



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๔/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ			
๑.	สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรภูมิคุ้มกัน ตอน ทุนการศึกษาพระราชทาน	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	บัญชีม้า ชิมม้า บัตรอิเล็กทรอนิกส์ และ e-Wallet : เปิด-ขยาย-ให้เข้า-ให้ยืม-โฆษณา “มีโทษหนัก”	ธนาคารแห่งประเทศไทย	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
๓.	เตือนภัยหน้าร้อน ระวังมีจลาจล หลอกขายแอร์	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	เรื่องเล่าชาวดิน ตอน เจ้าของที่ดินต้องการเพิ่มชื่อบุคคลอื่น เป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ สามารถทำได้หรือไม่	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	๕ วิธีเลือกใช้ถังก๊าซหุงต้มปลอดภัย	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	โรคหัด อันตรายถึงตาย	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	บุหรีไฟฟ้า นิโคตินฉ่ำ	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ใช้พลังแห่งรักกำจัดความขัดแย้งในครอบครัว	กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	ทำไมต้องตรวจสภาพรถเป็นประจำ	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม			
๑๐.	หยู้าแฝก ศาสตร์พระราชานำมาพัฒนาทรัพยากรดิน น้ำ และป่าอย่างยั่งยืน	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/HpCH1FdckGPmxfi36> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๔ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

- ๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น
ตอน ทุนการศึกษาพระราชทาน
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น
ตอน ทุนการศึกษาพระราชทาน

สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น ตอน ทุนการศึกษาพระราชทาน
ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=12>

๒. เฟซบุ๊ก <https://fb.watch/rczXIkVNLo/>

๓. ยูทูบ <https://www.youtube.com/watch?v=w-๒ii๘๕SNQY>

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=๑๒>

๒. เฟซบุ๊ก <https://fb.watch/rczXlkVNLo/>

๓. ยูทูบ <https://www.youtube.com/watch?v=w-๒ii๘๕SNQY>



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๔ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : ธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.)

กรม / หน่วยงาน : ธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : งานกลยุทธ์การสื่อสาร ฝ่ายกลยุทธ์การสื่อสารและความสัมพันธ์องค์กร ธปท.

ช่องทางการติดต่อ : ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : บัญชีม้า ชิมม้า บัตรอิเล็กทรอนิกส์ และ e-Wallet : เปิด-ขาย-ให้เช่า-ให้ยืม-โฆษณา “มีโทษหนัก”

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : บัญชีม้า ชิมม้า บัตรอิเล็กทรอนิกส์ และ
e-Wallet : เปิด-ขาย-ให้เช่า-ให้ยืม-โฆษณา “มีโทษหนัก”

เปิด-ขาย-ให้เช่า-ให้ยืม : จำคุก ๓ ปี หรือ ปรับ ๓๐๐,๐๐๐ บาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ

เป็นธุระจัดหา - โฆษณา เพื่อให้มีการซื้อ-ขาย-ให้เช่า-ให้ยืม : จำคุก ๒ - ๕ ปี หรือ
ปรับ ๒๐๐,๐๐๐ - ๕๐๐,๐๐๐ บาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ

"บัญชีม้า" คือ บัญชีเงินฝากธนาคารที่คนร้ายนำมาใช้เป็นช่องทางรับและถ่ายโอนเงินที่ได้มาจากการกระทำความผิด เพื่อป้องกันไม่ให้มีพยานหลักฐานโยงมาถึงตัวได้ หนึ่งในวิธีที่คนร้ายทำเพื่อให้ได้มาซึ่งบัญชีม้า คือ การจ้างให้บุคคลอื่นเปิดบัญชี หรือรับซื้อบัญชีเงินฝากธนาคารของบุคคลทั่วไป พร้อมกับสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน และซิมการ์ดโทรศัพท์ที่เจ้าของบัญชีเปิดใช้งานด้วย เพื่อให้สามารถนำข้อมูลส่วนบุคคลของเจ้าของบัญชีไปผูกกับ Mobile Banking และทำธุรกรรมออนไลน์ได้ทันที

รายละเอียดเพิ่มเติม

พรก. มาตรการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมทางเทคโนโลยี พ.ศ. ๒๕๖๖

คลิก <https://ratchakitcha.soc.go.th/.../๑๔๐A๐๑๘N๐๐๐๐๐๐๐๐๐๑๐๐.pdf>

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

บัญชีม้า ชิมม้า

เปิด • ขาย • ให้เช่า • ให้ยืม • โฆษณา

🔒 โทษหนัก 🗑️



**เปิด/ขาย/
ให้เช่า/ให้ยืม**

จำคุก 3 ปี หรือ

ปรับ 300,000 บาท หรือ

ทั้งจำทั้งปรับ

**เป็นธุระจัดหา/
โฆษณา**

เพื่อให้มีการซื้อ/
ขาย/ให้เช่า/ให้ยืม

จำคุก 2-5 ปี หรือ

ปรับ 200,000-500,000 บาท หรือ

ทั้งจำทั้งปรับ

หมายเหตุ : ครอบคลุมบัญชีม้า ชิมม้า บัตรอิเล็กทรอนิกส์ e-Wallet

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๔ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : เตือนภัยหน้าร้อน ระวังมิจฉาชีพ หลอกขายแอร์

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เตือนภัยหน้าร้อน ระวังมิจฉาชีพ หลอกขายแอร์

ช่วงหน้าร้อนแบบนี้ หลายคนคงกำลังมองหาแอร์ที่จะมาใช้ในบ้าน เพื่อสร้างความสะดวกสบายในช่วงหน้าร้อน แต่ก็มีมิจฉาชีพอาศัยโอกาสนี้หลอกขายแอร์ให้กับประชาชน ซึ่งวิธีการของมิจฉาชีพมีหลายรูปแบบ

โดยวิธีการหลอกผู้เสียหายส่วนใหญ่จะคล้ายกัน เช่น

๑. เมื่อหลอกขายแล้วได้เงิน ก็ไม่ยอมส่งสินค้าให้
๒. ผ่อนสินค้าในราคาถูก ต้องโอนเงินก่อนจึงจะได้สินค้า
๓. ได้สินค้าไม่ตรงปก และไม่ตรงตามที่โฆษณา

จึงอยากเตือนภัยประชาชน หากต้องการติดตั้งแอร์หรือซื้อแอร์ ให้ติดต่อบริษัทที่ขายโดยตรงหรือบริษัทที่เชื่อถือได้ เพื่อที่จะไม่ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗



เตือนภัยหน้าร้อน!

ระวังมิจฉาชีพ หลอกขายแอร์



1



เมื่อหลอกขายแล้วได้เงิน
ก็ไม่ยอมส่งสินค้าให้

2



ผ่อนสินค้าในราคาถูก
ต้องโอนเงินก่อนจึงจะได้สินค้า

3



ได้สินค้าไม่ตรงปก
และไม่ตรงตามที่โฆษณา

ที่มา : ตำรวจสอบสวนกลาง (CIB)

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

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



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๔ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมที่ดิน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมที่ดิน

ช่องทางการติดต่อ : กรมที่ดิน โทรศัพท์ : ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

- ๑) หัวข้อเรื่อง : เรื่องเล่าชาวดิน ตอน เจ้าของที่ดินต้องการเพิ่มชื่อบุคคลอื่นเป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์
สามารถทำได้หรือไม่
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เรื่องเล่าชาวดิน ตอน เจ้าของที่ดินต้องการเพิ่มชื่อบุคคลอื่นเป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์
สามารถทำได้หรือไม่

ถาม : เจ้าของที่ดินต้องการเพิ่มชื่อบุคคลอื่นเป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ สามารถทำได้หรือไม่
และต้องเสียค่าธรรมเนียมอย่างไร และต้องเสียค่าธรรมเนียมอย่างไร และมีค่าใช้จ่ายอื่น ๆ เพิ่มเติมอะไรบ้าง ?

ตอบ : การเพิ่มชื่อในโฉนดที่ดิน สามารถทำได้โดยจดทะเบียนประเภทกรรมสิทธิ์รวม
และค่าใช้จ่ายเฉพาะในส่วนที่เพิ่มชื่อ ดังนี้

- ค่าธรรมเนียม ร้อยละ ๒ จากราคาประเมินทุนทรัพย์
- ภาษีเงินได้หัก ณ ที่จ่าย จำนวนจากราคาประเมินทุนทรัพย์ ตามหลักเกณฑ์และอัตราภาษี
ที่กรมสรรพากรกำหนด
- อากรแสตมป์ ร้อยละ ๐.๕ หรือภาษีธุรกิจเฉพาะจากราคาประเมินทุนทรัพย์ หรือราคาซื้อขาย
แล้วแต่ราคาใดสูงกว่า

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมที่ดิน โทรศัพท์ : ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

เรื่องเล่าชาวดิน

Q

ถาม

เจ้าของที่ดินต้องการเพิ่มชื่อบุคคลอื่น เป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ สามารถทำได้หรือไม่ และต้องเสียค่าธรรมเนียมอย่างไรและมีค่าใช้จ่ายอื่นๆเพิ่มเติมอะไรบ้าง

A

ตอบ

การเพิ่มชื่อในโฉนดที่ดิน สามารถทำได้โดยจดทะเบียน

ประเภทกรรมสิทธิ์รวม และค่าใช้จ่ายเฉพาะในส่วนที่เพิ่มชื่อ ดังนี้

- ค่าธรรมเนียม ร้อยละ 2 จากราคาประเมินทุนทรัพย์
- ภาษีเงินได้หัก ณ ที่จ่าย จำนวนจากราคาประเมินทุนทรัพย์ ตามหลักเกณฑ์และอัตราภาษีที่กรมสรรพากรกำหนด
- อากรแสมบี่ ร้อยละ 0.5 หรือภาษีธุรกิจเฉพาะจากราคาประเมินทุนทรัพย์ หรือราคาซื้อขายแล้วแต่ราคาใดสูงกว่า



กรมที่ดิน Fanpage



กรมที่ดิน



DOL-PR



@SmartLands



กรมที่ดิน Channel

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๔ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ๕ วิธีเลือกใช้อัดแก๊ซหุงต้มปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๕ วิธีเลือกใช้อัดแก๊ซหุงต้มปลอดภัย

การใช้อัดแก๊ซหุงต้มที่มีสภาพไม่ปลอดภัยเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดเพลิงไหม้บ้านเรือน การเลือกใช้อัดแก๊ซหุงต้มที่ได้มาตรฐานความปลอดภัย จะช่วยป้องกันเพลิงไหม้จากแก๊ซรั่วไหลได้

๕ วิธีเลือกใช้อัดแก๊ซหุงต้มปลอดภัย

๑. อัดแก๊ซต้องมีเครื่องหมายรับรองตามมาตรฐานอุตสาหกรรม (มอก.)
๒. ระบุวันผลิตและวันหมดอายุที่ชัดเจน
๓. บอกน้ำหนักถังเปล่าและน้ำหนักบรรจุแก๊ซชัดเจน
๔. วาล์วของถังมีซีลปิดผนึกอยู่เรียบร้อย เพื่อป้องกันการรั่วไหลของแก๊ซ
๕. อัดแก๊ซต้องอยู่ในสภาพสมบูรณ์ ไม่มีร่องรอย บวม ไม่ขึ้นสนิม

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่

โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

5 วิธีเลือกใช้ถังก๊าซหุงต้มปลอดภัย

ถังก๊าซต้องมีเครื่องหมาย
รับรองตามมาตรฐาน
อุตสาหกรรม (มอก.)

ระบุวันผลิตและวันหมดอายุ
ที่ชัดเจน

บอกน้ำหนักถังเปล่า
และน้ำหนักบรรจุก๊าซ
ชัดเจน

วาล์วของถังมีซีลปิดผนึก
อยู่เรียบร้อย เพื่อป้องกัน
การรั่วไหลของก๊าซ

~~ก๊าซหุงต้ม~~

ถังก๊าซต้องอยู่ในสภาพ
สมบูรณ์ ไม่มีร่องรอย บวมบวม
ไม่ขึ้นสนิม



ถังแก๊สหุงต้ม พ.ศ. 2570 (33)	
น้ำหนักถังเปล่า	16.6 กก.
TARE WEIGHT	16.6 กก.
น้ำหนักบรรจุ	15.0 กก.
NET WEIGHT	15.0 กก.
น้ำหนักสุทธิ	31.6 กก.
GROSS WEIGHT	31.6 กก.

สายด่วนนิรภัย
1784



LINE @1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๔ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : โรคหัด อันตรายถึงตาย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : โรคหัด อันตรายถึงตาย

หากไม่ได้รับการรักษา อาจเกิดภาวะรุนแรงและแทรกซ้อน ทำให้สมองอักเสบ ปอดอักเสบ
หูชั้นกลางอักเสบ ตาบอด ถ่ายเหลว และขาดน้ำรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

อาการที่สำคัญ คือ มีไข้ ไอ มีน้ำมูก ตาแดง พบจุดขาวในปาก ผื่นนูนแดงเป็นปื้น หลังมีไข้
๒ - ๔ วัน เริ่มจากหลังหู หน้า ลำตัว แล้วไปแขนขา

รักลูก รักหลาน ต้องพาไปฉีดวัคซีน

เข็มแรก อายุ ๙ เดือน

เข็มสอง อายุ ๑๘ เดือน

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่

โทร. สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒

โรคหัด
อันตราย ถึงตาย

หากไม่ได้รับ
การรักษา

อาจเกิดภาวะรุนแรงและแทรกซ้อน
ทำให้สมองอักเสบ ปอดอักเสบ
หูชั้นกลางอักเสบ ตาบอด
ถ่ายเหลวและขาดน้ำรุนแรง
ถึงขั้นเสียชีวิตได้

ข้อมูล ณ วันที่ 22 มีนาคม 2567

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
Office of Disease Prevention and Control Region 12, Songkhla
odpcr12.ddc.moph.go.th
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



The infographic features a yellow background with a blue banner at the top. On the left, there is an illustration of a syringe and blue virus particles. The banner contains the text 'โรคหัด' (Measles) in white and 'อันตราย ถึงตาย' (Dangerous to death) in red. Below the banner, a white box with a blue border contains the text 'อาการที่สำคัญ' (Important symptoms). The symptoms are illustrated with cartoon characters and icons: a girl with a fever, a girl coughing, a girl sneezing, a red eye, a mouth with white spots, and a person with a skin rash. At the bottom, there is contact information for the Department of Disease Control, including QR codes for website and Facebook, and a phone number 1422.

โรคหัด

อันตราย ถึงตาย

อาการที่สำคัญ

มีไข้

ไอ

มีน้ำมูก

ตาแดง

พบจุดขาวในปาก

ผื่นนูนแดงเป็นปื้น
หลังมีไข้ 2-4 วัน
เริ่มจากหลังหู หน้า ลำตัว
แล้วไปแขนขา

ข้อมูล ณ วันที่ 22 มีนาคม 2567

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
Office of Disease Prevention and Control Region 12, Songkhla
odpc12.ddc.moph.go.th
ศูนย์สื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

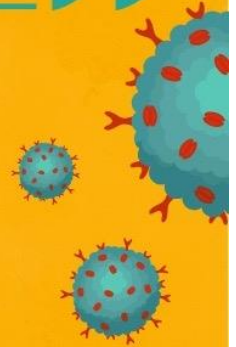
รักลูก รักหลาน ต้องพาไปฉีดวัคซีน



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



เข็มแรกอายุ 9 เดือน
เข็มสองอายุ 18 เดือน



ข้อมูล ณ วันที่ 22 มีนาคม 2567

DDC
กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control



website



facebook

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

Office of Disease Prevention and Control Region 12, Songkhla
odpc12.ddc.moph.go.th

ศูนย์สื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๔ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : บุหรี่ไฟฟ้า นิโคตินฉ่ำ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : บุหรี่ไฟฟ้า นิโคตินฉ่ำ

รู้หรือไม่ว่า? ในบุหรี่ไฟฟ้า มีสารนิโคตินฉ่ำมาก!!

บุหรี่ไฟฟ้ากำลังเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น เพราะถูกทำให้เข้าใจว่าอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ปริมาณ แต่แท้จริงแล้ว บุหรี่ไฟฟ้าหลายยี่ห้อที่มีสารนิโคตินเท่ากับ “สูบบุหรี่ ๒๐ - ๕๐ มวน” และทำให้เสพติดได้ง่ายกว่า บุหรี่ปริมาณถึง ๑๐ เท่า เนื่องจากผู้สูบจะได้รับสารนิโคตินที่ระเหยด้วยความร้อนจากแบตเตอรี่เข้าสู่ร่างกาย ทำให้เกิดอาการเสพติดรุนแรง และส่งผลร้ายต่อสุขภาพ

อันตรายจากนิโคติน

- อันตรายต่อสมอง ทำให้เซลล์ประสาทมีความอ่อนไหว เสี่ยงเกิดอาการชักได้ง่าย และทำให้โครงสร้างสมองของเด็กและวัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร

- อันตรายต่อหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดเสื่อมสภาพ มีความยืดหยุ่นลดลง ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบและหัวใจวายได้

มากไปกว่านั้น คิว้นบุหรี่ไฟฟ้า นอกจากจะมีนิโคตินปริมาณสูง ยังมีสารประกอบอินทรีย์ระเหยง่าย สารโลหะหนักและสารเคมีที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งอีกด้วย

แต่ไม่ว่าจะเป็นบุหรี่ปริมาณไหน ก็อันตรายเหมือนกันหมด

สสส. ขวนคนไทยเลิกสูบลดเสี่ยง เลี่ยงอันตรายต่อสุขภาพ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

บุหรี่ไฟฟ้า นิโคตินจ๋า!

วัยรุ่นนิยมสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพราะถูกทำให้เข้าใจว่า
บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าการสูบบุหรี่ธรรมดา
ทั้งที่ความเป็นจริงบุหรี่ไฟฟ้าหลายยี่ห้อ

มีสารนิโคตินเท่ากับ
สูบบุหรี่ 20 - 50 มวน
และสามารถเสพติด
ง่ายกว่าบุหรี่ทั่วไปถึง 10 เท่า!

ผู้สูบจะได้รับสารนิโคติน
ที่ระเหยด้วยความร้อนจาก
แบตเตอรี่เข้าสู่ร่างกาย
ทำให้เกิดอาการเสพติดรุนแรง
และส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

อันตราย จากนิโคติน

อันตรายต่อสมอง

- ทำให้เซลล์ประสาทมีความอ่อนไหว
เสี่ยงเกิดอาการชักได้ง่าย
- โครงสร้างสมองของเด็กและวัยรุ่น
เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร

อันตรายต่อหลอดเลือด

- หลอดเลือดเสื่อมสภาพ
มีความยืดหยุ่นลดลง
- การเกิดโรคหลอดเลือด
สมองตีบและหัวใจวายได้

เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพอื่นๆ

ปัญหาช่องปาก

ผิวหนังเหี่ยวยุบ

มะเร็งปอด

ภาวะหย่อน
สมรรถภาพทางเพศ

ความดันโลหิตสูง

ที่มา : • ชุดข้อมูล บริษัทบุหรี่ฟุ้งเฟ่านักสูบหน้าใหม่ <https://shorturl.asia/Jg1QV>
 ที่มา : • อันตรายของนิโคติน <https://shorturl.asia/HzlpD>
 ที่มา : • นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงทำให้เกิดการชักง่ายขึ้น <https://shorturl.asia/VcEgN>
 ที่มา : • สารนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้า <https://www.hfocus.org/content/2023/02/27032>



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๑๔ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กรม / หน่วยงาน : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

ช่องทางการติดต่อ : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทรศัพท์ ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ใช้พลังแห่งรักขจัดความขัดแย้งในครอบครัว

๒) ชื่อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ใช้พลังแห่งรักขจัดความขัดแย้งในครอบครัว

ปัญหาครอบครัวจากความขัดแย้งระหว่างสมาชิกภายในบ้านเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ จึงต้องมีการป้องกันปัญหาความขัดแย้ง ที่อาจจะบานปลายจนกระทบต่อสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งจะนำไปสู่ ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย การหย่าร้าง รวมถึงปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย และจิตใจ ดังนั้น เพื่อให้การสื่อสารในครอบครัวเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ จึงขอเสนอ "๖ วิธี การรับมือกับความขัดแย้งในครอบครัว" เพื่อให้ทุกครอบครัวมีสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น ดังนี้

๑. รู้จักขอโทษและให้อภัย การที่เรา รู้จักขอโทษและให้อภัยซึ่งกันและกัน นับว่าเป็นการเยียวยา ความสัมพันธ์ให้กลับมาแน่นแฟ้น โดยไม่ควรปล่อยให้เกิดความไม่เข้าใจสะสม จนทำให้เกิดความขัดแย้ง ทั้งนี้ การน้อมรับความผิดพลาดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขเป็นสิ่งที่ดีต่อความสัมพันธ์

๒. รู้จักควบคุมอารมณ์ เมื่อเกิดความขัดแย้งภายในครอบครัว ควรหลีกเลี่ยงการโต้เถียง ที่รุนแรง ลดการปะทะ และไม่ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง

๓. เปิดใจคุยกันอย่างไม่ปิดบัง หาเวลาที่ทุกคนสะดวกเพื่อพบปะพูดคุยกัน มีการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ร่วมกัน เปิดโอกาสให้ทุกคนพูดถึงสิ่งที่คิดอย่างตรงไปตรงมา บอกความต้องการของแต่ละคนอย่างไม่ปิดบัง

๔. ยอมรับและเคารพความคิดเห็น การยอมรับความคิดเห็นที่อยู่ภายใต้ความถูกต้อง ถูกทำนองคลองธรรม นับว่าเป็นการรับรู้ เห็นคุณค่าและเคารพความเชื่อของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ความสัมพันธ์ ในครอบครัวมีความอบอุ่นแน่นแฟ้น

๕. มีการตั้งกฎ/ระเบียบภายในบ้าน เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความเข้าใจที่ตรงกัน ของทุกคนในครอบครัว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างเงื่อนไข กฎ ระเบียบ สำหรับการอยู่อาศัยร่วมกันในครอบครัว

๖. ร่วมกันคิดและแก้ไขปัญหา เมื่อเกิดปัญหาที่กระทบต่อสถาบันครอบครัว ไม่ว่าจะเป็น ทางตรงหรือทางอ้อม สมาชิกในครอบครัวจะต้องร่วมกันรับรู้และวางแนวทางในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

ทั้งนี้ หากท่านต้องการที่จะปรึกษาปัญหาครอบครัวอื่น ๆ เพิ่มเติม สามารถติดต่อผู้เชี่ยวชาญ ได้ผ่านช่องทาง Line official : @Linefamily

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทรศัพท์ ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒

ใช้พลังแห่งรัก

ขจัด ความขัดแย้ง

ในครอบครัว



1

รู้จักขอโทษและให้อภัย

การที่เรารู้จักขอโทษและให้อภัยซึ่งกันและกัน นับว่าเป็นการเยียวยาความสัมพันธ์ให้กลับมาแน่นแฟ้น โดยไม่ควรปล่อยให้เกิดความไม่เข้าใจสะสม จนทำให้เกิดความขัดแย้ง ทั้งนี้การน้อมรับความผิดพลาดและพร้อมปรับปรุงแก้ไขเป็นสิ่งที่ดีต่อความสัมพันธ์



2

รู้จักควบคุมอารมณ์

เมื่อเกิดความขัดแย้งภายในครอบครัว ควรหลีกเลี่ยงการโต้เถียงที่รุนแรง ลดการปะทะ และไม่ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง



3

เปิดใจคุยกันอย่างไม่ปิดบัง

หาเวลาที่ทุกคนสะดวกเพื่อพบปะพูดคุยกัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เปิดโอกาสให้ทุกคนพูดถึงสิ่งที่คิดอย่างตรงไปตรงมา บอกความต้องการของแต่ละคนอย่างไม่ปิดบัง



4

ยอมรับและเคารพความคิดเห็น

การยอมรับความคิดเห็นที่อยู่ภายใต้ความถูกต้อง ถูกทำนองคลองธรรม นับว่าเป็นการรับรู้ เห็นคุณค่า และเคารพความเชื่อของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความอบอุ่นแน่นแฟ้น

RESPECT



5

มีการตั้งกฎ/ระเบียบภายในบ้าน

เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความเข้าใจที่ตรงกันของทุกคนในครอบครัว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างเงื่อนไข กฎ ระเบียบ สำหรับการอยู่อาศัยร่วมกันในครอบครัว

f.AmI.Ly



6

ร่วมกันคิดและแก้ไขปัญหา

เมื่อเกิดปัญหาที่กระทบต่อสถาบันครอบครัว ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม สมาชิกในครอบครัวจะต้องร่วมกันรับรู้และวางแนวทางในการแก้ไขปัญหา ร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน



@Linefamily



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๔ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก

ช่องทางการติดต่อ : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ทำไมต้องตรวจสภาพรถเป็นประจำ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ทำไมต้องตรวจสภาพรถเป็นประจำ

รถยังขับได้อยู่ จำเป็นต้องตรวจสภาพรถไหม?

คำตอบ คือ จำเป็นมาก ๆ การตรวจสภาพรถนั้น เป็นการรับรองว่ารถมีสภาพที่พร้อมใช้งาน พร้อมพาคุณไปยังจุดหมายปลายทางอย่างปลอดภัย

ประโยชน์ของการตรวจสภาพรถ ที่ผู้ขับขี่ควรตรวจเช็คเป็นประจำตามมาตรฐานที่คู่มือรถกำหนดไว้ หรือทุกครั้งเมื่อต้องเดินทางไกล คือ

๑. ลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ อันเกิดจากความเสียหายของตัวรถและเครื่องยนต์ เช่น เครื่องยนต์ดับ หม้อน้ำแห้ง น้ำมันเบรกรั่ว

๒. ยืดอายุการใช้งาน บำรุงรักษาชิ้นส่วนและอะไหล่ต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง จะทำให้รถมีประสิทธิภาพ และสามารถใช้งานได้ยาวนานขึ้น

๓. ประหยัดเงิน ช่วยลดค่าใช้จ่ายในอนาคต การตรวจสภาพรถเป็นประจำจะทำให้ตรวจพบความผิดปกติได้เร็วขึ้น ค่าใช้จ่ายไม่บานปลาย ซ่อมบำรุงได้ทันเวลาก่อนจะเกิดความเสียหายครั้งใหญ่ที่สายเกินแก้

๔. ประหยัดน้ำมัน การดูแลรถสม่ำเสมอจะทำให้รถขับได้เต็มสมรรถนะ เครื่องยนต์ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๕. ลดฝุ่น PM ๒.๕ การเปลี่ยนน้ำมันเครื่องและไส้กรองตามรอบที่กำหนด จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเผาไหม้ของรถยนต์ ลดการปล่อยมลภาวะทางอากาศสู่ท้องถนน

ใส่ใจดูแลรถให้เหมือนใหม่อยู่เสมอ บำรุงรักษา ตามมาตรฐานที่คู่มือรถกำหนดไว้ ตรวจสภาพรถ เช็กระยะ ตามรอบที่กำหนด

รถก็จะมีอายุการใช้งานที่ยาวนาน อุ่นใจ...สบายใจ...ไร้กังวลตลอดการเดินทาง

เช็กรถให้พร้อมใช้ก่อนสงกรานต์ ตรวจรถฟรี ๒๐ รายการ วันนี้ - ๑๕ เมษายน ๖๗ ณ ศูนย์บริการของภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ ที่มีป้ายประชาสัมพันธ์ "ตรวจรถฟรี ขับขี่ปลอดภัย"

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

สำคัญแค่ไหน?

ทำไมต้อง **ตรวจ** สภาพรถเป็นประจำ

- 1 ลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ**
อันเกิดจากความเสียหายของตัวรถและเครื่องยนต์
- 2 ยืดอายุการใช้งาน**
ชิ้นส่วนและอะไหล่ต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพและใช้งานได้ยาวนานขึ้น
- 3 ประหยัดเงิน**
หากตรวจพบความผิดปกติ สามารถซ่อมได้ทันเวลา ค่าใช้จ่ายไม่บานปลาย
- 4 ประหยัดน้ำมัน**
จับที่เต็มสมรรถนะ เครื่องยนต์ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- 5 ลดฝุ่น PM2.5**
ถ่ายน้ำมันเครื่องตามรอบที่กำหนด ช่วยลดการเกิดมลภาวะทางอากาศ

ใส่ใจดูแลรถให้เหมือนใหม่อยู่เสมอ

บำรุงรักษา ตามมาตรฐานที่คู่มือรถกำหนดไว้ ตรวจสภาพรถ เช็กระยะ ตามรอบที่กำหนด

รถก็จะมีอายุการใช้งานได้ยาวนาน อุ่นใจ สบายใจ ไร้กังวลตลอดการเดินทาง

จับชีพลอดภัย by DLT | safedrivedlt.com | safedrivedlt | จับชีพลอดภัย by DLT | @safedrivedlt | @Safedrivedlt

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๔ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

ช่องทางการติดต่อ : กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๒๒ ๔๑๓๑

๑) หัวข้อเรื่อง : ภูเขาไฟ ศาสตร์พระราชานำมาพัฒนาทรัพยากรดิน น้ำ และป่าอย่างยั่งยืน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ภูเขาไฟ ศาสตร์พระราชานำมาพัฒนาทรัพยากรดิน น้ำ และป่าอย่างยั่งยืน

ภูเขาไฟมี ๒ ประเภท

ภูเขาไฟกลุ่ม หรือภูเขาไฟหอม มีใบและรากยาวกว่าภูเขาไฟดอน เนื้อใบบนข้างเนียน มีไขเคลือบมาก มักเจริญเติบโตในที่มีความชื้นสูงและน้ำแช่ขัง

ภูเขาไฟดอน หรือภูเขาไฟป่า กอเตี้ย และต้องการการดูแลน้อยกว่าภูเขาไฟกลุ่ม พบทั่วไปในที่แดดจัดและที่ร่มรำไร

พื้นที่ในการปลูกภูเขาไฟ

พื้นที่ลาดชัน : เพื่อความสะดวกในการทำการเกษตรและการเพาะปลูก

พื้นที่ราบ : เพื่อตัดใบของภูเขาไฟมาคลุมดิน

พื้นที่วิกฤต : เช่น ริมตลิ่ง หรือริมถนน ที่ถูกน้ำเซาะพังทลาย เป็นต้น

ประโยชน์ของภูเขาไฟ

- ป้องกันการพังทลายของดิน ตลิ่ง หรือไหล่ถนน
- ช่วยกักเก็บตะกอนดิน ลดการสูญเสียธาตุอาหารของพืช
- เพิ่มแร่ธาตุในดิน รักษาความชื้น ทำให้ดินโปร่ง และระบายอากาศได้ดี
- ลดความแรงของน้ำที่ไหลบ่า
- ช่วยรักษาคุณภาพน้ำด้วยการดูดซับและกรองของเสีย

World Soil Day วันดินโลก

ดินดี น้ำดี ชีวิตมีสุขอย่างยั่งยืน : “Sustainable Soil and Water for better life”

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๒๒ ๔๑๓๑



Sustainable Soil management :
a key to improve water productivity



หญ้าแฝก

ศาสตร์พระราชานี้เพื่อการพัฒนาทรัพยากรดิน น้ำ และป่าอย่างยั่งยืน

หญ้าแฝกมี 2 ประเภท

★ หญ้าแฝกลุ่ม หรือหญ้าแฝกหอม

มีใบและรากยาวกว่าหญ้าแฝกดอน
เมื่อใบค่อนข้างเนียน มีใบเคลือบมาก
มักเจริญเติบโตในที่ที่มีความชื้นสูงและน้ำแช่ขัง

★ หญ้าแฝกดอน หรือหญ้าแฝกป่า

กอเตี้ยกว่าหญ้าแฝกลุ่ม
ต้องการการดูแลน้อยกว่า
พบทั่วไปในที่แดดจัดและที่ร่มรำไร

พื้นที่ในการปลูกหญ้าแฝก

- พื้นที่ลาดชัน :**
เพื่อความสะดวกในการทำการเกษตร
และเพาะปลูก
- พื้นที่ราบ :**
เพื่อตัดใบของหญ้าแฝกมาคลุมดิน
- พื้นที่รกรุด :**
เช่น ริมตลิ่งหรือริมถนน ที่ถูกน้ำเซาะพังทลาย



ป้องกันการพังทลายของดิน

ลดการสูญเสียธาตุอาหารของพืช

เพิ่มแร่ธาตุในดิน รักษาความชื้น
ทำให้ดินโปร่ง และระบายอากาศได้ดี

ป้องกันการพังทลายของตลิ่ง
หรือไหล่ถนน

ลดความแรงของน้ำที่ไหลบ่า

ช่วยกักเก็บตะกอนดิน

ช่วยรักษาคุณภาพน้ำด้วยการดูดซับ
และกรองของเสีย

World
Soil
Day

ดินดี น้ำดี ชีวิตมีสุข อย่างยั่งยืน

Sustainable Soil and Water for better life
Soil and Water : a source of life



กระทรวงมหาดไทย PR



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๕/๒๕๖๓

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ			
๑.	สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุโขทัย ตอน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างศูนย์พักพิง ที่อำเภอ บางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	ถมที่ดินไม่ให้เกิดปัญหา อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	มีจฉาชีพโกงอีก เปิดบัญชีม้าแบบนิติบุคคล	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๔ ปัญหาอดฮิตของการขับขี่ในช่วงฤดูร้อน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เค็มไปโตจะวาย	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ร้อนนี้ต้องระวัง ๓ โรคผิวหนังที่พบบ่อย	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	บุหรี่ปั๊พไฟ GEN ๕ ภัยร้ายทำลายเยาวชน	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	“ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย” เรื่องใหญ่ที่แก้ไขได้	กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	จุดบอด จุดอันตราย	กระทรวงคมนาคม	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ
การบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้
เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด
ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูล
ข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย”
ทาง <https://forms.gle/HpCH1FdckGPmxfi36> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

- ๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น ตอน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างศูนย์พักพิง ที่อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น
ตอน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างศูนย์พักพิง
ที่อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์**

สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น ตอน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างศูนย์พักพิง ที่อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=12>

๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/phralanofficial/videos/1120109902354237>

๓. ยูทูบ https://youtu.be/SD5PsROlwA?si=MfgZei_kXZs76EPj

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=๑๒>
๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/phralanofficial/videos/๑๑๒๐๑๐๙๙๐๒๓๕๕๒๓๗>
๓. ยูทูบ https://youtu.be/SD๕PsRQlrwA?si=MfgZei_kXZs๗๖EPj



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร. ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ถมที่ดินไม่ให้เกิดปัญหา อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ถมที่ดินไม่ให้เกิดปัญหา อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน

‘การถมที่ดิน’ หลายคนคงมองว่า นี่คือพื้นที่ครอบครองถูกต้องมา สิทธิจะถมอย่างไรก็ได้และลืมคิดถึงความเดือดร้อนกับคนรอบข้าง หรือถ้าผลกระทบเกิดขึ้น เพื่อนบ้านก็ไม่ใช่ว่าที่ที่ต้องไปช่วยแก้ปัญหาที่ติเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา ควรศึกษารายละเอียดก่อนถมที่จะดีกว่า ซึ่งตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์เกี่ยวกับเรื่องทางน้ำไหล และตามพระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. ๒๕๔๓ มีหลักการ ดังนี้

๑. ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๓๔๐ หากน้ำไหลเกิดจากการกระทำของคน (เพื่อนบ้าน) ก็มีสิทธิเรียกร้องให้เพื่อนบ้านที่ทำดินสูง จัดทำทางระบายน้ำและออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดทั้งปวงหรือเจ้าของที่ดินต่ำจะทำเองและไปเรียกค่าทดแทนภายหลังก็ได้

๒. ตามพระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. ๒๕๔๓ มาตรา ๒๖

- หากพื้นที่ไม่เกิน ๒,๐๐๐ ตารางเมตร สามารถถมได้เลยโดยไม่ต้องแจ้งเจ้าพนักงานท้องถิ่น แต่เจ้าของที่ดินมีหน้าที่ต้องจัดให้มีทางระบายน้ำอย่างเพียงพอไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ที่ดินข้างเคียง

- ถ้าถมเกิน ๒,๐๐๐ ตารางเมตร ต้องแจ้งเจ้าพนักงานท้องถิ่นและต้องดำเนินการตามแบบที่เจ้าพนักงานท้องถิ่นกำหนด เมื่อได้ทำตามแบบแล้วเจ้าพนักงานท้องถิ่นจะออกใบรับแจ้งให้ไว้เป็นหลักฐาน เมื่อได้ใบรับแจ้งแล้วจึงจะดำเนินการถมที่ดินได้ ห้ามถมก่อนได้รับแจ้ง

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

๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : s.center10

๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand

๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข

๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ

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

ถมที่ดินไม่ให้เกิดปัญหา อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน



‘การถมที่ดิน’

หลายคนคงมองว่านี่คือพื้นที่ครอบครองถูกต้องมา สิทธิจะถมอย่างไรก็ได้และลืมคิดถึงความเดือดร้อนกับคนรอบข้าง หรือถ้าผลกระทบเกิดขึ้น เพื่อนบ้านก็ไม่ใช่หน้าที่ที่ต้องไปช่วยแก้ปัญหา นั้น ทางที่ดีเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา ควรศึกษารายละเอียดก่อนถมที่จะดีกว่า ซึ่งตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ เกี่ยวกับเรื่องทางน้ำไหล และตามพระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. 2543 มีหลักการ ดังนี้

1. ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1340

หากน้ำไหลเกิดจากการกระทำของคน (เพื่อนบ้าน) ก็มีสิทธิเรียกร้องให้เพื่อนบ้านที่ทำดินสูงจัดทำทางระบายน้ำและออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดทั้งปวง หรือเจ้าของที่ดินต่ำจะทำเองและไปเรียกค่าทดแทนภายหลังก็ได้



2. ตามพระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. 2543 มาตรา 26

หากพื้นที่ไม่เกิน 2,000 ตารางเมตร สามารถถมได้เลยโดยไม่ต้องแจ้งเจ้าพนักงานท้องถิ่น แต่เจ้าของที่ดินมีหน้าที่ต้องจัดให้มีทางระบายน้ำอย่างเพียงพอไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ที่ดินข้างเคียง

ถ้าถมเกิน 2,000 ตารางเมตร ต้องแจ้งเจ้าพนักงานท้องถิ่นและต้องดำเนินการตามแบบที่เจ้าพนักงานท้องถิ่นกำหนด เมื่อได้ทำตามแบบแล้วเจ้าพนักงานท้องถิ่นจะออกใบรับแจ้งให้ไว้เป็นหลักฐาน เมื่อได้ใบรับแจ้งแล้วจึงจะดำเนินการถมที่ดินได้ ห้ามถมก่อนได้รับแจ้ง

ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1340
พระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. 2543 มาตรา 26

จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



กฎหมาย
น่ารู้



ns-ทรวงยุติธรรม



@PR_MOJ



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : มิฉฉาซีฟโกงอิก เปิดบัญชีม้าแบบนิติบุคคล

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : มิฉฉาซีฟโกงอิก เปิดบัญชีม้าแบบนิติบุคคล

ปัจจุบันมิฉฉาซีฟมีการจ้างวานบุคคลให้ไปจดทะเบียนบริษัท หรือห้างหุ้นส่วน จากนั้นนำหลักฐานการจดทะเบียนไปเปิดบัญชีในรูปแบบนิติบุคคล เมื่อเหยื่อตรวจสอบบัญชีปลายทางพบเป็นบัญชีบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนจริง มีความน่าเชื่อถือ สุดทำยโอนเงินให้มิฉฉาซีฟ


พระราชกำหนด มาตรการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมทางเทคโนโลยี พ.ศ. ๒๕๖๖ ระบุว่า

- ผู้ใดเปิดหรือยินยอมให้บุคคลอื่นใช้บัญชีเงินฝาก บัตร หรือ e-wallet เป็นบัญชีม้า มีโทษจำคุกไม่เกิน ๓ ปี หรือปรับไม่เกิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

- ผู้ใดเป็นธุระจัดหา โฆษณา เพื่อให้มีการซื้อขายบัญชีเงินฝาก หรือ e-wallet ซึ่งอาจก่อให้เกิดการกระทำความผิดทางอาญา มีโทษจำคุกตั้งแต่ ๒-๕ ปี หรือปรับตั้งแต่ ๒๐๐,๐๐๐-๕๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗



มีจาชฟโกงอีก

เปิดบัญชีมาแบบนิติบุคคล

วิธีการโกง

1. จ้างวานบุคคล ให้ไปจดทะเบียนบริษัท หรือห้างหุ้นส่วน
2. นำหลักฐาน การจดทะเบียน ไปเปิดบัญชี ในรูปแบบนิติบุคคล
3. ผู้เสียหายตรวจสอบ บัญชีปลายทาง พบเป็นบัญชีบริษัท มีความน่าเชื่อถือ
4. สุดท้าย โอนเงินให้มิจาชฟ

ที่มา : ตำรวจไซเบอร์ – บข.สอ.

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

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



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ๔ ปัญหาอดีตของการขับขี่ในช่วงฤดูร้อน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๔ ปัญหาอดีตของการขับขี่ในช่วงฤดูร้อน

๑. ยางระเบิด

- ตรวจสอบลมยางรถยนต์ก่อนขับขี่ ไม่ควรลดแรงดันลมยาง หรือปล่อยให้ยางอ่อน เพราะอาจทำให้แรงดันภายในยางรถยนต์สูงขึ้นจนยางระเบิดได้
- เปลี่ยนยางรถยนต์เส้นใหม่ทันทีเมื่อเกิดความเสียหาย เช่น แก้มยางมีรอยแตกกลายงา ฉีกขาด บวม หรือดอกยางหมดสภาพ เพื่อความปลอดภัยในการขับขี่

๒. เครื่องยนต์ร้อน

- รับหยุดรถข้างทาง แล้วเปิดฝากระโปรงรถ เพื่อระบายความร้อน หลีกเลี่ยงการเปิดฝาท่อน้ำ ในขณะที่เครื่องยนต์ร้อนจัดเพราะอาจเกิดอันตรายได้
- หมั่นตรวจสอบระดับน้ำในหม้อน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ร่วมกับการเติมน้ำทิ้งและเติมน้ำใหม่ ทุก ๔ – ๖ เดือน เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกตกค้างจนทำให้เครื่องยนต์ ไม่สามารถระบายความร้อนได้

๓. สภาพร่างกายของผู้ขับขี่

- หากพบว่ามีอาการผิดปกติทางร่างกายเกิดขึ้นขณะขับรถ ควรหยุดรถทันที เพื่อลดความเสี่ยงในการหมดสติระหว่างขับขี่จนนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วยป้องกันอาการง่วงนอน หรืออาการสายตาอ่อนล้า ในระหว่างการขับขี่

๔. ภาพลวงตา

- หลีกเลี่ยงการโฟกัสที่จุดใดจุดหนึ่งบนถนน ควรเปลี่ยนมุมมองสายตาและหมั่นมองเส้นทางอื่น ๆ ให้รอบด้าน
- หากตัวช่วยบดบังแสงแดดที่แยงตา เช่น แว่นกันแดด ม่านกันแดดหรือฟิล์มกรองแสง เพื่อช่วยเพิ่มทัศนวิสัยที่ดีในการขับขี่

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

ตรวจสอบลมยางรถยนต์ ก่อนการขับขี่
 ไม่ควรลดแรงดันลมยาง หรือปล่อยให้ยางอ่อน เพราะอาจทำให้แรงดันภายในยางรถยนต์สูงขึ้นจนยางระเบิดได้

1 ยางระเบิด

เปลี่ยนยางรถยนต์ เส้นใหม่ทันทีเมื่อเกิดความเสียหาย
 เช่น แก้มยางมีรอย แตกหลายา อีกราก บวม หรือ ดอกยางหมดสภาพ เพื่อความปลอดภัย ในการขับขี่

2 เครื่องยนต์ ร้อน

รับหยุดรถข้างทาง แล้วเปิดฝากระโปรงรถ เพื่อระบายความร้อน
 หลีกเลี่ยงการเปิดฝาท่อน้ำ ในขณะที่เครื่องยนต์ร้อนจัด เพราะอาจเกิดอันตรายได้

3 สภาพ ร่างกาย ของผู้ขับขี่

หมั่นตรวจสอบระดับน้ำ ในหม้อน้ำอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 ร่วมกับการเติมน้ำทิ้งและเติมน้ำใหม่ ทุก 4-6 เดือน เพื่อป้องกันสิ่งสกปรก ตกค้างจนทำให้เครื่องยนต์ ไม่สามารถระบายความร้อนได้

4 ปัญหา ยอดฮิต

ของ การขับขี่ในช่วงฤดูร้อน

4 ภาพ ลวง ตา

หลีกเลี่ยง การโฟกัสที่จุดใด จุดหนึ่งบนถนน
 ควรเปลี่ยนมุมมองสายตา และหมั่นมองเส้นทางอื่น ๆ ให้รอบด้าน

หากพบว่ามีอาการผิดปกติ ทางร่างกายเกิดขึ้นขณะขับรถ ควรหยุดรถทันที
 เพื่อลดความเสี่ยงในการหมดสติ ระหว่างขับขี่จนนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ

นอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ
 ช่วยป้องกันอาการ ง่วงนอน หรืออาการสายตา อ่อนล้าในระหว่างการขับขี่

สายด่วนนิรภัย 1784



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

@1784DDPM

@DDPMNews

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM

www.disaster.go.th

1784

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : เค็มไปไตจะวาย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เค็มไปไตจะวาย

ธาตุโซเดียม ทำหน้าที่รักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย แต่ร่างกายไม่สามารถผลิตธาตุโซเดียมได้เอง องค์การอนามัยโลกแนะนำให้รับประทานโซเดียม ไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือ รับประทานเกลือ ไม่เกิน ๕,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเกลือ ๑ ช้อนชา

ตัวอย่างอาหารที่มีโซเดียมสูง

๑. กลุ่มอาหารที่มีการแปรรูป หรือมีการถนอมอาหาร อาทิ

- เนื้อสัตว์ปรุงรส เช่น ไส้กรอก เบคอน หมูยอ กุนเชียง หมูหยอง แหนม
- อาหารตากแห้ง เช่น เนื้อเค็ม หมูแดดเดียว กุ้งแห้ง ปลาหมึกตากแห้ง ปลาเค็ม
- อาหารหมักดอง เช่น ผักดองเค็ม ผลไม้ดอง กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว

๒. กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาทิ

- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊กซอง เย็นตาโฟ ราเมง มีโซเดียมสูงมากกว่า ๙๐๐ มิลลิกรัม

ต่อของ

- ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมเติมเกลือ เช่น ปลาเส้น มันฝรั่งทอดปรุงรส ข้าวเกรียบ ข้าวตังปรุงรส ถั่วลิสงอบเกลือ

- อาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋องในน้ำเกลือ

๓. กลุ่มอาหารทะเลแช่แข็งหรือแช่เย็น

๔. อาหารที่ใส่ผงฟู เช่น เค้ก เบเกอรี่ ขนมปัง เป็นต้น

๕. อาหารที่เติมเครื่องปรุง เช่น ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๑๙๐ มก. ซอสถั่วเหลือง

๑ ช้อนโต๊ะ ๑,๑๘๗ มก. เกลือป่น ๑ ช้อนชา มีโซเดียม ๒,๐๐๐ มก. ผงชูรส ๑ ช้อนชา มีโซเดียม ๖๐๐ มก. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ มก.

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพเพิ่มเติมได้ที่

โทร. สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒

เค็มไป ไตจะวาย



ธาตุโซเดียม



ทำหน้าที่รักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย
แต่ร่างกายไม่สามารถผลิตธาตุโซเดียมได้เอง



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

คำแนะนำ องค์การอนามัยโลก



รับประทานโซเดียม
ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน



หรือ

รับประทานเกลือ
ไม่เกิน 5,000
มิลลิกรัมต่อวัน
หรือเกลือ 1 ช้อนชา



อาหารที่มีโซเดียมสูง

1 กลุ่มอาหารที่มีการแปรรูป
หรือมีการถนอมอาหาร เช่น

เนื้อสัตว์ปรุงรส เช่น ไส้กรอก เบคอน หมูยอ
กุนเชียง หมูหยอง แพนม



อาหารตากแห้ง เช่น เนื้อเค็ม หมูแดดเดียว
กุ้งแห้ง ปลาเค็ม ปลาตากแห้ง ปลาเค็ม



อาหารหมักดอง เช่น ผักดองเค็ม ผลไม้ดอง
กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว



แหล่งที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ

2 กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูป

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊กซอง เย็นตาโฟ
ราเมง มีโซเดียมสูงมากกว่า 900 มิลลิกรัมต่อซอง

ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมเติมเกลือ เช่น ปลาเส้น
มันฝรั่งทอดปรุงรส ข้าวเกรียบ ข้าวตังปรุงรส ถั่วลิสงอบเกลือ

อาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋องในน้ำเกลือ



3 กลุ่มอาหารทะเล
แช่แข็ง หรือ แช่เย็น



4 อาหารที่ใส่ผงฟู เช่น เค้ก
เบเกอรี่ ขนมปัง เป็นต้น



5 อาหารที่เติมเครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
1,190 มก.

ซอสถั่วเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ
1,187 มก.

เกลือป่น 1 ช้อนชา
2,000 มก.

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
1,350 มก.

ผงชูรส 1 ช้อนชา
600 มก.



DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี
Office of Disease Prevention and Control, Region 4 Saraburi

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ร้อนนี้ต้องระวัง ๓ โรคผิวหนังที่พบได้บ่อย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ร้อนนี้ต้องระวัง ๓ โรคผิวหนังที่พบได้บ่อย

๓ โรคผิวหนังที่พบได้บ่อยในหน้าร้อน

๑. ผดร้อน สัมพันธ์กับการอุดตันของท่อเหงื่อและการมีเหงื่อออกมากในช่วงหน้าร้อนทำให้เกิดเป็นผื่นแดงที่มีอาการคัน แสบได้

๒. ฝ้าและกระ เกิดจากแสงแดดไปกระตุ้นให้เซลล์สร้างเม็ดสีทำงานมากขึ้น ทำให้โรคในกลุ่มฝ้า กระ มีสีที่เข้มขึ้น

๓. ติดเชื้อราต่าง ๆ อากาศร้อนส่งผลให้เหงื่อออกมาก ผิวหนังมีความอับชื้นและมีการติดเชื้อราซ้ำซ้อนตามมา บริเวณที่พบได้บ่อย ได้แก่ บริเวณรักแร้ ซอกพับ ง่ามมือ ง่ามเท้า สามารถเกิดได้ในทุกช่วงวัย

การป้องกัน

๑. ใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น หมวก ร่ม

๒. หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรงโดยที่ไม่ได้ป้องกัน

๓. ทาครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ ในปริมาณที่เพียงพอ คือ ประมาณสองช้อนนิ้ว ทาออกแดดก่อน ๓๐ นาที และหมั่นทาซ้ำบ่อย ๆ ทุก ๒ ชม.

๔. ถ้ามีผื่นหรือความผิดปกติใด ๆ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติม โทร. ๐ ๒๓๕๔ ๕๒๒๒



กรมการแพทย์
สถาบันโรคผิวหนัง



สถาบันโรคผิวหนัง
INSTITUTE OF DERMATOLOGY

ร้อนนี้ต้องระวัง

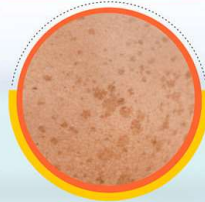


3 โรคผิวหนังที่พบได้บ่อยในหน้าร้อน



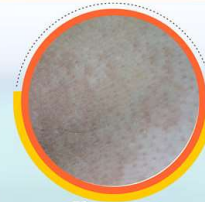
ผดร้อน

สัมพันธ์กับการอุดตันของท่อเหงื่อ และการมีเหงื่อออกมาก ในช่วงหน้าร้อนทำให้เกิดเป็นผื่นแดง ที่มีอาการคัน แสบได้



ฝ้าและกระ

เกิดจากแสงแดดไปกระตุ้นให้เซลล์สร้างเม็ดสีทำงานมากขึ้น ทำให้โรคในกลุ่มฝ้า กระ มีสีที่เข้มขึ้น



ติดเชื้อราต่างๆ

อากาศร้อนส่งผลให้เหงื่อออกมาก ผิวหนังมีความอับชื้น และมีการติดเชื้อราเข้าชั้นตามมา บริเวณที่พบได้บ่อย ได้แก่ บริเวณรักแร้ ซอกพับ ข่ามมือข่ามเท้า สามารถเกิดได้ในทุกช่วงวัย



การป้องกัน

ใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น หมวก ร่ม

หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรงโดยที่ไม่ได้ป้องกัน

ทาครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ ในปริมาณที่เพียงพอ คือ ประมาณ สองช้อนนิ้ว ทาออกแดดก่อน 30 นาที และหมั่นทาซ้ำบ่อยๆทุก 2 ชม.

ถ้ามีผื่นหรือความผิดปกติใดๆ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

แฮร์โด้ชัวร์

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



นายแพทย์พชรวรรณ จิระสุภักดิ์
สถาบันโรคผิวหนัง

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ฝ่ายเผยแพร่วิชาการและพัฒนาเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โทร. ๑๑๖๖

๑) หัวข้อเรื่อง : บุหรี่ไฟฟ้า GEN ๕ ภัยร้ายทำลายเยาวชน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : บุหรี่ไฟฟ้า GEN ๕ ภัยร้ายทำลายเยาวชน

"บุหรี่ไฟฟ้า GEN ๕ หรือ TOY POD รูปแบบตุ๊กตา เหมือนของเล่นจนแยกไม่ออก มีขนาดเท่าของเล่น บรรจุภัณฑ์เหมือนกล่องใส่ของเล่น แต่ละตัวจะมีสีและรสต่างกัน"

มีสารนิโคติน ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคมองตียา ได้แบบเดียวกับที่เกิดในผู้ใช้เฮโรอีนและยาบ้า

มีสารปรุงแต่งกลิ่นและรส ทำให้ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าเสพติดได้

มีผลต่อร่างกาย ทั้งหลอดเลือดสมอง หัวใจ ระบบการหายใจ

"เตือนผู้ปกครองช่วยเฝ้าระวังและดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด"

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โทร. สายด่วน สคบ. ๑๑๖๖

บุหรีไฟฟ้า GEN 5 ภัยร้ายทำลายเยาวชน

“บุหรีไฟฟ้า GEN 5 หรือ TOY POD รูปแบบตุ๊กตา เหมือนของเล่นจนแยกไม่ออก มีขนาดเท่าของเล่น บรรจุถักที่เหมือนกล่องใส่ของเล่น แต่ละตัวจะมีสีและรสต่างกัน”



มีสารนิโคติน

ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคมองตึงตา ได้แบบเดียวกับที่เกิดในผู้ใช้เฮโรอีนและยาบ้า

มีสารปรอทแต่งกลิ่นและรส
ทำให้ผู้สูบบุหรีไฟฟ้าเสพติดได้

มีผลต่อร่างกาย
ทั้งหลอดเลือดสมอง หัวใจ ระบบการหายใจ

“เตือนผู้ปกครองช่วยเฝ้าระวัง
และดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด”



สคบ.
1166



www.ocpb.go.th

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
ฝ่ายประชาสัมพันธ์

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กรม / หน่วยงาน : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

ช่องทางการติดต่อ : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทรศัพท์ ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒

๑) หัวข้อเรื่อง : “ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย” เรื่องใหญ่ที่แก้ไขได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : “ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย” เรื่องใหญ่ที่แก้ไขได้

ทำความเข้าใจและให้การยอมรับ สมาชิกในบ้านแต่ละคนควรเปิดใจยอมรับและเคารพในความแตกต่าง ไม่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางในทุกสถานการณ์

ทลายกำแพงโลกส่วนตัว ให้อีกฝ่ายมีส่วนร่วมในประสบการณ์ของตนเอง แบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกในบ้าน โดยให้อีกฝ่ายได้เข้ามามีส่วนร่วม พร้อมเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ของอีกฝ่ายร่วมกัน

รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รับฟังและให้คำปรึกษาซึ่งกันและกันในรูปแบบ "ใจเขา ใจเรา"

มีกิจกรรมที่กระชับความสัมพันธ์ มีการสร้างกิจกรรมเพื่อกระชับความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในบ้าน เนื่องจากการใช้เวลาร่วมกันช่วยให้ต่างฝ่ายต่างได้เรียนรู้ตัวตนกันและกันมากขึ้น

เพื่อครอบครัวสนับสนุนให้ทุกครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทรศัพท์ ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒

$$ax^2 + bx + c = 0$$



"ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย" เรื่องใหญ่ที่แก้ไขได้

ทำความเข้าใจและให้การยอมรับ

สมาชิกในบ้านแต่ละคนควรเปิดใจยอมรับ และเคารพในความแตกต่าง ไม่ยึดตัวเอง เป็นศูนย์กลางในทุกสถานการณ์

หลายกำแพงโลกส่วนตัวให้อีกฝ่ายมีส่วนร่วมในประสบการณ์ของตนเอง

แบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกในบ้าน โดยให้อีกฝ่ายได้เข้ามามีส่วนร่วม พร้อมเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ของอีกฝ่ายร่วมกัน



รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

รับฟังและให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน ในรูปแบบ "ใจเขา ใจเรา"

มีกิจกรรมที่กระชับความสัมพันธ์

มีการสร้างกิจกรรมเพื่อกระชับความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในบ้าน เนื่องจากการใช้เวลา ร่วมกันช่วยให้ต่างฝ่ายต่างได้เรียนรู้ตัวตน กันและกันมากขึ้น

เพื่อนครอบครัวสนับสนุนให้ทุกคนครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก

ช่องทางการติดต่อ : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : จุดบอด จุดอันตราย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : จุดบอด จุดอันตราย

เคยสงสัยไหมว่า... คนขับรถบรรทุกเขามองไม่เห็นเราจริง ๆ หรือ? จุดบอดของรถบรรทุกที่ว่า...อันตรายแค่ไหน?

รับชมได้จากคลิปวิดีโอ <https://youtu.be/XK6XzWlGRhM?si=jFO0o0XYlWBVLik4>

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

คลิปวิดีโอ <https://youtu.be/XK6XzWlGRhM?si=jFO0o0XYlWBVLik4>

