



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๙/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ</b>			
๑.	สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณา ราชภรณ์ร่วมเย็น ตอน สืบสาน รักษา ต่อยอด ราชอา เมตตาแห่งแผ่นดิน	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์</b>			
๒.	ร้อนนี้...ดูแล ใช้ แอร์อย่างไร ให้ประหยัดไฟ	กระทรวงพลังงาน	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	สายดีมออย่าเพิ่งเลื่อนผ่าน	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลเกินความจำเป็น	กระทรวงดิจิทัลเพื่อ เศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เจอราคาไม่ตรงป้าย เรียกร้องสิทธิตัวเองได้ทันที	กระทรวงดิจิทัลเพื่อ เศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	๕ วิธีขับรถ ผ่านเส้นทางเสี่ยงอย่างปลอดภัย	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	“ให้-รับสินบน” โทษสูงสุดประหารชีวิต	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	๓ วิธี เตรียมพร้อม รับมือน้ำร้อน ฮอตปรอทแตก	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	การจมน้ำทำให้ขาดอากาศหายใจ	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม</b>			
๑๐.	Circular Economy Model เทรนด์ใหม่รักโลก	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

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/HpCH๑FdckGPmxf๓๖> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

- ๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น  
ตอน สืบสาน รักษา ต่อยอด ราชอาณาจักรแห่งแผ่นดิน
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น**  
**ตอน สืบสาน รักษา ต่อยอด ราชอาณาจักรแห่งแผ่นดิน**

สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอน สืบสาน รักษา ต่อยอด ราชอาณาจักรแห่งแผ่นดิน

ลิงก์คลิปวิดีโอ

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

๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/watch/?v=๗๑๒๗๓๗๔๓๑๐๑๑๐๔๓>

๓. ยูทูบ <https://youtu.be/by๖SR๓Chh๒s?si=n๖krPEmGkFncwiz๓>

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

\*\*\*\*\*

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=๑๒#gallery-๓>

๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/watch/?v=๗๑๒๗๓๗๔๓๑๐๑๑๐๔๓>

๓. ยูทูบ <https://youtu.be/by๖SR๓Chh๒s?si=n๖krPEmGkFncwiz๓>



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงพลังงาน

กรม / หน่วยงาน : กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ

ช่องทางการติดต่อ : กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ โทร ๐ ๒๗๙๔ ๓๐๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ร้อนนี้...ดูแล ใช้ แอร์อย่างไร ให้ประหยัดไฟ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ร้อนนี้...ดูแล ใช้ แอร์อย่างไร ให้ประหยัดไฟ**

"แอร์" หรือ "เครื่องปรับอากาศ" นั้น เป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ต้องทำงานหนักอย่างมากในช่วงหน้าร้อน วันนี้กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติมีแนวทางดูแลรักษาแอร์ให้ประหยัดไฟมาฝาก ดังนี้

๑. หมั่นล้างแอร์อย่างสม่ำเสมอ : เพื่อให้ลมผ่านได้ดี ควรทำความสะอาดแผ่นกรองฝุ่น อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง และควรทำความสะอาดภายในตัวเครื่องครั้งใหญ่ ปีละ ๒ ครั้ง

๒. ตั้งอุณหภูมิที่ ๒๖ องศา หรือใช้พัดลมช่วย : ควรตั้งอุณหภูมิให้เหมาะสม ยิ่งตั้งอุณหภูมิต่ำ เครื่องยิ่งทำงานหนัก ซึ่งอุณหภูมิที่กำลังรู้สึกสบาย คือ ๒๖ องศาเซลเซียส หรือรวมทั้งการเปิดพัดลมช่วย ยังสามารถทำให้ความเย็นกระจายได้ทั่วห้อง นอกจากนี้การหลีกเลี่ยงการเพิ่มความชื้นในห้องแอร์ ก็จะทำให้แอร์ไม่ต้องทำงานหนัก ในการกำจัดความชื้นต่าง ๆ เพื่อให้ห้องแห้งที่สุดอีกด้วย

๓. ติดตั้งแอร์และคอมเพรสเซอร์ในที่ที่เหมาะสม : ควรติดตั้งแอร์ในบริเวณที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง เพราะหากลมกระจายไม่เต็มที่ จะทำให้เครื่องทำงานหนัก รวมถึงการติดตั้งคอมเพรสเซอร์ในที่ร่ม และอากาศที่ถ่ายเท ก็จะช่วยรักษาตัวเครื่องและไม่ให้เครื่องทำงานหนักด้วยเช่นกัน

๔. หลีกเลี่ยงการใช้แอร์ในพื้นที่เปิด : พื้นที่เปิดโล่งถือเป็นพื้นที่ที่ไม่เหมาะกับการใช้งานแอร์ เพราะนอกจากแอร์ที่เปิดจะไม่ค่อยเย็นแล้วยังทำให้แอร์ทำงานหนัก เป็นการเปลืองพลังงานอย่างมาก ดังนั้น ควรจะติดตั้งในที่มิดชิด และปิดประตู - หน้าต่างให้สนิทเพื่อให้ความเย็นไม่กระจายออก

๕. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าให้ความร้อนขณะเปิดแอร์ : เนื่องจากแอร์มีหน้าที่ทำความเย็น และรักษาความเย็นภายในห้องให้คงที่ การนำเครื่องใช้ไฟฟ้าให้ความร้อนไปใช้งานในห้องแอร์จึงทำให้แอร์ต้องทำงานหนักขึ้น

๖. ตั้งเวลาปิดแอร์ล่วงหน้าก่อนเลิกใช้งาน : ควรมีการใช้แอร์เท่าที่จำเป็น ไม่ใช่ตามความเคยชิน และตั้งเวลาปิดแอร์ล่วงหน้า จะช่วยให้ประหยัดไฟได้อย่างมาก โดยสามารถปิดแอร์ก่อนเลิกใช้งานได้ประมาณ ๓๐ นาที เนื่องจากในห้องยังคงมีมวลความเย็นอยู่ ก็จะทำให้เรารู้สึกเย็นสบายจากมวลความเย็นนั้น

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ โทร ๐ ๒๗๙๔ ๓๐๐๐

# ร้อนนี้ดูแลแอร์อย่างไร

## ให้ประหยัดไฟ

1

หมั่นล้างแอร์อย่างสม่ำเสมอ

2

ตั้งอุณหภูมิที่ 26 องศา  
หรือใช้พัดลมช่วย

3

ติดตั้งแอร์และคอมเพรสเซอร์ในที่ที่เหมาะสม

4

หลีกเลี่ยงการใช้แอร์ในพื้นที่เปิด

5

หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า  
ที่ให้ความร้อนขณะเปิดแอร์

6

ตั้งเวลาปิดแอร์ล่วงหน้า  
ก่อนเลิกใช้งาน



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก

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

๑) หัวข้อเรื่อง : สายตีมออย่าเพิ่งเลื่อนผ่าน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สายตีมออย่าเพิ่งเลื่อนผ่าน

หากคุณมีความคิดจะใช้ทริกตีมเครื่องตีมต่าง ๆ ที่แชร์กันในโลกโซเชียล เพื่อลดค่าแอลกอฮอล์ เมื่อถูกเรียกตรวจ.....คุณกำลังคิดผิดแล้ว

เครื่องตีมลดปริมาณแอลกอฮอล์ "ไม่มีจริง" เครื่องตีมที่ถูกอ้างว่าสามารถช่วยลดปริมาณแอลกอฮอล์ เช่น นมเปรี้ยว น้ำเปล่า กาแฟ น้ำสมุนไพร น้ำยาบ้วนปาก หมากฝรั่ง ทั้งหมดนี้ไม่มีฤทธิ์ทำลายแอลกอฮอล์ในเลือด ทำได้เพียงลดกลิ่นและเจือจางแอลกอฮอล์ภายในช่องปากเท่านั้น

การทำงานของเครื่องตรวจจับแอลกอฮอล์ จะตรวจหาแอลกอฮอล์จากลมหายใจส่วนลึกที่สัมผัสเส้นเลือดฝอยในถุงลมปอดเท่านั้น

รู้หรือไม่ ปฏิเสธการเป่า เท้ากับ เมาแล้วขับ มีโทษจำคุกสูงสุด ๑ ปี ปรับ ๑๐,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท พักใช้ใบอนุญาตขับรถไม่น้อยกว่า ๖ เดือน หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับรถ และสามารถยึดรถไว้ได้ไม่เกิน ๗ วัน

ตีมแล้วขับ อันตรายอย่างไร

- ทำให้ความสามารถในการตัดสินใจลดลง
- ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลง ไม่สามารถตอบสนองได้ทันท่วงที
- เกิดการสูญเสียที่ไม่คาดคิด

ตีมไม่ขับ ปลอดภัยทั้งคุณและเพื่อนร่วมทาง รอบรู้ทุกเรื่องการขับขี่  
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

\*\*\*\*\*

# FAKE NEWS พากัน หลงผิด!

เครื่องดื่มลดปริมาณแอลกอฮอล์ ❌ ไม่มีจริง

นมเปรี้ยว    น้ำเปล่า    กาแฟ    น้ำสมุนไพร    น้ำยาบ้วนปาก    หมากฝรั่ง

**❌ ไม่มีฤทธิ์ทำลายแอลกอฮอล์ในเลือด**  
\*ทำได้เพียงลดกลิ่นและเจือจางแอลกอฮอล์ในช่องปาก

• การทำงานของเครื่องตรวจจับแอลกอฮอล์ จะตรวจหาจากลมหายใจ ส่วนลึกที่สัมผัสเส้นเลือดฝอยในถุงลมปอดเท่านั้น

**ปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือด**  
เกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ถือว่าเมาสุรา

**ปฏิเสธการเป่า = เมาแล้วจับ**

จำคุกสูงสุด 1 ปี ปรับ 10,000 - 20,000 บาท  
พักใช้ใบอนุญาตขับรถไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับรถ  
และสามารถยึดรถไว้ได้ไม่เกิน 7 วัน

**ดื่มแล้วจับอันตราย!!**

ความสามารถในการตัดสินใจลดลงการตอบสนองช้าลง  
อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุและความสูญเสีย

**“ดื่มไม่จับ ปลอดภัยทั้งคุณและเพื่อนร่วมทาง”**

จับที่ปลอดภัย by DLT    safedrivedlt.com    safedrivedlt    จับที่ปลอดภัย by DLT    @safedrivedlt    @Safedrivedlt

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (สคส.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (สคส.)

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (สคส.) โทร. ๐๒ ๑๔๒ ๑๐๓๓, ๐๒ ๑๔๑ ๖๙๙๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลเกินความจำเป็น

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลเกินความจำเป็น**

ในกรณีที่มีความจำเป็นในการเผยแพร่หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชน ควรแทนตัวเลขของข้อมูลส่วนบุคคลด้วยการเติม X ๕ ตัว เป็นอย่างน้อย หรือ “X๕” เพื่อพรางไม่ให้เกิดการระบุตัวได้โดยง่าย และเป็นการป้องกันการนำข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนไปใช้โดยมิชอบ

การพรางหรือแทนข้อมูลส่วนบุคคลด้วยตัวอักษร X ๕ ตัว เป็นอย่างน้อย เช่น

เบอร์โทรศัพท์ – ควรแทนตัวเลขด้านหน้าหรือด้านหลังด้วย X ๕ ตัว

ตัวอย่าง : XX XXXX ๕๖๗๘ / ๐๘ ๑๒๓X XXXX

เลขบัตรประชาชน – ควรแทนด้วย X ๔ ตัว ด้านหน้าและด้านหลัง

ตัวอย่าง : X XXX๕ ๖๗๘๙X XX X

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (สคส.) โทร. ๐๒ ๑๔๒ ๑๐๓๓, ๐๒ ๑๔๑ ๖๙๙๓

\*\*\*\*\*



# ! ไม่ควรเปิดเผย !

## ข้อมูลส่วนบุคคลเกินความจำเป็น

ในกรณีที่มีความจำเป็นในการเผยแพร่หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชน ควรแทนตัวเลขของข้อมูลส่วนบุคคลด้วยการเติม X 5 ตัวเป็นอย่างน้อย หรือ "X5" เพื่อพรางไม่ให้เกิดการระบุตัวได้โดยง่าย และเป็นการป้องกันการนำข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนไปใช้โดยมิชอบ

การพรางหรือแทนข้อมูลส่วนบุคคลด้วยตัวอักษร X 5 ตัว เป็นอย่างน้อย เช่น



### เบอร์โทรศัพท์

ควรแทนตัวเลขด้านหน้าหรือด้านหลังด้วย X5

ตัวอย่าง: XX XXXX 5678  
08 123X XXXX

### เลขบัตรประชาชน

ควรแทนด้วย X 4 ตัวด้านหน้าและหลัง

ตัวอย่าง: X XXX5 6789X XX X



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : เจอราคาไม่ตรงป้าย เรียกร้องสิทธิตัวเองได้ทันที

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : เจอราคาไม่ตรงป้าย เรียกร้องสิทธิตัวเองได้ทันที**

เมื่อเราจ่ายเงินซื้อสินค้าสิ่งแรกที่ต้องตรวจสอบก่อนออกจากร้านค้า คือ ใบเสร็จสินค้า เพราะเป็นสิ่งที่บอกรายละเอียดของสินค้าและราคาต่อชิ้น

การใช้สิทธิของผู้บริโภคนั้น กรมการค้าภายในจะมีรางวัลนำจับให้ถึง ๒๕ เท่าของค่าปรับในข้อหาจำหน่ายสินค้าไม่ตรงกับราคาที่แสดง หากมีการดำเนินคดีตามกฎหมายกับผู้ประกอบการที่ถูกแจ้งเบาะแสแล้ว

โปรดรักษาสิทธิของตัวเองโดยการตรวจเช็คราคาใบเสร็จกับป้ายสินค้า อย่ายอมให้ตัวเองตกเป็นเหยื่อแม่เพียงจำนวนเงินไม่มากก็ตาม แม้เวลาจะผ่านไปนานเท่าไรสิทธิที่ผู้บริโภคจะเรียกร้องให้ร้านค้าคืนเงินค่าส่วนต่างยังคงมีอยู่ถึง ๑๐ ปี นับจากวันที่ซื้อสินค้านั้น แต่จะต้องเก็บหลักฐานไว้ให้ครบถ้วน

หากพบว่า ราคาสินค้าตามใบเสร็จไม่ตรงกับราคาที่แสดงบนชั้นวางสินค้า ควรรีบแจ้งผู้จัดการหรือพนักงานเพื่อใช้สิทธิเรียกร้องในฐานะผู้ซื้อได้ ดังนี้

๑. แจ้งยกเลิก คืนของและให้คืนเงินทั้งหมดหรือแจ้งให้คืนเงินส่วนต่างที่พนักงานคิดผิดพลาด

๒. แจ้งขอให้ร้านค้าปรับปรุงเปลี่ยนป้ายราคาให้ถูกต้อง

๓. ผู้บริโภคยังสามารถเก็บหลักฐานการซื้อสินค้า เช่น ใบเสร็จหรือภาพป้ายราคาที่ตรงกับสินค้า ร้องเรียนกับสายด่วนกรมการค้าภายใน ๑๕๖๙ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง หรือร้องเรียนได้ที่สำนักงานพาณิชย์จังหวัดทั่วประเทศ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

\*\*\*\*\*

# เจอราคาไม่ตรงป้าย เรียกร้องสิทธิตัวเองได้ทันที



- 1 แฉยกเลิก คั้นของและให้คืนเงินทั้งหมด หรือแฉคืนส่วนต่างที่พนักงานคิดผิดพลาด
- 2 แฉร้านค้าให้ปรับปรุงเปลี่ยนป้ายราคาให้ถูกต้อง
- 3 เก็บหลักฐานการซื้อสินค้า เช่น ใบเสร็จ ภาพป้ายราคาของสินค้าร้องเรียนกับสายด่วน กรมการค้าภายใน 1569 ตลอด 24 ชม. หรือร้องเรียนได้ที่สำนักงานพาณิชย์จังหวัดทั่วประเทศ

ที่มา : สภามงคลของผู้บริโภค

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

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



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ๕ วิธีขับรถ ผ่านเส้นทางเสี่ยงอย่างปลอดภัย

๒) ชื่อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๕ วิธีขับรถ ผ่านเส้นทางเสี่ยงอย่างปลอดภัย

๑. เส้นทางโค้ง หักศอก ชะลอความเร็ว ห้ามขับแซงหรือหยุดรถกะทันหันบริเวณทางโค้ง  
ส่งสัญญาณเตือนผู้ที่ขับสวนทางมาเพิ่มความระมัดระวัง

๒. ทางตรง ใช้ความเร็วที่เหมาะสม ไม่ควรขับรถแซงขวามานาน ๆ ไม่ขับคร่อมเลน และเว้น  
ระยะห่างกับรถคันหน้า ๑ - ๒ คัน

๓. ทางแยกหรือทางร่วม ชะลอความเร็ว และปฏิบัติตามสัญญาณไฟ ไม่ฝ่าสัญญาณไฟจราจร  
เด็ดขาด หากไม่มีสัญญาณไฟจราจร ให้เพิ่มความระมัดระวัง มองรถจากทางซ้ายและขวาให้แน่ใจ จึงค่อยขับ  
ผ่านทางแยก

๔. ทางลาดชัน ใช้เกียร์ต่ำ เพื่อหน่วงความเร็วของรถ ไม่ขับรถเร็ว ไม่ใช้เบรกอย่างต่อเนื่อง  
ป้องกันผ้าเบรกไหม้

๕. อุโมงค์ทางลอด ไม่ขับรถเร็ว เว้นระยะห่างไม่ต่ำกว่า ๕ เมตร ป้องกันการชนท้าย ห้ามหยุด  
จอดหรือจอดรถในอุโมงค์ หากจำเป็นควรเปิดไฟฉุกเฉินให้สัญญาณเตือนรถคันอื่น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

\*\*\*\*\*

# 5 วิธีขับรถ ผ่านเส้นทางเสี่ยงอย่างปลอดภัย

## 1 เส้นทางโค้ง หักศอก

ชะลอความเร็ว ห้ามแซงหรือหยุดรถกะทันหันบริเวณทางโค้ง ส่งสัญญาณเตือนผู้ขับขี่สวนทางมา เพิ่มความระมัดระวัง

## 2 ทางตรง

ใช้ความเร็วที่เหมาะสม ไม่ควรขับรถแซงวานานๆ ไม่ขับคร่อมเลน และเว้นระยะห่างกับรถคันหน้า 1-2 คัน

## 3 ทางแยกหรือทางร่วม

ชะลอความเร็ว และปฏิบัติตามสัญญาณไฟไม่ฝ่าสัญญาณไฟจราจรเด็ดขาด หากไม่มีสัญญาณไฟจราจร ให้เพิ่มความระมัดระวัง มองรถจากทางซ้ายและขวาให้แน่ใจ จึงค่อยขับผ่านทางแยก

## 5 อุโมงค์ทางลอด

ไม่ขับเร็ว เว้นระยะห่างไม่ต่ำกว่า 5 เมตร ป้องกันการชนท้าย ห้ามหยุดจอดหรือจอดรถในอุโมงค์ หากจำเป็นต้องเปิดไฟฉุกเฉินให้สัญญาณเตือนรถคันอื่น

โปรดลดความเร็ว

## 4 ทางลาดชัน

ใช้เกียร์ต่ำ เพื่อหวังความเร็วของรถ ไม่ขับเร็ว ไม่ใช้เบรคอย่างต่อเนื่อง ป้องกันผ้าเบรคไหม้

สายด่วนนิรภัย  
1784



@1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM  
@DDPMNews www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : “ให้-รับสินบน” โทษสูงสุดประหารชีวิต

๒) ชื่อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : “ให้-รับสินบน” โทษสูงสุดประหารชีวิต**

หากคิดรวยทางลัด หรือหวังประโยชน์จากเจ้าหน้าที่รัฐด้วยการ “ให้” หรือ “รับสินบน” มีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา

มาตรา ๑๔๓ ผู้ใดเรียก รับหรือยอมจะรับทรัพย์สิน หรือประโยชน์อื่นใดสำหรับตนเองหรือผู้อื่นเป็นการตอบแทนในการที่จะจงใจหรือได้จงใจเจ้าพนักงาน สมาชิก สภานิติบัญญัติแห่งรัฐ สมาชิกสภาจังหวัดหรือสมาชิกสภาเทศบาล โดยทุจริตหรือผิดกฎหมาย หรือโดยอิทธิพลของตนให้กระทำการ หรือไม่กระทำการในหน้าที่อันเป็นคุณหรือเป็นโทษแก่บุคคลใด ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา ๑๔๔ ผู้ใดให้ ขอให้หรือรับว่าจะให้ทรัพย์สิน หรือประโยชน์อื่นใดแก่เจ้าพนักงาน สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งรัฐ สมาชิกสภาจังหวัดหรือสมาชิกสภาเทศบาล เพื่อจงใจให้กระทำการ ไม่กระทำการ หรือประวิงการ กระทำอันมิชอบด้วยหน้าที่ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา ๑๔๕ ผู้ใดเป็นเจ้าพนักงาน สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งรัฐ สมาชิกสภาจังหวัดหรือสมาชิกสภาเทศบาล เรียก รับ หรือยอมจะรับทรัพย์สินหรือประโยชน์อื่นใดสำหรับตนเองหรือผู้อื่นโดยมิชอบเพื่อกระทำการหรือไม่กระทำการอย่างใดในตำแหน่งไม่ว่าการนั้นจะชอบหรือมิชอบด้วยหน้าที่ ต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่ ๕ - ๒๐ ปี หรือจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ ๑๐๐,๐๐๐ - ๔๐๐,๐๐๐ บาท หรือประหารชีวิต

มาตรา ๑๕๐ ผู้ใดเป็นเจ้าพนักงาน กระทำการหรือไม่กระทำการอย่างใดในตำแหน่ง โดยเห็นแก่ทรัพย์สินหรือประโยชน์อื่นใด ซึ่งตนได้เรียกรับหรือยอมจะรับไว้ก่อนที่ตนได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าพนักงานในตำแหน่งนั้น ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ ๕ - ๒๐ ปี หรือจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ ๑๐๐,๐๐๐ - ๔๐๐,๐๐๐ บาท

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๒. จดหมาย : ตู้ไปรษณีย์ ๓ หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐

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

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

๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : s.center๑๐

๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand

๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข

๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ

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



# "ให้-รับสินบน" โทษสูงสุดประหารชีวิต

หากคิดรวบหางลัด หรือหวังประโยชน์จากเจ้าหน้าที่รัฐ  
ด้วยการ “ให้” หรือ “รับสินบน” มีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา



### มาตรา 143

ผู้ใดเรียก รับหรือยอมจะรับทรัพย์สิน หรือประโยชน์อื่นใดสำหรับตนเองหรือผู้อื่น เป็นการตอบแทนในการที่จะจงใจ หรือได้จงใจเจ้าพนักงาน สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งรัฐ สมาชิกสภาจังหวัดหรือสมาชิกสภาเทศบาล โดยทุจริตหรือผิดกฎหมาย หรือโดยอิทธิพลของตนให้กระทำการ หรือไม่กระทำการในหน้าที่อันเป็นคุณหรือเป็นโทษแก่บุคคลใด ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



### มาตรา 144

ผู้ใดให้ ขอให้ หรือรับว่าจะให้ทรัพย์สิน หรือประโยชน์อื่นใดแก่เจ้าพนักงาน สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งรัฐ สมาชิกสภาจังหวัดหรือสมาชิกสภาเทศบาลเพื่อจงใจให้กระทำการ ไม่กระทำการ หรือประวิงการกระทำอันมิชอบด้วยหน้าที่ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



### มาตรา 149

ผู้ใดเป็นเจ้าพนักงาน สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งรัฐ สมาชิกสภาจังหวัด หรือสมาชิกสภาเทศบาล เรียก รับ หรือยอมจะรับทรัพย์สินหรือประโยชน์อื่นใด สำหรับตนเองหรือผู้อื่นโดยมิชอบ เพื่อกระทำการหรือไม่กระทำการอย่างใด ในตำแหน่งไม่ว่าการนั้นจะชอบหรือมิชอบด้วยหน้าที่ ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 5-20 ปี หรือจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ 100,000 - 400,000 บาท หรือประหารชีวิต



### มาตรา 150

ผู้ใดเป็นเจ้าพนักงาน กระทำการหรือไม่กระทำการอย่างใดในตำแหน่ง โดยเห็นแก่ทรัพย์สิน หรือประโยชน์อื่นใด ซึ่งตนได้เรียกรับหรือยอมจะรับไว้ ก่อนที่ตนได้รับแต่งตั้ง เป็นเจ้าพนักงานในตำแหน่งนั้น ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 5 - 20 ปี หรือจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ 100,000 - 400,000 บาท



ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 143 มาตรา 144 มาตรา 149  
มาตรา 150

จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



กฎหมาย  
น่ารู้

f ns:นรจนยุติธรรม @PR\_MOJ



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรสายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

๑) หัวข้อเรื่อง : ๓ วิธี เตรียมพร้อม รับมือหน้าร้อน ฮอตปรอทแตก

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ๓ วิธี เตรียมพร้อม รับมือหน้าร้อน ฮอตปรอทแตก**

**๑. อากาศร้อนจัด ออกกำลังกายกลางแจ้ง เสี่ยงโรคลีทสโตรก (Heat Stroke)**

แนะนำ ๕ วิธี ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

๑) ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ หากสูญเสียเหงื่อมากควรดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่

๒) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน

๓) ควรออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือเย็น หรือเปลี่ยนมาออกกำลังกายในอาคาร หรือ

บริเวณที่มีอากาศถ่ายเท

๔) สวมชุดออกกำลังกายที่ระบายความร้อนได้ดี

๕) ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และหากมีอาการผิดปกติให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด

**วิธีปฐมพยาบาล**

รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล โดยระหว่างที่รอรถพยาบาล ให้พาผู้ป่วยเข้าที่ร่มและเย็น ถอดเสื้อผ้าให้เหลือเท่าที่จำเป็น จัดให้นอนราบ ยกขาและเท้าสูงกว่าลำตัว ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัวและ ใช้พัดลมเป่าช่วย หรือวางถุงน้ำแข็งตามซอกคอ รักแร้ และขาหนีบ ทั้งนี้ หากผู้ป่วยหมดสติให้จับนอนตะแคง เพื่อป้องกันโคนลิ้นอุดตันทางเดินหายใจ

**๒. อากาศร้อน ระวัง! เสี่ยง! โรคอุจจาระร่วงและอาหารเป็นพิษ**

ระวัง! อาหาร

- ที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบและอาหารประเภทยำ

- ปิ้งสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย ปลา ฯลฯ

- ที่มีฟองอากาศ กลิ่นเหม็นบูด รสชาติเปรี้ยวผิดปกติ

**ข้อแนะนำ**

- ควรนำอาหารมาอุ่นให้เดือดก่อนรับประทาน หากอาหารที่อุ่นไม่ได้ให้ทำในปริมาณที่พอรับประทานแต่ละมื้อ

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบและเมนูที่ไม่ผ่านการทำให้สุกด้วยความร้อนหรือปิ้งสุก ๆ ดิบ ๆ

- สังเกตสภาพอาหารก่อนรับประทานทุกครั้ง

- เลือกน้ำดื่มบรรจุขวดที่ได้มาตรฐานน้ำบริโภค และมี อย.

- เลือกน้ำแข็งที่ผลิตเพื่อการบริโภคและได้มาตรฐานรับรอง GMP และ อย. เท่านั้น

**๓. ก่อนออกจากบ้าน อย่าลืม! ทาครีมกันแดด**

การตากแดดจัดเป็นเวลานาน ทำให้ผิวหนังได้รับสาร UV ที่เป็นอันตรายต่อผิว ๓ จุดสำคัญ ห้ามละเลย ทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้าน

ริมฝีปาก : ควรทาลิปบาล์มที่มีสารป้องกันแสงแดด เพิ่มความชุ่มชื้น โดยสามารถทาซ้ำได้บ่อย

ผิวหนังและตัว : ทาก่อนออกแดดอย่างน้อย ๒๐ นาที โดยทาผิวหนังและทาคอทุก ๆ ๒ ชั่วโมง

ผิวมือ : ควรทาออยส์เจอไรเซอร์บำรุงผิวมือบ่อย ๆ และทาครีมกันแดดร่วมด้วย

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. สายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

\*\*\*\*\*

**3 วิธีเตรียมพร้อม**

**รับมือหน้าร้อน ฮอตปรอทแตก**

กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

**อากาศร้อน ระวัง!**

**เสียง!** โรคอุจจาระร่วง และอาหารเป็นพิษ

**ระวัง! อาหาร**

- ที่มักเป็นส่วนประกอบและอาหารประเภทยา
- ปรุงสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ปลา ฯลฯ
- ที่มีพ่วงอากาศ กลิ่นเหม็นบูด รสชาติเปรี้ยวผิดปกติ

**ข้อแนะนำ**

- ควรนำอาหารมาอุ่นให้เดือดก่อนรับประทานอาหาร หากอาหารที่อุ่นไม่ได้ให้ทำในปริมาณที่พอรับประทานแต่ละมื้อ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มักเป็นส่วนประกอบและเมนูที่ไม่ผ่านการทำให้สุกด้วยความร้อนหรือปรุงสุกๆ ดิบๆ
- สังเกตสภาพอาหารก่อนรับประทานทุกครั้ง
- เลือกน้ำดื่มบรรจุขวดที่ได้มาตรฐานน่าเชื่อถือ และมีอย. เลือกน้ำแข็งที่ผลิตเพื่อการบริโภคและได้มาตรฐานรับรอง GMP และ อย. เท่านั้น

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สายด่วนกรมอนามัย 1478 AnamaiMedia

**ก่อนออกจากบ้าน อย่าลืม! ทาครีมกันแดด**

การทาครีมกันแดดจัดเป็นเวลาาน ทำให้ผิวหนังได้รับสาร UV ที่เป็นอันตรายต่อผิว

**3 จุดสำคัญห้ามละเลย ทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้าน**

- ริมฝีปาก :** ควรทาลิปบาล์มที่มีสารป้องกันแสงแดด เพิ่มความชุ่มชื้น โดยสามารถทาซ้ำได้บ่อย
- ผิวหนัง&ตัว :** ทาก่อนออกแดดอย่างน้อย 20 นาที โดยทาผิวหน้าและทาช่าทุก ๆ 2 ชั่วโมง
- ผิวหนัง :** ควรทามอยส์เจอร์ไรเซอร์บำรุงผิวหนังบ่อย ๆ และทาครีมกันแดดร่วมด้วย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สายด่วนกรมอนามัย 1478 AnamaiMedia

**อากาศร้อนจัด**

**ออกกำลังกายกลางแจ้ง**

**เสียงโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke)**

**วิธีปฐมพยาบาล**

รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล โทรแจ้งที่รถพยาบาล ให้พาผู้ป่วยเข้าที่ร่มและเย็น ถอดเสื้อผ้าให้เหลือเท่าที่จำเป็น จัดให้นอนราบ ยกขาและเท้าสูงกว่าลำตัว ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัวและใช้พัดลมเป่าช่วย หรือวางถุงน้ำแข็งตามคออกคอ รักแร้ และขาหนีบ ทั้งนี้ หากผู้ป่วยหมดสติให้อับบนตะแคง เพื่อป้องกันโคนสันหลังดันทางเดินหายใจ

**5 วิธี ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย**

1. ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ หากสูญเสียเหงื่อมากควรดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่
2. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน
3. ควรออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือเย็น หรือเปลี่ยนเวลาออกกำลังกายกลางแจ้งหรือบริเวณที่มีอากาศถ่ายเท
4. ลงมือออกกำลังกายที่ระบายความร้อนได้ดี
5. ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และหากมีอาการผิดปกติให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สายด่วนกรมอนามัย 1478 AnamaiMedia

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : การจมน้ำทำให้ขาดอากาศหายใจ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : การจมน้ำทำให้ขาดอากาศหายใจ

การจมน้ำ ทำให้ขาดอากาศหายใจ เพียงแค่ ๒ ถึง ๔ นาที เด็กที่จมน้ำ จะหมดสติ หยุดหายใจ และเสียชีวิตได้

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia  
หรือ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

\*\*\*\*\*



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

เพียงแค่  
2 ถึง 4 นาที

การจมน้ำ  
ทำให้ขาดอากาศหายใจ

เด็กที่จมน้ำ

จะหมดสติ

หยุดหายใจ

และเสียชีวิตได้



กองป้องกันการบาดเจ็บ  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
<https://ddc.moph.go.th/dip>  
[www.facebook.com/thaiinjury](http://www.facebook.com/thaiinjury)



**Drowning is PREVENTABLE!!**

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : การประปานครหลวง

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : การประปานครหลวง

ช่องทางการติดต่อ : การประปานครหลวง โทร. Call Center ๑๑๒๕

๑) หัวข้อเรื่อง : Circular Economy Model เทรนด์ใหม่รักโลก

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : Circular Economy Model เทรนด์ใหม่รักโลก**

แนวคิด “เศรษฐกิจหมุนเวียน” หรือ “Circular Economy” กลับมาถูกพูดถึงอีกครั้ง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติในภาคธุรกิจ และคนทั่วไปที่ต้องการเปลี่ยนแปลงโลกไปในทางที่ดีขึ้นด้วย

Circular Economy (CE) คือ แนวคิดในการสร้างระบบเศรษฐกิจที่สนับสนุนให้ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุด ด้วยการวางแผนให้สิ่งของที่เราใช้สามารถคืนสู่สภาพเดิม หรือนำกลับมาใช้ใหม่ได้ อย่างการนำวัสดุที่ผ่านการผลิตและบริโภคแล้วเข้าสู่กระบวนการผลิตใหม่ (Re-Material) การใช้ซ้ำ (Reuse) หรือการนำกลับมาใช้ และผลิตซ้ำ (Recycling) โดยจุดประสงค์หลักของแนวคิด Circular Economy ที่เน้นให้ทุกภาคส่วน เช่น ประเทศ องค์กร และผู้คนทั่วไป สามารถต่อสู้กับความท้าทายในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านปัญหาขยะมลพิษ ด้านปัญหาสภาพภูมิอากาศ และด้านการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ

๓ หลักการสำคัญ ที่เรียกว่า “๓ Principles of CE Model” ที่ประกอบไปด้วย

๑. ด้านการหมุนเวียนวัสดุเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ (Circulate Products and Materials)
๒. ด้านการขจัดขยะ และมลพิษ (Eliminate Waste and Pollution)
๓. ด้านการฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ (Regenerate Nature)

ซึ่งทั้ง ๓ หลักการนี้ ถือเป็นส่วนสำคัญที่มีการต่อยอดมาจากหลัก ๕R หรือแนวทางปฏิบัติเพื่อช่วยลดปริมาณขยะ และรักษาสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันได้แก่

Reduce การลดการใช้ หรือลดการบริโภคทรัพยากร

Refuse การปฏิเสธในการใช้สิ่งที่ทำลายทรัพยากร และการสร้างมลพิษ

Reuse การใช้ทรัพยากรนั้นซ้ำ ๆ ให้คุ้มค่าที่สุด

Recycle การนำทรัพยากรที่ใช้ไปแล้วกลับมาใช้ใหม่

Repair การซ่อมแซมสิ่งต่าง ๆ แทนการทิ้ง เพื่อให้ใช้งานได้ยาวนานยิ่งขึ้น

ข้อดีของแนวคิด Circular Economy ส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึงระบบเศรษฐกิจมากมายหลายอย่าง ดังนี้

- การช่วยลดการทำลายสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ
- การช่วยรักษาทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างจำกัด ไม่ให้ลดลงจนเร็วเกินไป
- การช่วยลดปริมาณการใช้พลังงาน ที่ไม่ใช่พลังงานหมุนเวียน
- การช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และเพิ่มความสามารถในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ
- การช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนานวัตกรรมใหม่ ๆ
- การช่วยเพิ่มขีดความสามารถ ในการแข่งขันของธุรกิจให้มีความยั่งยืน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ การประปานครหลวง โทร. Call Center ๑๑๒๕

# Circular Economy Model

ที่มา : facebook EDL-Generation Public Company - Portal for Thai Investors

## ➔ เทรนด์ใหม่รักโลก

### Circular Economy (CE) คือ

แนวคิดในการสร้างระบบเศรษฐกิจที่สนับสนุนให้ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุด ด้วยการวางแผนให้สิ่งของที่เราใช้ สามารถคืนสู่สภาพเดิมหรือนำกลับมาใช้ใหม่ได้



### 3 หลักการสำคัญของ CE Model



การหมุนเวียนวัสดุเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่  
(Circulate Products and Materials)



การจัดขยะและมลพิษ  
(Eliminate Waste and Pollution)



การฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ  
(Regenerate Nature)

3 หลักการนี้ มีการต่อยอดมาจากแนวทางปฏิบัติเพื่อช่วยลดปริมาณขยะ และรักษาสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือ หลัก “5R” ดังนี้



1125



mwa.co.th



@MWATHailand





# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ</b>			
๑.	สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุพรรณบุรี ตอน พระอัจฉริยภาพด้านการทหาร	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์</b>			
๒.	ทวงหนี้อย่างเป็นธรรม ต้องแจ้งข้อมูลสำคัญอะไรบ้าง?	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	หัวเข็มขัดหลอก ตัดเสียงราคาญาติ = ตัดความปลอดภัยชีวิต	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	สิ่งที่ควรรู้ก่อนทำสัญญากู้ยืมเงิน	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เรื่องผิวเมื่อยุงได้	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	เรื่องของผู้เช่าบ้าน ที่กฎหมายคุ้มครอง	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	โรคฝีดาษวานร	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ห่วงใยคุณแม่ ฟันฟูหลังคลอดด้วยสมุนไพร	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม</b>			
๙.	ผลสำเร็จ “โคก หนอง นา” อารยเกษตร	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๑๐.	๖ วิธี ลดผลกระทบภัยแล้ง ลดใช้น้ำ ใช้น้ำซ้ำ	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

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



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

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

**เรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น**  
**ตอน พระอัจฉริยภาพด้านการทหาร**

สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น ตอน พระอัจฉริยภาพ  
ด้านการทหาร

ลิงก์คลิปวิดีโอ

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

๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/watch/?v=๗๓๙๗๔๖๒๗๘๑๓๓๓๐๙>

๓. ยูทูบ <https://youtu.be/PugvVGeFhwk?si=LZSuvnl๗nOH๒VGjx>

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

\*\*\*\*\*

ลิงก์คลิปวิดีโอ

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

๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/watch/?v=๗๓๙๗๔๖๒๗๘๑๓๓๓๐๘>

๓. ยูทูบ <https://youtu.be/PugvVGeFhwk?si=LZSuvnl๗nOH๒VGjx>



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน : ธนาคารแห่งประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ธนาคารแห่งประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ทวงหนี้อย่างเป็นธรรม ต้องแจ้งข้อมูลสำคัญอะไรบ้าง?

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ทวงหนี้อย่างเป็นธรรม ต้องแจ้งข้อมูลสำคัญอะไรบ้าง?**

เจ้าหนี้จะต้องแจ้งรายละเอียดของภาระหนี้พร้อมข้อมูลสำคัญอื่น ๆ แก่ลูกหนี้ให้ครบถ้วน เช่น ระยะเวลาค้างชำระ ค่าธรรมเนียมการทวงถาม เบอร์ติดต่อการชำระหนี้ ช่องทางขอคำปรึกษา สิทธิ/วิธีการ/ ช่องทางร้องเรียน และห้ามเรียกให้ผู้ค้ำประกันชำระหนี้ก่อน ยกเว้น ลูกหนี้ล้มละลายหรือติดต่อไม่ได้

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

\*\*\*\*\*



ธนาคารแห่งประเทศไทย  
BANK OF THAILAND

#แก้หนี้ยั่งยืน

#เจ้าหนี้รับผิดชอบ

#ลูกหนี้มีวินัย

Responsible Lending

# ทวงหนี้ อย่างเป็นธรรม ต้องแจ้งข้อมูล สำคัญอะไรบ้าง?

## หมายเหตุ

ห้ามเรียกให้ผู้ค้าประกันชำระหนี้ก่อน  
ยกเว้น ลูกหนี้ล้มละลายหรือติดต่อไม่ได้

แจ้งลูกหนี้ให้ทราบภาระหนี้  
พร้อมข้อมูลสำคัญอื่น ๆ

เช่น

- ระยะเวลาค้างชำระ
- ค่าธรรมเนียม  
การทวงถาม
- เบอร์ติดต่อ  
ในการชำระหนี้
- ช่องทาง  
ขอคำปรึกษา
- สิทธิ/วิธีการ/  
ช่องทางร้องเรียน

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก

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

๑) หัวข้อเรื่อง : หัวเข็มขัดลอก ตัดเสียงร่ำคาญใจ = ตัดความปลอดภัยชีวิต

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : หัวเข็มขัดลอก ตัดเสียงร่ำคาญใจ = ตัดความปลอดภัยชีวิต**

อันตราย หยุคใช้หัวเข็มขัดนิรภัยลอก ตัดเสียงร่ำคาญใจ = ตัดความปลอดภัยชีวิต

หัวเสียบเข็มขัดนิรภัยลอก คือ อุปกรณ์เสริมที่มีลักษณะเหมือนหัวเสียบเข็มขัดนิรภัยของจริง แต่ไม่มีสายคาด ใช้เพื่อตัดเสียงเตือน ไฟกะพริบเตือน หรือสัญญาณเตือนต่าง ๆ ซึ่งถือเป็นความประมาทในการขับขี่ และเป็นอันตรายต่อผู้ขับขี่อย่างมาก

หากเกิดอุบัติเหตุ ร่างกายจะกระแทกกับพวงมาลัย ตัวรถ หรือกระจกหน้ารถ หากรถพลิกคว่ำ จะกระเด็นออกจากตัวรถ มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนที่อยู่ในรถถึง ๖ เท่า

**คาดเข็มขัดนิรภัย ทุกครั้งก่อนขับขี่**

เสียงเตือนจะดังขึ้น และไฟเตือนจะติดสว่าง หากคุณกำลังขับรถออกไปที่ความเร็วเกิน ๑๕ กม./ชม. โดยไม่ได้คาดเข็มขัดนิรภัย

คาดเข็มขัดนิรภัยให้ถูกต้อง ป้องกันศีรษะ ไบหน้า หน้าอกกระแทกกับพวงมาลัย และกระจกด้านหน้า ลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตถึง ๖๐%

**รู้หรือไม่** การใช้หัวเสียบเข็มขัดนิรภัยลอก ผิดกฎหมายเทียบเท่ากับการขับขี่โดยไม่คาดเข็มขัดนิรภัย โทษปรับสูงสุด ๒,๐๐๐ บาท

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

\*\*\*\*\*



# หัวเข็มขัดหลอก

ตัดเสียง  
รำคาญใจ

= ตัดความปลอดภัยชีวิต



การปิดเสียงเตือน โดยใช้หัวเข็มขัดนิรภัยหลอก ตัดเสียงเตือน

**!** ไม่คาดเข็มขัด ▶ อันตรายที่เลือกเอง



**!** หากเกิดอุบัติเหตุ!!

ร่างกายจะกระแทกกับ  
พวงมาลัย ตัวรถ กระຈก  
หรือกระเด็นออก จากตัวรถ



มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่า  
คนที่คาดเข็มขัด

ถึง  
**6 เท่า**

**✓** คาดเข็มขัด



ขณะขับขี่ที่ความเร็ว 15 กม./ชม. ขึ้นไป

เสียงสัญญาณจะดังแจ้งเตือนให้คาดเข็มขัดนิรภัยทันที



- คาดเข็มขัดนิรภัยให้ถูกต้อง ป้องกันศีรษะ ใบน้า  
หน้าอกกระแทกกับพวงมาลัย และกระຈกด้านหน้า

ลดความเสี่ยง  
ของการเสียชีวิต **60%**



**รู้หรือไม่? การใช้หัวเข็มขัดนิรภัยหลอก**

**×** ผิดกฎหมาย = การจับโดยไม่คาดเข็มขัดนิรภัย  
โทษปรับสูงสุด 2,000 บาท

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : สิ่งที่เราควรรู้ก่อนทำสัญญากู้ยืมเงิน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : สิ่งที่เราควรรู้ก่อนทำสัญญากู้ยืมเงิน**

ก่อนที่เราจะทำสัญญากู้ยืมเงิน ต้องอ่านรายละเอียดและทำความเข้าใจให้ครบถ้วนก่อนเซ็นสัญญาทุกครั้ง สิ่งที่เราควรรู้ก่อนทำสัญญากู้ยืมเงิน ได้แก่

๑. กู้ยืมเงินเกิน ๒,๐๐๐ บาทขึ้นไป ต้องมีสัญญาการกู้ยืมเงินเป็นลายลักษณ์อักษร และต้องมีลายเซ็นผู้กู้ในสัญญา หากไม่มีหลักฐานหรือสัญญา จะไม่สามารถฟ้องร้องบังคับคดีได้ แม้ว่าหนี้นั้นจะชอบด้วยกฎหมายก็ตาม

๒. ดอกเบี้ยเงินกู้ต้องไม่เกินร้อยละ ๑๕ ต่อปี หรือร้อยละ ๑.๒๕ ต่อเดือน หากเจ้าหนี้เรียกดอกเบี้ยเกินกว่า ร้อยละ ๑๕ ต่อปี ให้ถือว่าดอกเบี้ยนั้นตกเป็นโมฆะ ยกเว้นกรณีเป็นสถาบันการเงินหรือธนาคารที่กฎหมายให้อำนาจเรียกดอกเบี้ยได้สูงกว่าอัตราร้อยละ ๑๕ ต่อปีได้ แต่ต้องเป็นไปตามพระราชบัญญัติดอกเบี้ยเงินกู้ยืมของสถาบันการเงิน

๓. ตรวจสอบจำนวนเงินและทำความเข้าใจเนื้อหาในสัญญาก่อนเซ็นสัญญาทุกครั้ง

๔. ห้ามลงลายมือชื่อในกระดาษเปล่าหรือสัญญาที่มีการเว้นช่องว่างผิดปกติ เนื่องจากผู้ให้กู้ อาจจะเติมข้อความหรือเนื้อหาอื่น ๆ ในสัญญาหลังจากที่เราเซ็นชื่อไปแล้ว ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาในอนาคตได้

๕. ไม่ควรนำโฉนดที่ดินหรือหนังสือรับการทำประโยชน์ในที่ดิน (น.ส.๓) ไปให้เจ้าหนี้อึดถือไว้เป็นหลักประกันการกู้ยืมเงิน

๖. สัญญาต้องทำอย่างน้อย ๒ ฉบับ โดยให้ผู้กู้ยืมถือไว้ด้วย ๑ ฉบับ

๗. ในสัญญาควรมีลายเซ็นพยานฝ่ายผู้กู้ยืมอย่างน้อย ๑ คน

๘. การชำระหนี้ไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน ต้องขอรับใบเสร็จรับเงินหรือหลักฐานการรับเงิน ซึ่งมีลายมือชื่อผู้ให้กู้ยืมลงกำกับด้วยทุกครั้ง เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันว่า ได้ชำระหนี้แล้ว

๙. เมื่อชำระหนี้ทั้งหมดต้องขอสัญญากู้คืนจากผู้ให้กู้ยืมด้วย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

\*\*\*\*\*

# สิ่งที่ต้องรู้ ก่อนทำสัญญากู้ยืมเงิน



ที่มา : สภาองค์กรของผู้บริโภค

- กู้ยืมเงิน 2,000 บาทขึ้นไป ต้องมีสัญญาการกู้ยืมเงินเป็นลายลักษณ์อักษร
- ดอกเบี้ยเงินกู้ต้องไม่เกิน 15% ต่อปี หรือ 1.25% ต่อเดือน
- ทำความเข้าใจเนื้อหาในสัญญาก่อนเซ็นสัญญาทุกครั้ง
- ห้ามลงลายมือชื่อในกระดาษเปล่าเด็ดขาด
- ไม่ควรนำโฉนดที่ดินหรือหนังสือรับการทำประโยชน์ในที่ดิน (น.ส.3) เป็นหลักประกันการกู้ยืมเงิน
- สัญญาต้องทำอย่างน้อย 2 ฉบับ โดยให้ผู้กู้ยืมถือไว้ด้วย 1 ฉบับ
- ในสัญญาควรมีลายเซ็นพยานฝ่ายผู้กู้ยืมอย่างน้อย 1 คน
- การชำระหนี้ทั้งหมดหรือบางส่วน ต้องขอรับใบเสร็จรับเงินทุกครั้ง
- เมื่อชำระหนี้ทั้งหมดต้องขอสัญญากู้คืนจากผู้ให้กู้ยืมด้วย

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

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



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักส่งเสริมการเคารพสิทธิมนุษยชน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักส่งเสริมการเคารพสิทธิมนุษยชน กลุ่มงานสื่อสารองค์กร

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ โทรศัพท์ : ๐ ๒๑๔๑ ๓๘๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : เรื่องผิวเมื่อยุงได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : เรื่องผิวเมื่อยุงได้**

เมื่อพบเห็นความรุนแรงในครอบครัว เรามักได้ยินคำพูดที่ว่า “เรื่องของผิวเมื่อยุง!” ซึ่งสะท้อนถึงทัศนคติหรือความเชื่อผิด ๆ ของสังคมที่มีมาช้านาน และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้คนคิดว่าปัญหาความรุนแรงในครอบครัวเป็นเรื่องส่วนตัวที่ใคร ๆ ก็ไม่ควรไปยุ่ง

อย่างไรก็ดี ยังมีเด็ก ผู้หญิง รวมไปถึงผู้สูงอายุจำนวนมากที่ถูกกระทำความรุนแรงในพื้นที่ที่ควรจะมีความปลอดภัยที่สุดอย่าง “บ้าน” ด้วยการกระทำหรือคำพูดของคนใกล้ชิดที่สุดอย่าง “คนในครอบครัว” โดยถูกเพิกเฉยจากเพื่อนบ้าน คนในชุมชน หรือแม้แต่ญาติพี่น้อง เพียงเพราะ “ไม่อยากรุง” ซึ่งทำให้เหยื่อของความรุนแรงไม่ได้รับความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที และบางรายได้รับอันตรายถึงชีวิต

รู้ไว้ไม่เสียสิทธิ ประเทศไทยมีกฎหมายที่คุ้มครองเหยื่อของความรุนแรงในครอบครัว คือ พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๐ ซึ่งให้ความคุ้มครองคู่สมรส คู่สมรสเดิม ผู้ที่อยู่กินหรือเคยอยู่กินฉันสามีภรรยา บุพการี ผู้สืบสันดาน บุตรบุญธรรม รวมทั้ง เด็ก คนพิการ ผู้สูงอายุ ที่อาศัยและอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน โดยที่การกระทำโดยเจตนาให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพ การบังคับหรือใช้อำนาจครอบงำให้กระทำ ไม่กระทำ หรือยอมรับการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดโดยมิชอบ มีความผิดทางอาญา!

ที่สำคัญ กฎหมายยังบัญญัติให้เราทุกคนที่พบเห็นหรือทราบการกระทำความรุนแรงในครอบครัว รวมไปถึงตัวผู้ถูกกระทำความรุนแรงเอง มี “หน้าที่” ต้องแจ้งต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ เพื่อให้/ขอความช่วยเหลือ ทั้งนี้ ผู้แจ้งโดยสุจริต มีสิทธิได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย และไม่ต้องรับผิดชอบทางแพ่ง อาญา และปกครอง

ความรุนแรงในครอบครัวเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องไม่เพิกเฉย หากเป็นผู้ถูกกระทำหรือพบเห็นความรุนแรงในครอบครัว โปรดแจ้งต่อพนักงานเจ้าหน้าที่โดยตรงและทันที เช่น เจ้าหน้าที่ตำรวจ สายด่วน ๑๙๑ หรือ ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน ๑๓๐๐

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ โทรศัพท์ : ๐ ๒๑๔๑ ๓๘๐๐

 สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ



# เรื่องฟ้องเมีย **ยุ่งได้**



อ่าน พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ถูกกระทำ  
ด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. 2550



คลิปประณงค์เรื่องฟ้องเมียยุ่งได้





ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : เรื่องของผู้เช่าบ้าน ที่กฎหมายคุ้มครอง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : เรื่องของผู้เช่าบ้าน ที่กฎหมายคุ้มครอง**

**เรื่องสำคัญที่ "ผู้ให้เช่า" ไม่มีสิทธิทำ**

๑. การเข้าไปในอาคาร บ้าน คอนโด ห้องเช่าที่ผู้เช่าได้เช่าอยู่ ผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิที่จะเข้าไปภายในอสังหาริมทรัพย์ของผู้เช่า ซึ่งผู้เช่าจะมีสิทธิในการครอบครองอยู่ในช่วงเวลาที่เช่า แม้ว่าจะขาดส่งค่าเช่าไปแล้วก็ตาม กรณีที่ผู้ให้เช่าเข้ามาในอสังหาฯ ที่ผู้เช่าครอบครองอยู่ โดยไม่ได้รับคำยินยอมจากผู้เช่านั้นจะเข้าข่ายการบุกรุก รบกวนการครอบครองอสังหาฯ ของผู้เช่า ซึ่งมีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๖๒ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ รวมไปถึงความรับผิดละเมิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๔๒๐

๒. การปิดกั้น ใส่อุปกรณ์ไม่ให้ผู้เช่าเข้าไปในอสังหาฯ ที่เช่าอยู่ วิธีการปิดกั้นด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การปิดคล้องกุญแจ การใช้บุคคลมาขัดขวาง ไม่ให้ผู้เช่าสามารถเข้าไปภายในห้องเช่า บ้าน ที่ดิน อาคารพาณิชย์ซึ่งเช่าไว้ได้ ซึ่งผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิที่จะกระทำการเช่นนี้ แม้ว่าผู้เช่าจะติดค้างไม่จ่ายค่าเช่าก็ตาม หากผู้เช่ากระทำเช่นนี้แล้วจะมีความผิดในลักษณะเดียวกับประเด็นก่อนหน้า คือ ความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา ความผิดฐานบุกรุก มาตรา ๓๖๒ และความรับผิดละเมิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๔๒๐ ซึ่งรบกวนสิทธิการครอบครองอสังหาริมทรัพย์ของผู้เช่า ยกเว้นนอกจากมีการระบุในสัญญาเช่าให้สิทธิผู้ให้เช่าสามารถกระทำได้

๓. การตัดน้ำ ตัดไฟ เพื่อไล่ผู้เช่า การกระทำนี้ก็ถือเป็นการละเมิดสิทธิของผู้เช่า เป็นการรบกวนสิทธิของผู้เช่าในการครอบครอง และใช้ประโยชน์จากอสังหาริมทรัพย์ที่เช่าอยู่ ซึ่งจะมีความผิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ได้ เว้นแต่ในสัญญาจะระบุให้ผู้ให้เช่าสามารถทำได้ ผู้ให้เช่าจะตัดน้ำตัดไฟได้ก็ต่อเมื่อได้มีการแจ้งยกเลิกสัญญาเช่าแล้ว และได้ให้เวลาผู้เช่าย้ายออกไปตามระยะเวลาพอสมควรแล้ว หรือฟ้องศาลเพื่อสั่งขับไล่ผู้เช่าแล้ว หรือสัญญาเช่าสิ้นสุดลงตามกำหนดเวลา

๔. ไล่ผู้เช่าออกจาก อสังหาฯ ที่เช่าอยู่ทันที ถ้าเป็นการเช่ารายวันผู้ให้เช่าสามารถทำได้ แต่ถ้าเป็นรายเดือนนั้นไม่สามารถทำได้ กฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๕๖๐ วรรคสอง มีหลักการว่า แต่ถ้าค่าเช่านั้นจะพึงส่งเป็นรายเดือน หรือส่งเป็นระยะเวลายาวนานกว่ารายเดือนขึ้นไป ผู้ให้เช่าต้องบอกกล่าวแก่ผู้เช่าก่อนว่าให้ชำระค่าเช่าภายในเวลาใด ซึ่งพึงกำหนดอย่าให้น้อยกว่า ๑๕ วัน และให้เวลาผู้เช่าในการย้ายไปยังที่อื่น

๕. การเรียกเอาค่าเช่าจากเงินประกัน และทรัพย์สินของผู้เช่า

ผู้ให้เช่าสามารถหักเอาเงินประกันมาเป็นค่าเช่าที่ค้างชำระอยู่ได้ แต่ก็ไม่มีสิทธิที่จะเรียกเอาเงินประกันอีกจากผู้เช่า เนื่องจากเงินประกันนั้น ไม่ได้มีไว้เพื่อประกันค่าเช่า แต่เป็นการประกันไว้สำหรับความเสียหายจากการเช่าของผู้เช่าที่อาจเกิดแก่อสังหาริมทรัพย์ ส่วนทรัพย์สินของผู้เช่าที่อยู่ในอสังหาริมทรัพย์นั้น ผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิที่จะเคลื่อนย้ายหรือนำออกจำหน่าย ซึ่งจะมีความผิดฐานบุกรุก ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๖๒ แต่ในบางกรณีผู้ให้เช่าสามารถหน่วงเหนี่ยวเอาไว้จนกว่าจะมีการจ่ายค่าเช่าได้ ถ้าหากมีการระบุให้สิทธิผู้ให้เช่าไว้ในสัญญาเช่า

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๒. จดหมาย : ตู้ไปรษณีย์ ๓ หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐

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

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

๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : s.center๑๐

๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand

๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข

๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ

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



# เรื่องของผู้อยู่ในบ้าน ที่กฎหมายคุ้มครอง

1

## เรื่องสำคัญที่ "ผู้ให้เช่า" ไม่มีสิทธิทำ

**การเข้าไปในอาคาร บ้าน คอนโด ห้องเช่าที่ผู้เช่าได้เช่าอยู่**  
 ผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิที่จะเข้าไปภายในอสังหาริมทรัพย์ของผู้เช่า ซึ่งผู้เช่าจะมีสิทธิในการครอบครองอยู่ในช่วงเวลาที่เช่า แม้ว่าเจ้าของจะขายไปแล้วก็ตาม กรณีที่ผู้ให้เช่าเข้ามาในอสังหาริมทรัพย์ที่ผู้เช่าครอบครองอยู่โดยไม่ได้รับคำยินยอมจากผู้เช่านั้น จะเข้าข่ายการบุกรุก รบกวนการครอบครองอสังหาริมทรัพย์ของผู้เช่า ซึ่งมีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 362 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ รวมถึงความรับผิดละเมิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 420

2

**การปิดกั้น ใ้กุญแจไม่ให้ผู้เช่าเข้าไปในอสังหาริมทรัพย์ที่เช่าอยู่**  
 วิธีการปิดกั้นด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การปิดคล้องกุญแจ การใช้บุคคลมาขัดขวาง ไม่ให้ผู้เช่าสามารถเข้าไปภายในห้องเช่า บ้าน ที่ดิน อาคารพาณิชย์ ซึ่งเช่าไว้ได้ ซึ่งผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิที่จะกระทำการเช่นนี้ แม้ว่าผู้ให้เช่าจะคิดค่าเช่าก็ตาม หากผู้เช่ากระทำเช่นนี้แล้วจะมีความผิดในลักษณะเดียวกับประเด็นก่อนหน้า คือ ความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา ความผิดฐานบุกรุก มาตรา 362 และความรับผิดละเมิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 420 ซึ่งรบกวนสิทธิการครอบครองอสังหาริมทรัพย์ของผู้เช่า ยกเว้นนอกจากมีการระบุในสัญญาเช่า ให้สิทธิผู้ให้เช่าสามารถกระทำได้

3

### การตัดน้ำ ตัดไฟ เพื่อไล่ผู้เช่า

การกระทำนี้ก็ถือเป็นการละเมิดสิทธิของผู้เช่า เป็นการรบกวนสิทธิของผู้เช่าในการครอบครอง และใช้ประโยชน์จากอสังหาริมทรัพย์ที่เช่าอยู่ ซึ่งจะมีความผิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ได้ เว้นแต่ในสัญญาระบุให้ผู้ให้เช่าสามารถทำได้ ผู้ให้เช่าจะตัดน้ำตัดไฟได้ก็ต่อเมื่อได้มีการแจ้งยกเลิกสัญญาเช่าแล้ว และได้ให้เวลาผู้เช่าย้ายออกไปตามระยะเวลาพอสมควรแล้ว หรือฟ้องศาลเพื่อสั่งขับไล่ผู้เช่าแล้ว หรือสัญญาเช่าสิ้นสุดลงตามกำหนดเวลา

4

### ไล่ผู้เช่าออกจากอสังหาริมทรัพย์ที่เช่าอยู่ทันที

ถ้าเป็นการเช่ารายวัน ผู้ให้เช่าสามารถทำได้ แต่ถ้าเป็นรายเดือนนั้นไม่สามารถทำได้ กฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 560 วรรคสอง มีหลักการว่า แต่ถ้าค่าเช่านั้นจะพึงส่งเป็นรายเดือน หรือส่งเป็นระยะเวลายาวนานกว่ารายเดือนขึ้นไป ผู้ให้เช่าต้องบอกกล่าวแก่ผู้เช่าก่อนว่าให้ชำระค่าเช่าภายในเวลาใด ซึ่งพึงกำหนดอย่าให้น้อยกว่า 15 วัน และให้เวลาผู้เช่าในการย้ายไปยังที่อื่น

5

### การเรียกเอาค่าเช่าจากเงินประกัน และทรัพย์สินของผู้เช่า

ผู้ให้เช่าสามารถหักเอาเงินประกันมาเป็นค่าเช่าที่ค้างชำระอยู่ได้ แต่ก็ไม่มีสิทธิที่จะเรียกเอาเงินประกันออกจากผู้เช่า เนื่องจากเงินประกันนั้นไม่ได้มีไว้เพื่อประกันค่าเช่า แต่เป็นการประกันไว้สำหรับความเสียหายจากการเช่าของผู้เช่าที่อาจเกิดแก่อสังหาริมทรัพย์ ส่วนทรัพย์สินของผู้เช่าที่อยู่ในอสังหาริมทรัพย์นั้น ผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิที่จะเคลื่อนย้ายหรือนำออกจำหน่าย ซึ่งจะมีความผิดฐานบุกรุก ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 362 แต่ในบางกรณีผู้ให้เช่าสามารถทวงหนี้เอาไว้จนกว่าจะมีการจ่ายค่าเช่าได้ ถ้าหากมีการระบุให้เช่าไว้ในสัญญาเช่า

ที่มา : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 362 ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 420 มาตรา 560



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรสายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

๑) หัวข้อเรื่อง : โรคฝีดาษวานร

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : โรคฝีดาษวานร**

โรคฝีดาษวานร เกิดจากเชื้อไวรัสตระกูลเดียวกับโรคฝีดาษหรือไข้ทรพิษ แต่มีความรุนแรงน้อยกว่าผู้ป่วยจะมีไข้ร่วมกับมีผื่นตุ่มหนองตามร่างกาย

**ฝีดาษวานรติดต่อได้อย่างไร**

๑. การสัมผัสแนบชิด/อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย

- สัมผัสผิวหนัง เช่น ตุ่ม ผื่น แผลที่ผิวหนัง

- ละอองฝอยขนาดใหญ่ เช่น การพูดคุยในระยะ ๑ เมตร โดยไม่สวมหน้ากากอนามัย

การจูบกับผู้ติดเชื้อ เป็นต้น

๒. ติดต่อทางช่องทางอื่น

- สัมผัสของใช้ของผู้ติดเชื้อ เช่น เสื้อผ้า เครื่องนอน ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น

- สัมผัสสารคัดหลั่งของสัตว์ที่ติดเชื้อ

- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ติดเชื้อ สามารถส่งต่อไปยังทารกในครรภ์ได้

**วิธีป้องกันตัวเองจากโรคฝีดาษวานร**

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ที่มีผื่นสงสัยเป็นโรคฝีดาษวานร

๒. เลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่รู้จัก

๓. ไม่สัมผัสตุ่ม หนอง หรือบาดแผลของสัตว์ติดเชื้อ หรือซากสัตว์ป่า และบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก

๔. สวมหน้ากากอนามัย

๕. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ

๖. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

๗. หากสงสัยว่าติดเชื้อให้แยกตัวออกมา และรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษา

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. สายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

\*\*\*\*\*

# โรคฝีดาษวานร



เกิดจากเชื้อไวรัสตระกูลเดียวกับโรคฝีดาษหรือไข้ทรพิษ แต่มีความรุนแรงน้อยกว่า ผู้ป่วยจะมีไข้ร่วมกับมีผื่นตุ่มหนอง ตามร่างกาย

## การสัมผัสแนบชิด/อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย



สัมผัสผิวหนัง เช่น ตุ่ม ผื่น แผลที่ผิวหนัง



ละอองฝอยขนาดใหญ่ เช่น การพูดคุยในระยะ 1 เมตร โดยไม่สวมหน้ากากอนามัย การจูบ กับผู้ติดเชื้อ เป็นต้น

## ติดต่อทางช่องทางอื่น



สัมผัสของใช้ของผู้ติดเชื้อ เช่น เสื้อผ้า เครื่องนอน ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น



สัมผัสสารคัดหลั่งของสัตว์ที่ติดเชื้อ



หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อสามารถส่งต่อไปยังทารกในครรภ์ได้

\*ปัจจุบันในประเทศไทยยังไม่พบผู้ป่วยโรคฝีดาษวานรที่ติดจากสัตว์สู่คน



กองโรคติดต่อและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



02-590-3289



สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



## รู้ไว้ไม่แตกพ่าย !

วิธีป้องกันตัวเองจากโรคฝีดาษวานร

1



หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้มีผื่นสงสัยโรคฝีดาษวานร

2



เลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่รู้จักรัก

3



ไม่สัมผัสตุ่ม หนอง หรือบาดแผลของสัตว์ที่ติดเชื้อหรือซากสัตว์ป่า และบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก

4



สวมหน้ากากอนามัย

5



หมั่นล้างมือบ่อยๆ

6



ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

7



หากสงสัยว่าติดเชื้อให้แยกตัวออกมา และรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษา



กองโรคติดต่อและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



02-590-3289



สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

\*ข้อมูล ณ วันที่ 22 มกราคม 2567

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ห่วงใยคุณแม่ ฟันฟูหลังคลอดด้วยสมุนไพร

๒) ชื่อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ห่วงใยคุณแม่ ฟันฟูหลังคลอดด้วยสมุนไพร**

ปัญหาสุขภาพที่เกิดกับคุณแม่หลังคลอด อาการน้ำนมไหลน้อย อาการปวดเมื่อยร่างกาย ผิวดูพรรณแต่กลายบริเวณหน้าท้อง อาการเหล่านี้คุณแม่มีความจำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟูสุขภาพ

การทำหัตถการ ช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง ทำให้ผิวดูพรรณสดใส รักษาอาการปวดเมื่อยและเคล็ดขัดยอก เช่น การนวดและการประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร การทาบหม้อเกลือ

อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร ควรรับประทานอาหาร สมุนไพรรสร้อน จะช่วยบำรุงธาตุไฟ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เช่น ขิง พริกไทย ดีปลี กระชาย ใบแมงลัก เมนูอาหารที่แนะนำ ได้แก่ แกงเลียง ยำหัวปลี ไก่ผัดขิง ช่วยบำรุงร่างกาย เสริมพลังให้มารดา กลับคืนมาโดยเร็วและช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้แข็งแรงจะได้มีน้ำนม เลี้ยงดูบุตรให้มีความแข็งแรง

ยาสมุนไพร ได้แก่ ยาประสะน้ำนม ช่วยเพิ่มปริมาณและกระตุ้นการไหลของน้ำนม ยาปลูกไฟธาตุ กระตุ้นน้ำนม ห้ามใช้ในหญิงที่มีอาการตกเลือดหลังคลอด ยาประสะไพล ใช้ขับน้ำคาวปลา

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

\*\*\*\*\*



# ห่วงใยคุณแม่ ฟื้นฟูหลังคลอด ด้วยสมุนไพร

ปัญหาสุขภาพที่เกิดกับคุณแม่หลังคลอด  
อาการน้ำนมไหลน้อย อาการปวดเมื่อยร่างกาย  
ผิวพรรณแตกลายบริเวณหน้าท้อง  
อาการเหล่านี้คุณแม่มีความจำเป็น  
ต้องได้รับการฟื้นฟูสุขภาพ

## การทำหัตถการ

ช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้หมดลูกซู้จู้เร็วขึ้น  
กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและนำเกลือ  
ทำให้ผิวพรรณสดใส รักษาอาการปวดเมื่อย  
และเคล็ดขัดยอก



การนวด  
และประคบสมุนไพร



## การอบไอน้ำสมุนไพร



## การทาบหม้อเกลือ

## อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร

ควรรับประทานอาหาร สมุนไพรธรรมชาติ จะช่วยบำรุงธาตุไฟ  
กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เช่น ชิม พริกไทย ดีปลี กระชาย ใบแมงลัก



เมนูอาหารที่แนะนำ ได้แก่ แกงเลียง ยำหัวปลี ไข่ผัดขิง  
ช่วยบำรุงร่างกาย เสริมพลังให้บรรดาลูกกลับคืนมาโดยเร็ว  
และช่วยฟื้นฟูสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง  
จะได้มีน้ำนม เลี้ยงดูบุตรด้วยความแข็งแรง



หัวปลี

เครื่องดื่มสมุนไพรธรรมชาติ  
เช่น น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำกะเพรา



แกงเลียง



ไข่ผัดขิง



## ชาสมุนไพร

## ยาประสะน้ำนม

ช่วยเพิ่มปริมาณและกระตุ้นการไหลของน้ำนม

## ยาปลูกไฟธาตุ

กระตุ้นน้ำนม

ห้ามใช้ในหญิงที่มีอาการตกเลือดหลังคลอด

## ยาประสะไฟผ

ใช้ขับน้ำคาวปลา

ข้อมูลเพิ่มเติม



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมการพัฒนาชุมชน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการพัฒนาชุมชน

ช่องทางการติดต่อ : กรมการพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๕

๑) หัวข้อเรื่อง : ผลสำเร็จ “โคก หนอง นา” อารยเกษตร

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ผลสำเร็จ “โคก หนอง นา” อารยเกษตร**

ผลสำเร็จ “โคก หนอง นา” อารยเกษตร ดังนี้

๑. ประชาชนมีความรู้ในการพึ่งตนเอง ทั้งด้านน้ำ อาหาร และพลังงาน
๒. สามารถปรับตัวท่ามกลางวิกฤต และการเปลี่ยนแปลง
๓. ขยายผลองค์ความรู้กรมการพัฒนาชุมชน
๔. พัฒนาพื้นที่ให้กลายเป็นศูนย์การเรียนรู้

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมการพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๕

# ความสำเร็จ “โคก หนอง นา” อารยเกษตร

ประชาชนมีความรู้ในการพึ่งตนเอง  
ทั้งด้านน้ำ อาหาร และพลังงาน

สามารถปรับตัวท่ามกลางวิกฤต  
และการเปลี่ยนแปลง

ขยายผลองค์ความรู้  
กรมการพัฒนาชุมชน

พัฒนาพื้นที่  
ให้กลายเป็นศูนย์การเรียนรู้

Change for Good

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ๖ วิธี ลดผลกระทบภัยแล้ง ลดใช้น้ำ ใช้น้ำซ้ำ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ๖ วิธี ลดผลกระทบภัยแล้ง ลดใช้น้ำ ใช้น้ำซ้ำ**

- ๖ วิธีลดผลกระทบภัยแล้ง ลดใช้น้ำ ใช้น้ำซ้ำ มีดังนี้
๑. ปิดก๊อกน้ำให้สนิทหลังใช้งาน
  ๒. ใช้ภาชนะรองน้ำแทนการเปิดใช้น้ำจากก๊อก
  ๓. ใช้ขวดบรรจุน้ำวางในแท็งก์น้ำซักโครก เพื่อช่วยประหยัดน้ำ
  ๔. ตรวจภาชนะกักเก็บน้ำให้อยู่ในสภาพใช้งานได้
  ๕. เลือกใช้อุปกรณ์ประหยัดน้ำ
  ๖. นำน้ำที่เหลือจากการใช้งานไปใช้ประโยชน์ต่อ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

# 6 วิธีลด ผลกระทบภัยแล้ง

## ลดใช้น้ำ ใช้น้ำซ้ำ

- 1** ปิดก๊อกน้ำให้สนิททุกครั้ง หลังใช้งาน และไม่เปิดน้ำไหลทิ้งโดยเปล่าประโยชน์
- 2** ใช้ภาชนะรองน้ำแทนการปล่อยน้ำจากก๊อกหรือสายยาง เพื่อลดการสิ้นเปลืองน้ำ
- 3** ใช้ชวดหรือแกลอนบรรจุน้ำวางในแท็งก์น้ำชักโครก เพื่อช่วยประหยัดน้ำ
- 4** หมั่นตรวจภาชนะกักเก็บน้ำให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี และรีบซ่อมแซมเมื่อพบว่าชำรุด
- 5** เลือกใช้อุปกรณ์ประหยัดน้ำ รวมถึงติดตั้งอุปกรณ์เติมอากาศที่ฝักบัว หรือหัวก๊อกน้ำ เพื่อเพิ่มแรงดันน้ำ
- 6** นำน้ำที่เหลือจากการใช้งานไปใช้ประโยชน์ต่อ เช่น รดน้ำต้นไม้ หรือทำความสะอาดพื้น

