ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการสร้างโอกาส ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม			
๑.	ถูกทวงถามหนี้ไม่เหมาะสม ร้องเรียนที่ใด?	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน			
๒.	เว็บไซต์ TasteAtlas ให้ผัดกะเพราคว้าอันดับ ๓ อาหารที่ดีที่สุดในโลก	กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม			
๓.	เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน ด้วย ๙ ทางเลือก จัดการเศษวัสดุทางการเกษตร ภายใต้ ๓R Model : เปลี่ยนพฤติกรรม (Re-Habit)	กระทรวงเกษตรและสหกรณ์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านความมั่นคง			
๔.	ก่อนกู้เงินออนไลน์ต้องระวัง	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	PEA เตือนประชาชนอย่าหลงเชื่อมิจฉาชีพหลอกลวงแอบอ้างส่ง SMS	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๖.	รู้ไว้อุ่นใจกว่าเยอะ! “CPR” ความรู้พื้นฐาน ช่วยคนใกล้ตัวได้อย่างรวดเร็ว	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	เตรียมความพร้อมขับรถทางไกลอย่างปลอดภัย	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	หน้ากากป้องกันฝุ่น รู้ไว้ใช้ให้ถูกต้อง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม

๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖

****

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ถูกทวงถามหนี้ไม่เหมาะสม ร้องเรียนที่ใด?
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : ถูกทวงถามหนี้ไม่เหมาะสม ร้องเรียนที่ใด?</u>

พระราชบัญญัติการทวงถามหนี้ พ.ศ. ๒๕๕๘ ระบุว่า เจ้าหนี้ห้ามทวงหนี้ในลักษณะประจาน พูดจาดูหมิ่น ข่มขู่ หรือใช้ความรุนแรง และเจ้าหนี้สามารถทวงหนี้ได้ ๑ ครั้งต่อวัน โดยเจ้าหนี้ทวงหนี้ได้ในวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา ๐๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. และวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. เท่านั้น

แต่หากถูกทวงถามหนี้ที่ไม่เหมาะสมสามารถร้องเรียนได้ที่

๑. สถานีตำรวจ
๒. ที่ว่าการอำเภอ
๓. ที่ทำการปกครองจังหวัด
๔. สำนักการสอบสวนและนิติการ กรมการปกครอง โทร. ๐๒-๓๕๖-๙๕๔๘
๕. กองบัญชาการตำรวจนครบาล โทร. ๐๒-๒๘๐-๓๑๙๔
๖. สำนักนโยบายพัฒนาระบบการเงินภาคประชาชน สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง โทร. ๐๒-๑๖๙-๗๑๒๗ ถึง ๓๖ หรือโทร. ๑๓๕๙

ทั้งนี้ สามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับพระราชบัญญัติการทวงถามหนี้ พ.ศ. ๒๕๕๘ ได้ที่ https://www.krisdika.go.th/home

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗


ถูกทวงถามหนี้ไม่เหมาะสม
ร้องเรียนที่ใด
?
1 สถานีตำรวจ
2 ที่ว่าการอำเภอ
3 ที่ทำการปกครองจังหวัด
4 กองบัญชาการตำรวจนครบาล
5 สำนักการสอบสวน และนิติการกรมการปกครอง
6 สำนักนโยบายพัฒนาระบบการเงิน ภาคประชาชน สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง
DEBT
ที่มา : ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย
ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
Copyright © 2023, Anti-Fake News Center, All rights reserved.

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
กรม / หน่วยงาน : กรมการท่องเที่ยว
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการท่องเที่ยว
ช่องทางการติดต่อ : กรมการท่องเที่ยว Call Center โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๑๑๑๑

๑) หัวข้อเรื่อง : เว็บไซต์ TasteAtlas ให้ผัดกะเพราคว้าอันดับ ๓ อาหารที่ดีที่สุดในโลก
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : เว็บไซต์ TasteAtlas ให้ผัดกะเพราคว้าอันดับ ๓ อาหารที่ดีที่สุดในโลก</u>

อาหารไทยไม่แพ้ชาติใดในโลกเมื่อเว็บไซต์ TasteAtlas จัดอันดับ ๑๐๐ เมนูอาหารที่ดีที่สุดในโลกปี ๒๐๒๓ ซึ่ง ผัดกะเพราคว้าอันดับ ๓ มาครอง

นอกจากนี้ยังมีอาหารไทยที่ติด ๑๐๐ อันดับแรกของโลก ในปี ๒๐๒๓ อีก ๔ รายการ ได้แก่
อันดับ ๖ ข้าวซอย
อันดับ ๑๐ แกงพะแนง
อันดับ ๑๕ ต้มข่าไก่
อันดับ ๗๓ แกงมัสมั่น

โดยการที่อาหารไทยได้รับการคัดเลือกใน ๑๐๐ อันดับแรกของโลกในครั้งนี้ ถือเป็นเรื่องน่ายินดียิ่งที่ประเทศไทยโดดเด่นติดอันดับโลกทั้งแหล่งท่องเที่ยวและอาหาร

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมการท่องเที่ยว Call Center โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๑๑๑๑


จัดทำโดย PR DOT 19/12/66
เว็บไซต์ TasteAtlas จัดอันดับ
"ผัดกะเพรา"
คว้าอันดับ 3
อาหารที่ดีที่สุด
ในโลก
4 เมนูติด 100 อันดับแรกของโลก
6 ข้าวซอย
10 แกงพะแนง
15 ต้มข่าไก่
73 แกงมัสมั่น


DOT แนะนำ
อาหารถิ่น กินปลอดภัย
ห่างไกล NCDs
20
เมนูสร้างสรรค์
เพื่อสุขภาพ
YUMMY & HEALTHY DISH
Scan me
0 2401 1111 www.dot.go.th กรมการท่องเที่ยว

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
กรม / หน่วยงาน : กรมส่งเสริมการเกษตร
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมส่งเสริมการเกษตร
ช่องทางการติดต่อ : กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๕๗๙ ๐๑๒๑ ถึง ๒๗

๑) หัวข้อเรื่อง : เกษตรกรไทยร่วมใจหยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืนด้วย ๙ ทางเลือก จัดการเศษวัสดุทางการเกษตร ภายใต้ ๓R Model : เปลี่ยนพฤติกรรม (Re-Habit)
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : เกษตรกรไทยร่วมใจหยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืนด้วย ๙ ทางเลือก จัดการเศษวัสดุทางการเกษตร ภายใต้ ๓R Model : เปลี่ยนพฤติกรรม (Re-Habit)</u>

โดยมีรายละเอียดการลดต้นทุนการผลิตและเพิ่มรายได้ให้กับเกษตรกร ดังนี้

<u>ลดต้นทุนการผลิต</u> โดย

๑. การไถกลบทดแทนการเผาเป็นการเพิ่มปุ๋ยให้ดิน ช่วยลดการใช้ปุ๋ยเคมีได้ถึง ๒๖๑ บาท/ไร่
๒. ผลิตปุ๋ยหมัก ทำปุ๋ยอินทรีย์จากเศษวัสดุ ใช้ทดแทนปุ๋ยเคมี ลดต้นทุนการใช้ปุ๋ย ๖ บาท/กก.
๓. เลี้ยงสัตว์ นำมาทำอาหารหมัก เช่น ฟางข้าวหมัก ลดต้นทุนอาหารสัตว์ ๓.๘๓ บาท/กก.
๔. ทำวัสดุเพาะปลูก นำซังข้าวโพดหรือฟาง มาทำวัสดุเพาะปลูก ลดต้นทุน ๓-๑๐ บาท/กก.

<u>เพิ่มรายได้</u> โดย

๑. ผลิตพลังงานทดแทน ผลิตเป็นเชื้อเพลิงอัดแท่งหรืออัดก้อน ขายได้ ๒๐ บาท/กก.
๒. เพาะเห็ด สร้างอาหาร สร้างรายได้ ขายได้ ๑๑๐ บาท/กก.
๓. ผลิตฟางอัดฟ่อน อัดฟางเป็นก้อน ขายได้ ๓๐ บาท/ก้อน หรือ ๗๕๐ บาท/ไร่
๔. ส่งโรงไฟฟ้าชีวมวล ส่งจำหน่ายที่โรงไฟฟ้าชีวมวล ขายได้ ๖๐๐-๑๗๐๐ บาท/ตัน
๕. แปรรูปเพิ่มมูลค่า แปรรูปเป็นสินค้าชนิดอื่น เช่น กระถางต้นไม้ กระดาษฟางข้าว เป็นต้น

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๕๗๙ ๐๑๒๑ ถึง ๒๗

****


เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน
9 ทางเลือก
จัดการเศษวัสดุทางการเกษตร
3R Model : เปลี่ยนพฤติกรรม (Re-Habit)
1
ลดต้นทุน
ไถกลบทดแทนการเผา
การไถกลบเป็นการเพิ่มปุ๋ยให้ดิน
ลดการใช้ปุ๋ยเคมีได้ถึง 261 บาท/ไร่
2
ลดต้นทุน
ผลิตปุ๋ยหมัก
ทำปุ๋ยอินทรีย์จากเศษวัสดุ ทดแทนปุ๋ยเคมี
ลดต้นทุนการใช้ปุ๋ย 6 บาท/กก.
3
ลดต้นทุน
เลี้ยงสัตว์
นำมาทำอาหารหมัก เช่น ฟางข้าวหมัก
ลดต้นทุนอาหารสัตว์ 3.83 บาท/กก.
4
ลดต้นทุน
วัสดุเพาะปลูก
นำซังข้าวโพดหรือฟางมาทำวัสดุเพาะปลูก
ลดต้นทุน 3-10 บาท/กก.
5
เพิ่มรายได้
พลังงานทดแทน
ผลิตเป็นเชื้อเพลิงอัดแท่งหรืออัดก้อน
ขายได้ 20 บาท/กก.
6
เพิ่มรายได้
เพาะเห็ด
สร้างอาหาร สร้างรายได้
ขายได้ 110 บาท/กก.
7
เพิ่มรายได้
ผลิตฟางอัดฟ่อน
อัดฟางเป็นก้อน
ขายได้ 30 บาท/ก้อน หรือ 750 บาท/ไร่
8
เพิ่มรายได้
ส่งโรงไฟฟ้าชีวมวล
ส่งจำหน่ายที่โรงไฟฟ้าชีวมวล
ขายได้ 600 - 1700 บาท/ตัน
9
เพิ่มรายได้
แปรรูปเพิ่มมูลค่า
แปรรูปเป็นสินค้าอื่น เช่น กระถางต้นไม้
กระดาษฟางข้าว เป็นต้น
กรมส่งเสริมการเกษตร
หยุดเผา

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงการคลัง
กรม / หน่วยงาน : ธนาคารแห่งประเทศไทย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ธนาคารแห่งประเทศไทย
ช่องทางการติดต่อ : ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ก่อนกู้เงินออนไลน์ต้องระวัง
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : ก่อนกู้เงินออนไลน์ต้องระวัง</u>

๓ สิ่งที่ต้องทำ ก่อนกู้เงินออนไลน์เพื่อป้องกันมิจฉาชีพที่กำลังระบาด แอบอ้างชื่อผู้ให้บริการทางการเงินที่ได้รับอนุญาตจากแบงก์ชาติ

๑. เช็กว่าเป็นผู้ให้บริการตัวจริง ได้ที่ “เช็กแอปเงินกู้” จากแบงก์ชาติ ได้ที่ www.bot.or.th
๒. โทรเช็กกับผู้ให้บริการที่ถูกอ้างชื่อ ตามเบอร์โทรศัพท์ที่ปรากฏบนเว็บไซต์ ก่อนตัดสินใจกู้เงิน
๓. ตั้งสติ ระวังตัวไว้ก่อน ถ้าหากผู้ให้กู้รายใดแจ้งให้โอนเงินก่อน ให้คิดไว้เลยว่าเป็นมิจฉาชีพหลอกลวงแน่นอน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

****

ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

ก่อนกู้เงินออนไลน์ ต้องระวัง!!

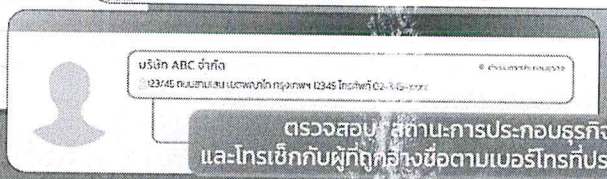
มิจฉาชีพแอบอ้างชื่อผู้ให้บริการทางการเงิน ที่ได้รับอนุญาตจากแบงก์ชาติ

"เช็กให้ชัวร์ โทรถามให้แน่ ก่อนตัดสินใจกู้เงิน"

เช็ก ผู้ให้บริการ

ว่าได้รับอนุญาตอย่างถูกต้อง และยังดำเนินธุรกิจอยู่
ตรวจสอบรายชื่อจากเมนู
"เช็กแอปเงินกู้"
ใน www.bot.or.th







โทรเช็กกับผู้ที่ถูกอ้างชื่อ

โทรเช็กหรือติดต่อไปยังผู้ให้บริการที่ถูกอ้างชื่อ ตามเบอร์โทรศัพท์ หรือที่อยู่ที่ปรากฏบนเว็บไซต์ ก่อนตัดสินใจกู้เงิน



ตั้งสติ ระวังตัวไว้ก่อน

ถ้าผู้ให้กู้รายใดแจ้งให้โอนเงินก่อน
ให้คิดเลยว่าเป็น**มิจฉาชีพหลอกลวงแน่นอน**

Bank of Thailand

เช็กข้อมูลผู้ให้บริการ ได้ที่นี่ >
เช็กแอปเงินกู้ / www.bot.or.th

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
ช่องทางการติดต่อ : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA Call Center โทร. ๑๑๒๙

๑) หัวข้อเรื่อง : PEA เตือนประชาชนอย่าหลงเชื่อมิจฉาชีพหลอกลวงแอบอ้างส่ง SMS
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : PEA เตือนประชาชนอย่าหลงเชื่อมิจฉาชีพหลอกลวงแอบอ้างส่ง SMS</u>

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคแจ้งเตือน กรณีมีผู้เสียหายหลายรายได้รับ SMS จากมิจฉาชีพ โดยอ้างว่ามีสิทธิ์ได้รับเงินประกันการใช้ไฟฟ้าคืน และเมื่อกดลิงก์ที่แนบมากับข้อความดังกล่าว จะเป็นการเพิ่มเพื่อนทางแอปพลิเคชันไลน์ของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคที่มิจฉาชีพปลอมขึ้นมา เพื่อหลอกให้ผู้เสียหายโอนเงิน

ทั้งนี้ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคไม่มีนโยบายส่งข้อความแจ้งเตือน SMS หากประชาชนมีข้อสงสัย สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคในพื้นที่ หรือ ๑๑๒๙ PEA Contact Center ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

****


PEA
PEA
ไม่มีนโยบาย
ส่งข้อความ
แจ้งเตือนต่างๆ
ผ่าน SMS
19:19
Text Message
Today 13:25
คุณ ได้รับเงินคืนค่าประกันมิเตอร์ไฟฟ้า ตามนโยบายลดค่าไฟของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA ติดต่อสอบถามเจ้าหน้าที่: www.pea.cb-th.com
ปลอม
ห้ามกดลิงก์ที่แนบมา
ในข้อความเด็ดขาด
www.pea.co.th
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA
@pea_thailand
1129 PEA

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)
ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : รู้ไว้อุ่นใจกว่าเยอะ! “CPR” ความรู้พื้นฐาน ช่วยคนใกล้ตัวได้อย่างรวดเร็ว
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : รู้ไว้อุ่นใจกว่าเยอะ! “CPR” ความรู้พื้นฐาน ช่วยคนใกล้ตัวได้อย่างรวดเร็ว</u>

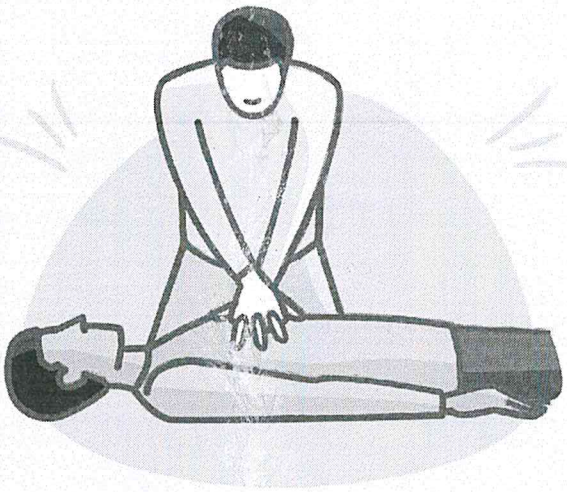
“CPR” ความรู้พื้นฐาน ช่วยคนใกล้ตัวได้อย่างรวดเร็ว โดยมีรายละเอียดและขั้นตอน ดังนี้

๑. เช็กผู้ประสบเหตุมีสติหรือไม่
๒. ขอความช่วยเหลือ และโทรเรียก ๑๖๖๙
๓. เคลียร์ทางเดินหายใจ ตรวจดูช่องคอ
๔. ประเมินอาการ ตรวจการหายใจ
๕. วางสันมือบริเวณกึ่งกลางของกระดูกหน้าอก
๖. กดหน้าอก ๑๐๐-๒๐๐ ครั้ง/นาที
๗. ช่วยหายใจแบบปากต่อปาก
๘. ส่งต่อผู้ประสบเหตุให้หน่วยกู้ภัย

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

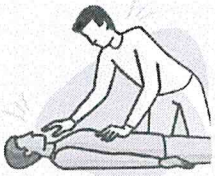
****

CPR
ขั้นพื้นฐาน



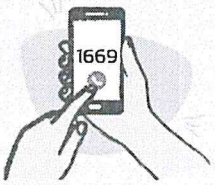
1

เช็กผู้ประสบเหตุ
มีสติหรือไม่ !



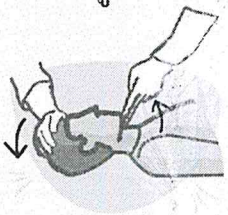
2

ขอความช่วยเหลือ
และโทรเรียก
1669



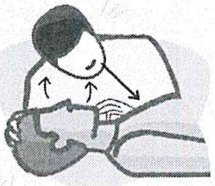
3

เคลียร์
ทางเดินหายใจ
ตรวจดูช่องคอ



4

ประเมินอาการ
ตรวจการหายใจ



5

วางสันมือ
บริเวณกึ่งกลางของ
กระดูกหน้าอก



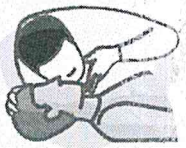
6

กดหน้าอก
100-200 ครั้ง/นาที



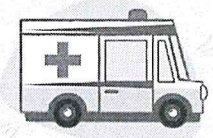
7

ช่วยหายใจ
แบบปากต่อปาก



8

ส่งต่อผู้ประสบเหตุ
ให้หน่วยกู้ภัย



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : เตรียมความพร้อมขับรถทางไกลอย่างปลอดภัย
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : เตรียมความพร้อมขับรถทางไกลอย่างปลอดภัย</u>

การเตรียมความพร้อมให้กับผู้ขับขี่และรถยนต์ก่อนออกเดินทาง ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ทุกการเดินทางมีความปลอดภัยและห่างไกลความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุได้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. **บันทึกเบอร์โทรฉุกเฉินเอาไว้ในโทรศัพท์ให้พร้อม** ๑๙๑ แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย ๑๗๘๔ สายด่วนนิรภัย ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๒. **เตรียมขนมขบเคี้ยวแก้ง่วงติดรถไว้** เพื่อช่วยกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น และตื่นตัวขณะขับรถมากยิ่งขึ้น

๓. **จัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินติดรถเอาไว้** อาทิ ยางอะไหล่ แม่แรง และไฟฉาย เพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างปลอดภัย

๔. **นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่อย่างน้อย ๘ ชั่วโมงก่อนเดินทาง** เพื่อลดความเสี่ยงในการง่วงหลับในขณะขับรถทางไกล

๕. **ตรวจเช็กสภาพรถอย่างละเอียดก่อนเดินทางไกล** เพื่อความปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้สัญจรร่วมทาง

๖. **วางแผนและศึกษาเส้นทางให้ละเอียดก่อนเดินทาง** โดยเฉพาะเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย เพื่อการหลีกเลี่ยงเส้นทางเสี่ยงอุบัติเหตุได้อย่างปลอดภัย

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

****


HOW TO
เตรียมความพร้อม
ขับรถทางไกล
อย่างปลอดภัย
บันทึกเบอร์โทรฉุกเฉิน
เอาไว้ในโทรศัพท์ให้พร้อม
191 แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย
1784 สายด่วนนิรภัย
ตลอด 24 ชั่วโมง
เตรียมขนมขบเคี้ยวแก้ง่วงติดรถไว้
เพื่อช่วยกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น
และตื่นตัวขณะขับรถมากยิ่งขึ้น
จัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินติดรถเอาไว้
อาทิ ยางอะไหล่ แม่แรง และไฟฉาย
เพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉิน
ได้อย่างปลอดภัย
นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่
อย่างน้อย ๘ ชั่วโมงก่อนเดินทาง
เพื่อลดความเสี่ยงในการง่วงหลับใน
ขณะขับรถทางไกล
ตรวจเช็กสภาพรถอย่างละเอียด
ก่อนเดินทางไกล
เพื่อความปลอดภัยทั้งต่อตนเอง
และผู้สัญจรร่วมทาง
วางแผนและศึกษาเส้นทาง
ให้ละเอียดก่อนเดินทาง
โดยเฉพาะเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย
เพื่อการหลีกเลี่ยงเส้นทาง
เสี่ยงอุบัติเหตุได้อย่างปลอดภัย
สายด่วนนิรภัย
1784
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย
@1784DDPM
@DDPMNews
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
www.disaster.go.th

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมอนามัย
ช่องทางการติดต่อ : กรมอนามัย โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : หน้ากากป้องกันฝุ่น รู้ไว้ใช้ให้ถูกต้อง
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : หน้ากากป้องกันฝุ่น รู้ไว้ใช้ให้ถูกต้อง</u>

หน้ากากประเภทต่าง ๆ ใช้ให้ถูกวิธีจะเกิดประโยชน์กับผู้ใช้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

หน้ากากกรองอากาศ (Respirator Masks) มีแบบไม่มีวาล์วระบายอากาศ และแบบมีวาล์วระบายอากาศ

<u>วิธีเลือก</u>

- สังเกตวันหมดอายุ
- สังเกตสัญลักษณ์มาตรฐานสากล เช่น NIOSH, GB๒๖๒๖-๒๐๑๙, EN๑๔๙:๒๐๐๑
- เลือกขนาดเหมาะกับใบหน้า ครอบกระชับจมูกและใต้คาง

<u>วิธีสวม</u>

สอดมือให้สายรัดศีรษะอยู่หลังฝ่ามือ ดึงสายรัดเส้นล่างไว้ใต้หู ดึงสายรัดเส้นบนไว้เหนือหู กดแถบลวดแนบสันจมูก และใช้มือโอบรอบหน้ากากและหายใจออกแรง ๆ หากสวมแล้วหายใจไม่สะดวก แน่นหน้าอก เมื่อยล้า ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ ให้รีบถอดออก

หน้ากากอนามัย (Surgical Masks) มีแบบธรรมดา และแบบคาร์บอน

<u>วิธีเลือก</u>

- สังเกตวันหมดอายุ
- ผลิตจากวัสดุสังเคราะห์ อย่างน้อย ๓ ชั้น โดยมีแผ่นกรองอยู่ชั้นกลาง
- ผ่านมาตรฐานกระบวนการผลิต เช่น ISO ๙๐๐๑, ISO ๑๔๐๐๑, ISO ๑๓๔๘๕, ISO ๑๔๙๗๑

<u>วิธีสวม</u>

นำบานพับคว่ำลง ให้ขอบที่มีแถบลวดอยู่ด้านบน ดึงสายรัดคล้องหู กดแถบลวดแนบสันจมูก และดึงหน้ากากคลุมถึงใต้คาง หากสวมแล้วมีช่องว่าง อาจสวมหน้ากากผ้าทับ หรือสวมสายรัดซิลิโคนบนหน้ากาก หรือมัดปมสายคล้องหู และจับจีบด้านข้าง เพื่อเพิ่มความกระชับกับใบหน้า

วิธีการทิ้งหน้ากากป้องกันฝุ่นที่ใช้แล้ว ใส่ถุงปิดให้สนิท ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด และล้างมือทุกครั้งหลังทิ้งหน้ากาก

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมอนามัย โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๐๐

****

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

หน้ากากป้องกันฝุ่น
รู้ไว้...ใช้ให้ถูกต้อง

หน้ากากกรองอากาศ (Respirator Masks)

แบบไม่มีวาล์วระบายอากาศ

วิธีเลือก

- สังเกตวันหมดอายุ
- สังเกตสัญลักษณ์มาตรฐานสากล
  เช่น NIOSH, GB2626-2019, EN149:2001
- เลือกขนาดเหมาะกับใบหน้า ครอบกระชับจมูกและใต้คาง

แบบมีวาล์วระบายอากาศ

วิธีสวม

สอดมือให้สายรัดศีรษะอยู่หลังฝ่ามือ ดึงสายรัดเส้นล่างไว้ใต้หู ดึงสายรัดเส้นบนไว้เหนือหู กดแถบลวดแนบสันจมูก และใช้มือโอบรอบหน้ากากและหายใจออกแรง ๆ
**หากสวมแล้วหายใจไม่สะดวก แน่นหน้าอก เมื่อยล้า ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ ให้ถอดออก

หน้ากากอนามัย (Surgical Masks)





แบบธรรมดา

วิธีเลือก

- สังเกตวันหมดอายุ
- ผลิตจากวัสดุสังเคราะห์ อย่างน้อย 3 ชั้น
  โดยมีแผ่นกรองอยู่ชั้นกลาง
- ผ่านมาตรฐานกระบวนการผลิต
  เช่น ISO 9001, ISO 14001, ISO 13485, ISO 14971

แบบคาร์บอน

วิธีสวม

นำบานพับคว่ำลง ให้ซอมที่มีแถบลวดอยู่ด้านบน ดึงสายรัดคล้องหู กดแถบลวดแนบสันจมูก และดึงหน้ากากคลุมถึงใต้คาง
**หากสวมแล้วมีช่องว่าง อาจสวมหน้ากากผ้าทับ หรือสวมสายรัดซิลิโคนบนหน้ากาก หรือมัดปมสายคล้องหู และจับจีบด้านข้าง เพื่อเพิ่มความกระชับกับใบหน้า





วิธีการทิ้งหน้ากากป้องกันฝุ่น...ที่ใช้แล้ว

ใส่ถุงปิดให้สนิท ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด และล้างมือทุกครั้งหลังทิ้งหน้ากาก

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
ธันวาคม 2566

สายด่วนกรมอนามัย 1478
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia
สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย