ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๕/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ			
๑.	สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างศูนย์พักพิง ที่อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	ถมที่ดินไม่ให้เกิดปัญหา อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	มิจฉาชีพโกงอีก เปิดบัญชีม้าแบบนิติบุคคล	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๔ ปัญหายอดฮิตของการขับขี่ในช่วงฤดูร้อน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เค็มไปไตจะวาย	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ร้อนนี้ต้องระวัง ๓ โรคผิวหนังที่พบบ่อย	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	บุหรี่ไฟฟ้า GEN ๕ ภัยร้ายทำลายเยาวชน	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	“ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย” เรื่องใหญ่ที่แก้ไขได้	กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	จุดบอด จุดอันตราย	กระทรวงคมนาคม	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป

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/HpCH1FdckGPmxfi36 หรือ Scan QR Code ด้านล่าง

QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี
กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์
ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างศูนย์พักพิง ที่อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างศูนย์พักพิง ที่อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างศูนย์พักพิง ที่อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ลิงก์คลิปวิดีโอ
๑. เว็บไซต์ http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=12
๒. เฟซบุ๊ก https://www.facebook.com/phralanofficial/videos/1120109902354237
๓. ยูทูป https://youtu.be/SD5PsRQlrwA?si=MfgZei_kXZs76EPj

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

ลิงก์คลิปวิดีโอ

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

๒. เฟซบุ๊ก https://www.facebook.com/phralanofficial/videos/๑๑๒๐๑๐๙๙๐๒๓๕๔๒๓๗

๓. ยูทูป https://youtu.be/SD๕PsRQlrwA?si=MfgZei_kXZs๗๖EPj



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร. ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ถมที่ดินไม่ให้เกิดปัญหา อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ถมที่ดินไม่ให้เกิดปัญหา อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน

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

๑. ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๓๔๐ หากน้ำไหลเกิดจากการกระทำของคน (เพื่อนบ้าน) ก็มีสิทธิเรียกร้องให้เพื่อนบ้านที่ทำดินสูง จัดทำทางระบายน้ำและออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดทั้งปวง หรือเจ้าของที่ดินต่ำจะทำเองและไปเรียกค่าทดแทนภายหลังก็ได้

๒. ตามพระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. ๒๕๔๓ มาตรา ๒๖

- หากพื้นที่ไม่เกิน ๒,๐๐๐ ตารางเมตร สามารถถมได้เลยโดยไม่ต้องแจ้งเจ้าพนักงานท้องถิ่น แต่เจ้าของที่ดินมีหน้าที่ต้องจัดให้มีทางระบายน้ำอย่างเพียงพอไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ที่ดินข้างเคียง
- ถ้าถมเกิน ๒,๐๐๐ ตารางเมตร ต้องแจ้งเจ้าพนักงานท้องถิ่นและต้องดำเนินการตามแบบที่เจ้าพนักงานท้องถิ่นกำหนด เมื่อได้ทำตามแบบแล้วเจ้าพนักงานท้องถิ่นจะออกใบรับแจ้งให้ไว้เป็นหลักฐาน เมื่อได้ใบรับแจ้งแล้วจึงจะดำเนินการถมที่ดินได้ ห้ามถมก่อนได้รับแจ้ง

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง
๒. จดหมาย : ตู้ไปรษณีย์ ๓ หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐
๓. เว็บไซต์ : https://www.moj.go.th/ และระบบให้บริการประชาชน http://mind.moj.go.th
๔. อีเมลล์ : complainingcenter@moj.go.th
๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : s.center10
๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand
๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข
๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๙. กองทุนยุติธรรม โทร. ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม


ถมที่ดินไม่ให้เกิดปัญหา
อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน
'การถมที่ดิน'
หลายคนคงมองว่านี่คือพื้นที่ครอบครองถูกต้องมา สิทธิจะถมอย่างไรก็ได้และลืมคิดถึงความเดือดร้อนกับคนรอบข้าง หรือถ้าผลกระทบเกิดขึ้น เพื่อนบ้านก็ไม่ใช่หน้าที่ที่ต้องไปช่วยแก้ปัญหานั้น ทางที่ดีเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา ควรศึกษารายละเอียดก่อนถมที่จะดีกว่า ซึ่งตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ เกี่ยวกับเรื่องทางน้ำไหล และตามพระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. 2543 มีหลักการ ดังนี้
1. ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1340
หากน้ำไหลเกิดจากการกระทำของคน (เพื่อนบ้าน) ก็มีสิทธิเรียกร้องให้เพื่อนบ้านที่ทำดินสูงจัดทำทางระบายน้ำและออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดทั้งปวง หรือเจ้าของที่ดินต่ำจะทำเองและไปเรียกค่าทดแทนภายหลังก็ได้
2. ตามพระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. 2543 มาตรา 26
หากพื้นที่ไม่เกิน 2,000 ตารางเมตร สามารถถมได้เลยโดยไม่ต้องแจ้งเจ้าพนักงานท้องถิ่น แต่เจ้าของที่ดินมีหน้าที่ต้องจัดให้มีทางระบายน้ำอย่างเพียงพอไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ที่ดินข้างเคียง
ถ้าถมเกิน 2,000 ตารางเมตร ต้องแจ้งเจ้าพนักงานท้องถิ่นและต้องดำเนินการตามแบบที่เจ้าพนักงานท้องถิ่นกำหนด เมื่อได้ทำตามแบบแล้วเจ้าพนักงานท้องถิ่นจะออกใบรับแจ้งให้ไว้เป็นหลักฐาน เมื่อได้ใบรับแจ้งแล้วจึงจะดำเนินการถมที่ดินได้ ห้ามถมก่อนได้รับแจ้ง
ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1340
พระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. 2543 มาตรา 26
จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
กฎหมายน่ารู้
กระทรวงยุติธรรม @PR_MOJ
PR Public Relations Subdivision

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

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

๑) หัวข้อเรื่อง : มิจฉาชีพโกงอีก เปิดบัญชีม้าแบบนิติบุคคล
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : มิจฉาชีพโกงอีก เปิดบัญชีม้าแบบนิติบุคคล

ปัจจุบันมิจฉาชีพมีการจ้างวานบุคคลให้ไปจดทะเบียนบริษัท หรือห้างหุ้นส่วน จากนั้นนำหลักฐานการจดทะเบียนไปเปิดบัญชีในรูปแบบนิติบุคคล เมื่อเหยื่อตรวจสอบบัญชีปลายทางพบเป็นบัญชีบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนจริง มีความน่าเชื่อถือ สุดท้ายโอนเงินให้มิจฉาชีพ

พระราชกำหนด มาตรการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมทางเทคโนโลยี พ.ศ. ๒๕๖๖ ระบุว่า

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

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

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗


มิจฉาชีพโกงฮึก
เปิดบัญชีม้าแบบนิติบุคคล
วิธีการโกง
1. จ้างวานบุคคล ให้ไปจดทะเบียนบริษัท หรือห้างหุ้นส่วน
2. นำหลักฐาน การจดทะเบียน ไปเปิดบัญชี ในรูปแบบนิติบุคคล
3. ผู้เสียหายตรวจสอบ บัญชีปลายทาง พบเป็นบัญชีบริษัท มีความน่าเชื่อถือ
4. สุดท้าย โอนเงินให้มิจฉาชีพ
ที่มา : ตำรวจไซเบอร์ – บช.สอท.
ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
Copyright © 2024, Anti-Fake News Center, All rights reserved

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ๔ ปัญหายอดฮิตของการขับขี่ในช่วงฤดูร้อน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๔ ปัญหายอดฮิตของการขับขี่ในช่วงฤดูร้อน

๑. ยางระเบิด

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

๒. เครื่องยนต์ร้อน

- รีบหยุดรถข้างทาง แล้วเปิดฝากระโปรงรถ เพื่อระบายความร้อน หลีกเลี่ยงการเปิดฝาหม้อน้ำในขณะที่เครื่องยนต์ร้อนจัดเพราะอาจเกิดอันตรายได้
- หมั่นตรวจสอบระดับน้ำในหม้อน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ร่วมกับการเทน้ำทิ้งและเติมน้ำใหม่ ทุก ๔ – ๖ เดือน เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกตกค้างจนทำให้เครื่องยนต์ ไม่สามารถระบายความร้อนได้

๓. สภาพร่างกายของผู้ขับขี่

- หากพบว่ามีอาการผิดปกติทางร่างกายเกิดขึ้นขณะขับรถ ควรหยุดรถทันที เพื่อลดความเสี่ยงในการหมดสติระหว่างขับขี่จนนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วยป้องกันอาการง่วงนอน หรืออาการสายตาอ่อนล้าในระหว่างการขับขี่

๔. ภาพลวงตา

- หลีกเลี่ยงการโฟกัสที่จุดใดจุดหนึ่งบนถนน ควรเปลี่ยนมุมมองสายตาและหมั่นมองเส้นทางอื่น ๆ ให้รอบด้าน
- หาตัวช่วยบดบังแสงแดดที่แยงตา เช่น แว่นกันแดด ม่านกันแดดหรือฟิล์มกรองแสง เพื่อช่วยเพิ่มทัศนวิสัยที่ดีในการขับขี่

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔


ตรวจสอบลมยางรถยนต์ ก่อนการขับขี่
ไม่ควรลดแรงดันลมยาง หรือปล่อยให้ยางอ่อน เพราะอาจทำให้แรงดันภายในยางรถยนต์สูงขึ้นจนยางระเบิดได้
เปลี่ยนยางรถยนต์เส้นใหม่ทันทีเมื่อเกิดความเสียหาย
เช่น แก้มยางมีรอย แตกลายงา ฉีกขาด บวม หรือดอกยางหมดสภาพ เพื่อความปลอดภัยในการขับขี่
1 ยางระเบิด
เครื่องยนต์ร้อน 2
รีบหยุดรถข้างทาง แล้วเปิดฝากระโปรงรถ เพื่อระบายความร้อน
หลีกเลี่ยงการเปิดฝาหม้อน้ำ ในขณะที่เครื่องยนต์ร้อนจัด เพราะอาจเกิดอันตรายได้
4 ปัญหายอดฮิต
หมั่นตรวจสอบระดับน้ำในหม้อน้ำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
ร่วมกับการเทน้ำทิ้งและเติมน้ำใหม่ ทุก 4-6 เดือน เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกตกค้างจนทำให้เครื่องยนต์ไม่สามารถระบายความร้อนได้
ปภ 1784
ของ
การขับขี่ในช่วงฤดูร้อน
หลีกเลี่ยงการโฟกัสที่จุดใดจุดหนึ่งบนถนน
ควรเปลี่ยนมุมมองสายตา และหมั่นมองเส้นทางอื่น ๆ ให้รอบด้าน
สภาพร่างกายของผู้ขับขี่
3
หากพบว่ามีอาการผิดปกติทางร่างกายเกิดขึ้นขณะขับรถ ควรหยุดรถทันที
เพื่อลดความเสี่ยงในการหมดสติระหว่างขับขี่จนนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
ช่วยป้องกันอาการง่วงนอนหรืออาการสายตาอ่อนล้าในระหว่างการขับขี่
4 ภาพลวงตา
หาตัวช่วยบดบังแสงแดดที่แยงตา
เช่น แว่นกันแดด ม่านกันแดด หรือฟิล์มกรองแสง เพื่อช่วยเพิ่มทัศนวิสัยที่ดีในการขับขี่
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย
@1784DDPM
@DDPMNews
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
www.disaster.go.th
สายด่วนนิรภัย
1784

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมควบคุมโรค
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์
ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : เค็มไปไตจะวาย
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เค็มไปไตจะวาย

ธาตุโซเดียม ทำหน้าที่รักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย แต่ร่างกายไม่สามารถผลิตธาตุโซเดียมได้เอง

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้รับประทานโซเดียม ไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือรับประทานเกลือ ไม่เกิน ๕,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเกลือ ๑ ช้อนชา

ตัวอย่างอาหารที่มีโซเดียมสูง

๑. กลุ่มอาหารที่มีการแปรรูป หรือมีการถนอมอาหาร อาทิ

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

๒. กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาทิ

- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊กซอง เย็นตาโฟ ราเมง มีโซเดียมสูงมากกว่า ๙๐๐ มิลลิกรัมต่อซอง
- ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมเติมเกลือ เช่น ปลาเส้น มันฝรั่งทอดปรุงรส ข้าวเกรียบ ข้าวตังปรุงรส ถั่วลิสงอบเกลือ
- อาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋องในน้ำเกลือ

๓. กลุ่มอาหารทะเลแช่แข็งหรือแช่เย็น

๔. อาหารที่ใส่ผงฟู เช่น เค้ก เบเกอรี่ ขนมปัง เป็นต้น

๕. อาหารที่เติมเครื่องปรุง เช่น ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๑๙๐ มก. ซอสถั่วเหลือง ๑ ช้อนโต๊ะ ๑,๑๘๗ มก. เกลือป่น ๑ ช้อนชา มีโซเดียม ๒,๐๐๐ มก. ผงชูรส ๑ ช้อนชา มีโซเดียม ๖๐๐ มก. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ มก.

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพเพิ่มเติมได้ที่
โทร. สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒


เค็มไป ไตจะวาย
กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control
KETCHUP
MUSTARD
ธาตุโซเดียม
Na
ทำหน้าที่รักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย
แต่ร่างกายไม่สามารถผลิตธาตุโซเดียมได้เอง
คำแนะนำ องค์การอนามัยโลก
World Health Organization
รับประทานโซเดียม
ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน
หรือ
รับประทานเกลือ
ไม่เกิน 5,000
มิลลิกรัมต่อวัน
หรือเกลือ 1 ช้อนชา
Salt
อาหารที่มีโซเดียมสูง
1 กลุ่มอาหารที่มีการแปรรูป หรือมีการถนอมอาหาร เช่น
เนื้อสัตว์ปรุงรส เช่น ไส้กรอก เบคอน หมูยอ กุนเชียง หมูหยอง แหนม
อาหารตากแห้ง เช่น เนื้อเค็ม หมูแดดเดียว กุ้งแห้ง ปลาหมึกตากแห้ง ปลาเค็ม
อาหารหมักดอง เช่น ผักดองเค็ม ผลไม้ดอง กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว
2 กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูป
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊กซอง เย็นตาโฟ ราเมง มีโซเดียมสูงมากกว่า 900 มิลลิกรัมต่อซอง
Ramen
CUP NOODLE
ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมเติมเกลือ เช่น ปลาเส้น มันฝรั่งทอดปรุงรส ข้าวเกรียบ ข้าวตังปรุงรส ถั่วลิสงอบเกลือ
อาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋องในน้ำเกลือ
SARDINES
3 กลุ่มอาหารทะเล แช่แข็ง หรือ แช่เย็น
SEAFOOD
4 อาหารที่ใส่ผงฟู เช่น เค้ก เบเกอรี่ ขนมปัง เป็นต้น
5 อาหารที่เติมเครื่องปรุง
ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ 1,190 มก.
ซอสถั่วเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ 1,187 มก.
เกลือป่น 1 ช้อนชา 2,000 มก.
ผงชูรส 1 ช้อนชา 600 มก.
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ 1,350 มก.
SEASONING SAUCE
Salt
MSG
แหล่งที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ
DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี
Office of Disease Preventuon and Control, Region 4 Saraduri
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมการแพทย์
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์
ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ร้อนนี้ต้องระวัง ๓ โรคผิวหนังที่พบได้บ่อย
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ร้อนนี้ต้องระวัง ๓ โรคผิวหนังที่พบได้บ่อย

๓ โรคผิวหนังที่พบได้บ่อยในหน้าร้อน

๑. ผดร้อน สัมพันธ์กับการอุดตันของท่อเหงื่อและการมีเหงื่อออกมากในช่วงหน้าร้อนทำให้เกิดเป็นผื่นแดงที่มีอาการคัน แสบได้

๒. ฝ้าและกระ เกิดจากแสงแดดไปกระตุ้นให้เซลล์สร้างเม็ดสีทำงานมากขึ้น ทำให้โรคในกลุ่มฝ้า กระ มีสีที่เข้มขึ้น

๓. ติดเชื้อราต่าง ๆ อากาศร้อนส่งผลให้เหงื่อออกมาก ผิวหนังมีความอับชื้นและมีการติดเชื้อราซ้ำซ้อนตามมา บริเวณที่พบได้บ่อย ได้แก่ บริเวณรักแร้ ซอกพับ ง่ามมือง่ามเท้า สามารถเกิดได้ในทุกช่วงวัย

การป้องกัน

๑. ใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น หมวก ร่ม

๒. หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรงโดยที่ไม่ได้ป้องกัน

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

๔. ถ้ามีผื่นหรือความผิดปกติใด ๆ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติม โทร. ๐ ๒๓๕๔ ๕๒๒๒

****


กรมการแพทย์
สถาบันโรคผิวหนัง
สถาบันโรคผิวหนัง
INSTITUTE OF DERMATOLOGY
ร้อนนี้ต้องระวัง
3 โรคผิวหนังที่พบได้บ่อยในหน้าร้อน
ผดร้อน
สัมพันธ์กับการอุดตันของท่อเหงื่อ และการมีเหงื่อออกมาก ในช่วงหน้าร้อนทำให้เกิดเป็นผื่นแดง ที่มีอาการคัน แสบได้
ฝ้าและกระ
เกิดจากแสงแดดไปกระตุ้นให้ เซลล์สร้างเม็ดสีทำงานมากขึ้น ทำให้โรคในกลุ่มฝ้า กระ มีสีที่เข้มขึ้น
ติดเชื้อราต่างๆ
อากาศร้อนส่งผลให้เหงื่อออกมาก ผิวหนังมีความอับชื้น และมีการติดเชื้อราซ้ำซ้อนตามมา บริเวณที่พบได้บ่อย ได้แก่ บริเวณรักแร้ ซอกพับ ง่ามมือง่ามเท้า สามารถเกิดได้ในทุกช่วงวัย
การป้องกัน
ใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น หมวก ร่ม
หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรงโดยที่ไม่ได้ป้องกัน
ทาครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ ในปริมาณที่เพียงพอ คือ ประมาณ สองข้อนิ้ว ทาออกแดดก่อน 30 นาที และหมั่นทาซ้ำบ่อยๆทุก 2 ชม.
ถ้ามีผื่นหรือความผิดปกติใดๆ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
แชร์ได้ชัวร์
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 02-354-5222 หรือ แอดไลน์@skinthailand หรือ สแกน QR Code
นายแพทย์พชรวรรธน์ จิระสุทัศน์
สถาบันโรคผิวหนัง

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ฝ่ายเผยแพร่วิชาการและพัฒนาเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค
ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โทร. ๑๑๖๖

๑) หัวข้อเรื่อง : บุหรี่ไฟฟ้า GEN ๕ ภัยร้ายทำลายเยาวชน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : บุหรี่ไฟฟ้า GEN ๕ ภัยร้ายทำลายเยาวชน

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

มีสารนิโคติน ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคสมองติดยา ได้แบบเดียวกับที่เกิดในผู้ใช้เฮโรอีนและยาบ้า

มีสารปรุงแต่งกลิ่นและรส ทำให้ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าเสพติดได้

มีผลต่อร่างกาย ทั้งหลอดเลือดสมอง หัวใจ ระบบการหายใจ

"เตือนผู้ปกครองช่วยเฝ้าระวังและดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด"

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โทร. สายด่วน สคบ. ๑๑๖๖

บุหรี่ไฟฟ้า GEN 5
ภัยร้ายทำลายเยาวชน

“บุหรี่ไฟฟ้า GEN 5 หรือ TOY POD รูปแบบตุ๊กตา เหมือนของเล่นจนแยกไม่ออก
มีขนาดเท่าของเล่น บรรจุภัณฑ์เหมือนกล่องใส่ของเล่น แต่ละตัวจะมีสีและรสต่างกัน”



มีสารนิโคติน
ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคสมองติดยา
ได้แบบเดียวกับที่เกิดในผู้ใช้เฮโรอีนและยาบ้า

มีสารปรุงแต่งกลิ่นและรส
ทำให้ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าเสพติดได้

มีผลต่อร่างกาย
ทั้งหลอดเลือดสมอง หัวใจ ระบบการหายใจ

“เตือนผู้ปกครองช่วยเฝ้าระวัง
และดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด”

สคบ. 1166 www.ocpb.go.th
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
ฝ่ายประชาสัมพันธ์

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
กรม / หน่วยงาน : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
ช่องทางการติดต่อ : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทรศัพท์ ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒

๑) หัวข้อเรื่อง : “ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย” เรื่องใหญ่ที่แก้ไขได้
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : “ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย” เรื่องใหญ่ที่แก้ไขได้

ทำความเข้าใจและให้การยอมรับ สมาชิกในบ้านแต่ละคนควรเปิดใจยอมรับและเคารพในความแตกต่าง ไม่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางในทุกสถานการณ์

ทลายกำแพงโลกส่วนตัว ให้อีกฝ่ายมีส่วนร่วมในประสบการณ์ของตนเอง แบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกในบ้าน โดยให้อีกฝ่ายได้เข้ามามีส่วนร่วม พร้อมเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ของอีกฝ่ายร่วมกัน

รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รับฟังและให้คำปรึกษาซึ่งกันและกันในรูปแบบ "ใจเขา ใจเรา"

มีกิจกรรมที่กระชับความสัมพันธ์ มีการสร้างกิจกรรมเพื่อกระชับความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในบ้าน เนื่องจากการใช้เวลาร่วมกันช่วยให้ต่างฝ่ายต่างได้เรียนรู้ตัวตนกันและกันมากขึ้น

เพื่อครอบครัวสนับสนุนให้ทุกครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทรศัพท์ ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒


"ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย"
เรื่องใหญ่ที่แก้ไขได้
ทำความเข้าใจและให้การยอมรับ
สมาชิกในบ้านแต่ละคนควรเปิดใจยอมรับ และเคารพในความแตกต่าง ไม่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางในทุกสถานการณ์
ทลายกำแพงโลกส่วนตัว ให้อีกฝ่ายมีส่วนร่วมในประสบการณ์ของตนเอง
แบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกในบ้าน โดยให้อีกฝ่ายได้เข้ามามีส่วนร่วม พร้อมเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ของอีกฝ่ายร่วมกัน
รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
รับฟังและให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน ในรูปแบบ “ใจเขา ใจเรา”
มีกิจกรรมที่กระชับความสัมพันธ์
มีการสร้างกิจกรรมเพื่อกระชับความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในบ้าน เนื่องจากการใช้เวลาร่วมกันช่วยให้ต่างฝ่ายต่างได้เรียนรู้ตัวตนกันและกันมากขึ้น
เพื่อนครอบครัวสนับสนุนให้ทุกครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน
SCAN ME
@Linefamily
ที่มา :
THAIHEALTH RESOURCE CENTER. (2565). การสื่อสารระหว่าง GENERATION GAP เปลี่ยน 'ช่องว่าง' ให้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์
จาก HTTPS://RESOURCECENTER.THAIHEALTH.OR.TH/ARTICLE/การสื่อสารระหว่าง-GENERATION-GAP-เปลี่ยน-'ช่องว่าง'-ให้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์
ผลิตโดย : กองส่งเสริมสถาบันครอบครัว กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม
กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก
ช่องทางการติดต่อ : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : จุดบอด จุดอันตราย
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : จุดบอด จุดอันตราย

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

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

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

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

