีไข้
- ปวดศีรษะ
- มีผื่นคัน
- ตาแดง
- ปวดกล้ามเนื้อ
- ปวดข้อ

หญิงตั้งครรภ์ติดเชื้อไวรัสซิกา เสี่ยงทารกแรกเกิดศีรษะเล็ก พัฒนาการช้า

การป้องกัน

- ป้องกันยุงกัด
- กำจัดแหล่งวางไข่ยุ่งลายบริเวณบ้าน

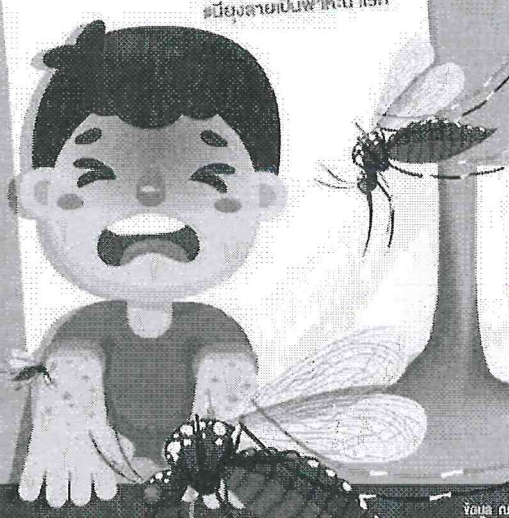
ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันเฉพาะ การรักษาจะรักษาตามอาการเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

ไวรัสซิกา

ZIKA VIRUS

มียุงลายเป็นพาหะนำโรค



“โรคติดเชื้อไวรัสซิกา เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา มียุงลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง แต่หญิงตั้งครรภ์ต้องระวัง”

อาการ



มีไข้



ปวดศีรษะ



มีผื่นคัน



ตาแดง



ปวดกล้ามเนื้อ



ปวดข้อ

หญิงตั้งครรภ์ ติดเชื้อไวรัสซิกา เสี่ยง การแท้งเกิด ติरชะเล็ก พัฒนาการช้า

การป้องกัน

- ป้องกันยุงกัด
- กำจัดแหล่งวางไข่ยุงลายบริเวณบ้าน



*** ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันเฉพาะ การรักษาจะรักษาตามอาการเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย

จัดพิมพ์ ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2566

ที่มา : กองควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน 1422

