



ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๒๓๖๑

กระทรวงมหาดไทย  
ถนนอิษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๕ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๙/๒๕๖๗

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

อ้างถึง ๑. หนังสือกระทรวงมหาดไทย ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๔๘๔๓ ลงวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๔

๒. หนังสือกระทรวงมหาดไทย ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๒๑๗๑ ลงวันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนครั้งที่ ๙/๒๕๖๗ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ นายกรัฐมนตรี ได้มีข้อสั่งการในคราวประชุมคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ และมติคณะรัฐมนตรีวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ให้กระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัดการดำเนินการสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง โดยพิจารณาใช้ช่องทางการเผยแพร่ที่หลากหลายและเหมาะสมตามแต่ละกรณี และกระทรวงมหาดไทยได้แจ้งให้จังหวัดดำเนินการแต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) และระดับอำเภอ/ท้องถิ่น (ทีม Admin อำเภอ/ท้องถิ่น) และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนทั้งในระดับจังหวัด อำเภอ ท้องที่ และท้องถิ่นตามที่กำหนด นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอให้จังหวัดนำข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๙/๒๕๖๗ ดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน โดยให้ผู้ว่าราชการจังหวัด และนายอำเภอ หรือพิจารณามอบหมายผู้ที่มีความสามารถด้านการพูดและเป็นที่ยอมรับในพื้นที่ บันทึกเสียงในรูปแบบสปอตวิทยุ พร้อมทั้ง ให้กำกับท้องถิ่นและท้องถิ่นนำสปอตวิทยุดังกล่าว ดำเนินการสร้างการรับรู้ผ่านช่องทางกระจายข่าว และช่องทางการเผยแพร่อื่น ๆ อาทิ Facebook Fanpage ของจังหวัด เว็บไซต์ของจังหวัด ฯลฯ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้าถึงประชาชนทุกหมู่บ้าน/ชุมชน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ตาม QR Code ท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมคิด จันทมฤก)

รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ปฏิบัติราชการแทน  
ปลัดกระทรวงมหาดไทย



QR Code

กองสารนิเทศ สป.

โทร. ๐ ๒๒๒๒ ๔๑๓๑ - ๒

โทรสาร ๐ ๒๒๒๒ ๑๘๗๑



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๙/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ</b>			
๑.	สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณา ราชภัฏร่วมเย็น 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/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖> 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 อาณาจักรสุพรรณบุรี  
ตอน สืบสาน รักษา ต่อยอด ราชอาณาจักรสุพรรณบุรี
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุพรรณบุรี**  
**ตอน สืบสาน รักษา ต่อยอด ราชอาณาจักรสุพรรณบุรี**

สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุพรรณบุรี ตอน สืบสาน รักษา ต่อยอด ราชอาณาจักรสุพรรณบุรี

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/by๖SR๓Ch๒๖?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/by๖SR๓Ch๒๗?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  
ที่ทำให้ความร้อนขณะเปิดแอร์

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

ดื่มแล้วจับ  
อันตราย!!

ความสามารถในการตัดสินใจลดลงการตอบสนองช้าลง  
อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุและความสูญเสีย  
“ดื่มไม่จับ ปลอดภัยทั้งคุณและเพื่อนร่วมทาง”

จับผิดปลอดภัย by DLT   safedrivedlt.com   safedrivedlt   จับผิดปลอดภัย 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" เพื่อพรางไม่ให้มีการระบุตัวได้โดยง่าย 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 คั้นซองและให้คืนเงินทั้งหมด หรือแฉคืนส่วนต่างที่พนักงานคิดผิดพลาด
- 2 แฉร้านค้าให้ปรับปรุงเปลี่ยนป้ายราคาให้ถูกต้อง
- 3 เก็บหลักฐานการซื้อสินค้า เช่น ใบเสร็จ ภาพป้ายราคาของสินค้าร้องเรียนกับสายด่วน กรมการค้าภายใน 1569 ตลอด 24 ชม. หรือร้องเรียนได้ที่สำนักงานพาณิชย์จังหวัดทั่วประเทศ

ที่มา : สภางค์กรของผู้บริโภค

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 ห้ามแซงแซงหรือหยุดรถกะทันหันบริเวณทางโค้ง ส่งสัญญาณเตือนผู้ขับขี่ส่วนทางมา เพิ่มความระมัดระวัง

## 2 ทางตรง

ใช้ความเร็วที่เหมาะสม ไม่ควรขับรถแซงวานานๆ ไม่ขับคร่อมเลน และเว้นระยะห่างกับรถคันหน้า 1-2 คัน

## 3 ทางแยกหรือทางร่วม

ชะลอความเร็ว และปฏิบัติตามสัญญาณไฟไม่ฝ่าสัญญาณไฟจราจรเด็ดขาด หากไม่มีสัญญาณไฟจราจร ให้เพิ่มความระมัดระวัง มองรถจากทางซ้ายและขวาให้แน่ใจ จึงค่อยขับผ่านทางแยก

## 5 อุโมงค์ทางลอด

ไม่ขับรถเร็ว ชั้นระยะห่างไม่ต่ำกว่า 5 เมตร ป้องกันการชนท้าย ห้ามหยุดจอดหรือจอดรถในอุโมงค์ หากจำเป็นควรเปิดไฟฉุกเฉินให้สัญญาณเตือนรถคันอื่น

โปรดสวมเข็มขัด



## 4 ทางลาดชัน

ใช้เกียร์ต่ำ เพื่อหวังความเร็วของรถ ไม่ขับรถเร็ว ไม่ใช้เบรกรถอย่างต่อเนื่อง ป้องกันผ้าเบรกไหม้



สายด่วนนิรภัย  
1784



LINE @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 ๑๔๙ 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. ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ 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) ชื่อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**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 โดยทาผิวหนังและทาช้ำทุก ๆ ๒ ชั่วโมง  
ผิวมือ : ควรทามอยส์เจอร์ไรเซอร์บำรุงผิวมือบ่อย ๆ และทาครีมกันแดดร่วมด้วย

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia  
หรือ โทร. สายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

\*\*\*\*\*

# 3 วิธีเตรียมพร้อม รับมือหน้าร้อน ฮอตปรอท แตก

กรมอนามัย  
Ministry of Health

## อากาศร้อน ระวัง! เสี่ยง! โรคอุจจาระร่วง และอาหารเป็นพิษ

### ระวัง! อาหาร

- ที่มักเป็นส่วนประกอบและอาหารประเภทนี้
- ปรุงสุก ดิบ เช่น สลัด ก๋วยเตี๋ยว ผัก
- ที่ฝักออกจากค ถังเก็บน้ำดื่ม
- รสชาติเปรี้ยวจัดปนดัด

### บ๊อแน่น้ำ

- ควรนำอาหารมาอุ่นให้เดือดก่อนรับประทาน
- หากอาหารที่อุ่นไม่ได้ทำในปริมาณ
- ที่พอรับประทานแต่ละมื้อ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ปนเปื้อนเป็นส่วนประกอบและเมนู
- ที่ผ่านการทำให้สุกด้วยความร้อน
- หรือปรุงสุก ดิบ
- สังเกตสภาพอาหารก่อนรับประทานทุกครั้ง
- เลือกน้ำดื่มบรรจุขวดที่ได้มาตรฐาน น่าน้ำดื่ม และ อย.
- เลือกน้ำแข็งที่สะอาด เช็กการขึ้นทะเบียนและได้มาตรฐาน
- รับรอง GMP และ อย. เท่านั้น

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สายด่วนกรมอนามัย 1478 AnamaiMedia

## ก่อนออกจากบ้าน อย่าลืม! ทาครีมกันแดด

การทาครีมกันแดดจัดเป็นเวลาบน  
ทำให้ผิวหนังได้รับสาร UV  
ที่เป็นอันตรายต่อผิว

### 3 จุดสำคัญห้ามละเลย ทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้าน

- ริมฝีปาก** : ควรทาลิปบาล์มที่มีสารป้องกันแสงแดด เพิ่มความชุ่มชื้น โดยสามารถทาซ้ำได้บ่อย
- ผิวหน้า&ตัว** : ทาก่อนออกแดดอย่างน้อย 20 นาที โดยทาผิวหน้าและทาคอทุก ๓ ชั่วโมง
- ผิวหนัง** : ควรสวมเสื้อเนื้อโรยเชอร์รี่หรือผ้าฝ้ายน้อยๆ และทาครีมกันแดดร่วมด้วย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สายด่วนกรมอนามัย 1478 AnamaiMedia

## อากาศร้อนจัด ออกกำลังกายกลางแจ้ง เสี่ยงโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke)

### 5 วิธี ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

1. ดื่มน้ำสะอาดบ่อยๆ หากอุณหภูมิของอากาศร้อน เครื่องดื่มประเภทเกลือแร่
2. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ติดต่อกันเป็นเวลานาน
3. ควรออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือเย็น หรือเปลี่ยนสถานที่ออกกำลังกายที่ร่มหรือในอาคาร
4. ควรออกกำลังกายด้วยความเร็วปานกลาง
5. ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และหากมีอาการผิดปกติให้รีบแจ้งบุคลากรใกล้ตัว

### วิธีปฐมพยาบาล

รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล โดยรีบแจ้งโรงพยาบาล ให้แพทย์รีบเข้าที่รับและรีบถอดเสื้อผ้าให้แห้ง หากที่รับเป็น รัดในขณะนั้น ยกขาและตั้งขาข้างซ้ายไว้ให้สูงๆ ยื่นเช็ดตามตัวและใช้พัดลมเป่าช่วย หรือวางถุงน้ำแข็งตามข้อศอก รักแร้ และขาหนีบ ทั้งนี้ หากผู้ป่วยหมดสติให้รีบขอความช่วยเหลือ เพื่อรีบส่งผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

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 อย่าง การนำวัสดุที่ผ่านการผลิตและบริโภคแล้วเข้าสู่กระบวนการผลิตใหม่ (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 ให้คุ้มค่าที่สุดมากที่สุด

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)



การขจัดขยะและมลพิษ (Eliminate Waste and Pollution)



การฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ (Regenerate Nature)

3 หลักการนี้ มีการต่อยอดมาจากแนวทางปฏิบัติเพื่อช่วยลดปริมาณขยะ และรักษาสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือ หลัก “5R” ดังนี้



1125



mwa.co.th



@MWATHailand

