ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๒๖/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๑.	หน้าฝนต้องระวัง โรคที่เป็นกันบ่อย	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๒.	กินอะไร กินอะไร กินอะไรได้ไอโอดีน	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	รู้ตัวก่อนสติแตก	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	หยุดรถให้ข้ามทางม้าลาย ผู้ใหญ่ใจดี เด็ก ๆ ปลอดภัย	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เตรียมรถให้พร้อมขับขี่ช่วงฤดูฝน ...ลดเสี่ยงอุบัติเหตุ	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	พบคนถูกไฟฟ้าดูด ต้องช่วยเหลืออย่างไร	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	ทุบรถคนอื่น โทษไม่น้อยนะ	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	การใช้สิทธิซื้อปุ๋ย “โครงการปุ๋ยและชีวภัณฑ์คนละครึ่ง” (สำหรับชาวนา)	กระทรวงเกษตรและสหกรณ์	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
๙.	๗ ข้อที่ละเลย อาจทำให้โดนขโมยข้อมูลบัตรเครดิต	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม

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

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

๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง https://forms.gle/HpCH1FdckGPmxfi36 หรือ Scan QR Code ด้านล่าง

QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กรกฎาคม ๒๕๖๗

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

๑) หัวข้อเรื่อง : หน้าฝนต้องระวัง โรคที่เป็นกันบ่อย
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : หน้าฝนต้องระวัง โรคที่เป็นกันบ่อย

ในช่วงหน้าฝน โรคที่พบบ่อยมีหลายโรค เนื่องจากสภาพอากาศที่ชื้นและมีน้ำขังทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้ง่ายขึ้น โรคที่มักพบในหน้าฝน ได้แก่

๑. ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่: อากาศเย็นชื้นในหน้าฝนเป็นปัจจัยที่ทำให้เชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่แพร่กระจายได้ง่ายขึ้น

๒. ไข้เลือดออก: เป็นโรคที่เกิดจากไวรัสเดงกี (Dengue virus) ที่แพร่กระจายโดยยุงลาย การมีน้ำขังในช่วงหน้าฝนเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย

๓. โรคมือ เท้า ปาก: เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่ติดต่อผ่านการสัมผัสหรือการปนเปื้อน โรคนี้มักเกิดในเด็กเล็ก

๔. โรคฉี่หนู (Leptospirosis): เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Leptospira ที่พบในน้ำและดินที่มีการปนเปื้อนจากปัสสาวะของสัตว์ เช่น หนู การเดินผ่านน้ำท่วมขังหรือสัมผัสดินที่มีเชื้อจะทำให้ติดโรคนี้ได้

๕. โรคทางเดินหายใจ: อากาศชื้นทำให้เชื้อแบคทีเรียและไวรัสที่ทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจ เช่น ปอดบวม แพร่กระจายได้ง่ายขึ้น

๖. โรคตาแดง: เกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียที่ทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อตา ติดต่อผ่านการสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อปนเปื้อน

การป้องกันโรคเหล่านี้สามารถทำได้โดยการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำขัง สวมเสื้อผ้ามิดชิด และใช้ยากันยุง รวมถึงการรับประทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
กรมประชาสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓


หน้าฝนต้องระวัง
โรคที่เป็นกันบ่อย
ไข้เลือดออก
โรคมือ เท้า ปาก
ไข้หวัดและ
ไข้หวัดใหญ่
โรคฉี่หนู
โรคทางเดินหายใจ
โรคตาแดง
#สุขภาวะที่ดี

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กรกฎาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมอนามัย
ช่องทางการติดต่อ : กรมอนามัย โทรศัพท์ : สายด่วน กรมอนามัย ๑๔๗๘

๑) หัวข้อเรื่อง : กินอะไร กินอะไร กินอะไรได้ไอโอดีน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : กินอะไร กินอะไร กินอะไรได้ไอโอดีน

สำหรับการเสริมไอโอดีน เราคงนึกถึงแต่เกลือแน่นอน แต่จริง ๆ แล้วเจ้าไอโอดีน มีอยู่ในมื้ออาหารด้วย ขอยกตัวอย่างเมนูง่าย ๆ กินได้ทุกวัน กับ ๓ รายการอาหาร อร่อย เสริมไอโอดีน ดังนี้

๑. น้ำพริกปลาร้า + ผักลวก + ไข่ต้ม ๑ ฟอง = ไอโอดีน ๖๐ ไมโครกรัม

๒. แซนวิชทูน่า ๑ ชิ้น + นมสด ๑ แก้ว = ไอโอดีน ๗๐ ไมโครกรัม

๓. แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้หมูสับ ๑ ชามเล็ก = ไอโอดีน ๘๐ ไมโครกรัม

ถ้า ๓ รายการยังไม่พอ เรายังมีตัวความครีเอทเมนู อาหาร ๔ ภาค เสริมไอโอดีน เมนูเด็ด ๆ ประจำภาค เพื่อความหลากหลายทางเมนูอาหาร ไปดูกัน!!

ภาคเหนือ

<u>แกงฮังเล</u> ปริมาณไอโอดีน ๓๙ ไมโครกรัม รสชาติเค็มอมเปรี้ยว เนื้อนุ่ม เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยร้อน ๆ

ภาคอีสาน

<u>ปลาร้าปลาซิว</u> ปริมาณไอโอดีน ๑๓.๙ ไมโครกรัม หอมอร่อย ของดีภาคอีสาน แซ่บคักหลาย

ภาคกลาง

<u>ต้มส้มปลากระบอก</u> ปริมาณไอโอดีน ๒๖ ไมโครกรัม รสชาติเปรี้ยว ๆ หวาน ๆ ซดคล่องคอ อร่อยกลมกล่อม

ภาคใต้

แกงเหลืองปลากระพง ปริมาณไอโอดีน ๕๑.๖ ไมโครกรัม แกงเผ็ด รสเด็ด ตำรับปักษ์ใต้

ในหนึ่งวันควรได้รับปริมาณไอโอดีน ๑๕๐ ไมโครกรัม ควบคู่ไปกับรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แบ่งสัดส่วนจานตามหลัก ๒ ๑ ๑ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อร่างกาย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สายด่วน กรมอนามัย ๑๔๗๘

กรมอนามัย

กินอะไร กินอะไร กินอะไรได้ไอโอดีน

สำหรับการเสริมไอโอดีนเราคงนึกถึงแต่เกลือ แต่จริง ๆ แล้วเจ้าไอโอดีน มีอยู่ในมื้ออาหารด้วยนะ

3 รายการอาหาร อร่อย เสริมไอโอดีน

1. น้ำพริกปลาร้าผักลวก ไข่ต้ม 1 ฟอง — ไอโอดีน 60 ไมโครกรัม
2. แซนวิชทูน่า 1 ชิ้น นมสด 1 แก้ว — ไอโอดีน 70 ไมโครกรัม
3. แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้หมูสับ 1 ชามเล็ก — ไอโอดีน 80 ไมโครกรัม

อาหาร 4 ภาค เสริมไอโอดีน

ภาคเหนือ แกงฮังเล — ไอโอดีน 39 ไมโครกรัม

ภาคอีสาน ปลาร้าปลาซิว — ไอโอดีน 13.9 ไมโครกรัม

ภาคกลาง ต้มส้มปลากระบอก — ไอโอดีน 26 ไมโครกรัม

ภาคใต้ แกงเหลืองปลากระพง — ไอโอดีน 51.6 ไมโครกรัม

ในหนึ่งวันควรได้รับปริมาณไอโอดีน 150 ไมโครกรัม ควบคู่ไปกับรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แบ่งสัดส่วนจานตามหลัก 2 1 1 เพื่อให้ได้รับสารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อร่างกาย

สำนักโภชนาการ
กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
มิถุนายน 2567

สายด่วนกรมอนามัย 1478
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่ AnamaiMedia
สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กรกฎาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมสุขภาพจิต
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมสุขภาพจิต
ช่องทางการติดต่อ : กรมสุขภาพจิต โทรศัพท์ : ๑๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง : รู้ตัวก่อนสติแตก
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : รู้ตัวก่อนสติแตก

การระเบิดอารมณ์โกรธที่ไม่สามารถควบคุมได้สามารถทำให้เกิดการกระทำที่ไม่ยั้งคิด เช่น การใช้คำพูดด่าทอหรือทำลายข้าวของ การร้องไห้หรือกรีดร้องอย่างหนักจนคนรอบข้างกลัว ภาวะสติแตกเกิดจากการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

สาเหตุของการก่อความรุนแรง

ปัจจัยพื้นฐาน : บุคคลิกชอบใช้อารมณ์ / ความรุนแรง / เป็นโรคจิตเวช / การใช้ยาเสพติด

ปัจจัยกระตุ้น : อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คุมไม่ได้ การเผชิญหน้าท้าทายกับคู่กรณี

๑๐ สัญญาณเตือนอารมณ์โกรธใกล้ระเบิด

ความคิดเกรี้ยวกราด หน้าเริ่มร้อน ปวดหัว หายใจถี่ขึ้น เหงื่อแตก กัดฟัน หัวใจเต้นแรง คิ้วขมวด เจ้าคิดเจ้าแค้น กำมือเกร็งกล้ามเนื้อ

วิธีจัดการความโกรธ

๑. ตั้งสติ
๒. ประเมินความรู้สึกโกรธของตนเอง
๓. หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
๔. นับเลข ๑ – ๑๐๐ เพื่อปล่อยใจให้จดจ่อเรื่องอื่น
๕. พักหรือหยุดการเผชิญหน้าชั่วคราว
๖. ใช้อารมณ์ขันหรือนึกถึงเรื่องสนุกสนาน
๗. หาทางระบายออก เช่น การออกกำลังกาย เป็นต้น
๘. เดินหลบออกมาเพื่อลดความโกรธ
๙. เมื่อหายโกรธให้ทบทวนเหตุการณ์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง

การเข้าใจและรับรู้สัญญาณเตือนการระเบิดอารมณ์เป็นขั้นตอนสำคัญในการป้องกันและจัดการกับอารมณ์โกรธ การรู้เท่าทันอารมณ์และการจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำทันที เนื่องจากความโกรธที่ไม่ได้รับการจัดการจะนำไปสู่ความเครียดสะสมและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระยะยาว การมีสติและการปรับจิตใจจะช่วยให้เรามีสุขภาพจิตที่ดีและชีวิตที่มีคุณภาพมากขึ้น

สามารถสอบถามเพิ่มเติม หรือปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตได้ที่
กรมสุขภาพจิต โทรศัพท์ : ๑๓๒๓


รู้ตัวก่อนสติแตก!
กรมสุขภาพจิต
สถานการณ์ก่อความรุนแรง
ความเครียดรุนแรงที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้
มักเกิดจากการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้
และส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน
สาเหตุของการก่อความรุนแรง
• ปัจจัยพื้นฐาน : บุคคลิกชอบใช้อารมณ์ / ความรุนแรง
เป็นโรคจิตเวช / การใช้ยาเสพติด
• ปัจจัยกระตุ้น : อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คุมไม่ได้
การเผชิญหน้าท้าทายกับคู่กรณี
10 สัญญาณเตือนอารมณ์โกรธใกล้ระเบิด
● ความคิดเกรี้ยวกราด
● ปวดหัว
● เหงื่อแตก
● หัวใจเต้นแรง
● เจ้าคิดเจ้าแค้น
● หน้าเริ่มร้อน
● หายใจถี่ขึ้น
● กัดฟัน
● คิ้วขมวด
● กำมือ เกร็งกล้ามเนื้อ
วิธีจัดการความโกรธ
นับ 1....100
● ตั้งสติ
● ประเมินความรู้สึกโกรธของตนเอง
● หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ
● นับเลข 1-100 เพื่อปล่อยใจให้จดจ่อเรื่องอื่น
● พักหรือหยุดการเผชิญหน้าชั่วคราว
● ใช้อารมณ์ขันหรือนึกถึงเรื่องสนุกสนาน
● หาทางระบายออก เช่น การออกกำลังกาย
● เดินหลบออกมาเพื่อลดความโกรธ
● เมื่อหายโกรธให้ทบทวนเหตุการณ์
เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง
สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH
กรมสุขภาพจิต | 1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

-

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กรกฎาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก

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

๑) หัวข้อเรื่อง : หยุดรถให้ข้ามทางม้าลาย ผู้ใหญ่ใจดี เด็ก ๆ ปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : หยุดรถให้ข้ามทางม้าลาย ผู้ใหญ่ใจดี เด็ก ๆ ปลอดภัย

ขับขี่ระวังเด็ก เห็นเด็ก ๆ เดินข้ามทางม้าลาย หยุดรถให้เด็กเดินข้ามถนนอย่างปลอดภัย... สังเกตให้ดี เพราะส่วนสูงของเด็กอาจอยู่ต่ำกว่าสายตาของผู้ขับขี่

หลักการง่าย ๆ มอง ชะลอ สังเกต หยุดรถ

มอง ป้ายจราจรและเครื่องหมายเตือนทางข้าม

ชะลอ รถก่อนถึงทางข้าม ไม่เร่งความเร็ว ไม่แซง

สังเกต คนเดินทางเท้า ว่ามีใครกำลังจะข้ามหรือไม่?

หยุดรถ เมื่อมีคนข้ามถนนให้ทัน ๓ เมตร จากทางข้าม

ลดความเร็วลงทุกครั้งเมื่อขับเข้าเขตโรงเรียน เพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น โดยเฉพาะช่วงเวลาก่อนเข้าเรียนและหลังโรงเรียนเลิก

สำหรับพ่อ-แม่ ผู้ปกครอง และคุณครู ควรใส่ใจสอนเด็ก ๆ ให้เรียนรู้การข้ามถนนอย่างปลอดภัย โดยมีหลักการง่าย ๆ ดังนี้

- หยุดรอก่อนข้าม ยืนให้รถเห็นคน คนเห็นรถ
- รอสัญญาณคนข้าม เมื่อขึ้นรูปคนไฟเขียวให้เดินข้ามได้
- มองขวา-ซ้าย มองอีกครั้งให้แน่ใจ ยกมือขึ้นส่งสัญญาณค้างไว้ขณะเดินข้าม
- ฟังเสียงให้แน่ใจว่าไม่มีรถขับเข้ามาใกล้
- เดินข้ามอย่างรวดเร็ว แต่ไม่ควรวิ่ง อาจสะดุดล้มได้
- ให้เด็ก ๆ จับมือผู้ใหญ่เดินข้ามเสมอ เพื่อความปลอดภัยที่สุด

กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔


หยุดรถให้ข้ามทางม้าลาย
ผู้ใหญ่ใจดี เด็กๆ ปลอดภัย
สังเกตเด็กๆ ให้ดี
เพราะส่วนสูงของเด็กอาจอยู่ต่ำกว่าสายตาผู้ขับขี่
มองป้ายจราจร และเครื่องหมายเตือนทางข้าม
ชะลอรถก่อนถึงทางข้าม ไม่เร่งความเร็ว ไม่แซง
สังเกตคนเดินทางเท้า ว่ามีใครกำลังจะข้ามทางหรือไม่
หยุดรถเมื่อมีคนข้ามถนน ให้ทัน 3 เมตร จากทางข้าม
ลดความเร็ว เมื่อขับเข้าเขตโรงเรียน
โรงเรียน
เพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น โดยเฉพาะช่วงเวลาก่อนเข้าเรียนและหลังโรงเรียนเลิก
สอนเด็กๆ เรียนรู้การข้ามถนนอย่างปลอดภัย
หยุดรอก่อนข้าม ยืนให้รถเห็นคน คนเห็นรถ
รอสัญญาณคนข้าม รูปคนไฟเขียว ข้ามได้
มองขวา-ซ้าย ยกมือขึ้น ส่งสัญญาณค้างไว้
ฟังให้แน่ใจ ว่าไม่มีรถขับมาใกล้
เดินข้ามอย่างรวดเร็ว ไม่ควรวิ่ง อาจสะดุดล้ม
จับมือ ผู้ใหญ่เสมอ เพื่อความปลอดภัย
ขับขี่ปลอดภัย by DLT
safedrivedlt.com
safedrivedlt
ขับขี่ปลอดภัย by DLT
@safedrivedlt
@Safedrivedlt

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กรกฎาคม ๒๕๖๗

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

๑) หัวข้อเรื่อง : เตรียมรถให้พร้อมขับขี่ช่วงฤดูฝน ...ลดเสี่ยงอุบัติเหตุ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เตรียมรถให้พร้อมขับขี่ช่วงฤดูฝน ...ลดเสี่ยงอุบัติเหตุ

การเตรียมสภาพรถให้พร้อมใช้งานในช่วงฝนตกจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน และเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง

๑. ใบปัดน้ำฝน เนื้อยางไม่แห้งกรอบ กวาดน้ำได้สะอาด และไม่มีรอยขุ่นมัว
๒. กระปุกน้ำฉีดกระจก ไม่มีรอยรั่วซึม หัวฉีดน้ำไม่อุดตันและเติมน้ำไม่ให้พร่อง
๓. ระบบเบรก หยุดรถได้ในระยะที่ปลอดภัยขณะเหยียบเบรก ไม่มีเสียงดังและรถไม่มีอาการปัด
๔. สัญญาณไฟ แสงไฟส่องสว่างทุกดวง โคมแก้วครอบสัญญาณไฟสะอาด และไม่มีรอยขุ่นมัว
๕. ยางรถยนต์ ดอกยางละเอียด ร่องยางลึก และเติมลมยางให้มากกว่าปกติ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรสายด่วน ๑๗๘๔


เตรียมรถให้พร้อมขับขี่
ช่วงฤดูฝน
...ลดเสี่ยงอุบัติเหตุ
การเตรียมสภาพรถให้พร้อมใช้งานในช่วงฝนตกจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน และเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง
ใบปัดน้ำฝน
เนื้อยางไม่แห้งกรอบ กวาดน้ำได้สะอาด และไม่มีรอยขุ่นมัว
กระปุกน้ำฉีดกระจก
ไม่มีรอยรั่วซึม หัวฉีดน้ำไม่อุดตัน และเติมน้ำไม่ให้พร่อง
ระบบเบรก
หยุดรถได้ในระยะที่ปลอดภัย ขณะเหยียบเบรกไม่มีเสียงดัง และรถไม่มีอาการปัด
สัญญาณไฟ
แสงไฟส่องสว่างทุกดวง โคมแก้วครอบสัญญาณไฟสะอาด และไม่มีรอยขุ่นมัว
ยางรถยนต์
ดอกยางละเอียด ร่องยางลึก และเติมลมยางให้มากกว่าปกติ
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย
สายด่วนนิรภัย 1784
www.disaster.go.th
ปภ.กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
@DDPMNews

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กรกฎาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
ช่องทางการติดต่อ : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๘๙ ๐๑๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : พบคนถูกไฟฟ้าดูด ต้องช่วยเหลืออย่างไร

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : พบคนถูกไฟฟ้าดูด ต้องช่วยเหลืออย่างไร

๑. ควรตัดกระแสไฟฟ้าให้เร็วที่สุด

๒. ผู้ช่วยเหลือต้องใช้สิ่งของที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า เช่น ผ้าแห้ง ไม้แห้ง จากนั้นให้ฉุดตัวผู้โดนไฟฟ้าดูดออกมา หรือเขี่ยเอาสายไฟฟ้าออกจากผู้โดนไฟฟ้าดูด

๓. หากผู้ป่วยหมดสติ หรือหยุดหายใจ ให้ทำการกู้ชีพฉุกเฉิน หรือ CPR

๔. นำตัวผู้ถูกไฟฟ้าดูดส่งโรงพยาบาล

หากเป็นสายไฟฟ้าแรงสูงให้หลีกเลี่ยง ห้ามเข้าใกล้บริเวณนั้น และให้แจ้งการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคในพื้นที่ หรือ ๑๑๒๙ PEA Contact Center ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๘๙ ๐๑๐๐


PEA
พบคนถูกไฟฟ้าดูด
ต้องช่วยเหลืออย่างไร?
RCD
OFF
ควรตัดกระแสไฟฟ้า
ให้เร็วที่สุด
ผู้ช่วยเหลือต้องใช้สิ่งของที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า
เช่น ผ้าแห้ง ไม้แห้ง จากนั้นให้ฉุดตัวผู้โดนไฟฟ้าดูดออกมา
หรือเขี่ยเอาสายไฟฟ้าออกจากผู้โดนไฟฟ้าดูด
หากผู้ป่วยหมดสติ หรือหยุดหายใจ
ให้ทำการกู้ชีพฉุกเฉินหรือ CPR**
AMBULANCE
นำตัวผู้ถูกไฟฟ้าดูดส่งโรงพยาบาล

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กรกฎาคม ๒๕๖๗

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ทุบรถคนอื่น โทษไม่น้อยนะ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ทุบรถคนอื่น โทษไม่น้อยนะ

หากเกิดอาการเก็บอารมณ์ไม่อยู่ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็แล้วแต่ การระบายอารมณ์ด้วยการทำลายข้าวของของผู้อื่น โดยเฉพาะ **“การทุบรถ”** ที่เห็นอยู่บ่อยครั้งจากการกระทบกระทั่งกันบนท้องถนนคงไม่ใช่ทางออกที่ถูกต้อง

วิธีที่ดีที่สุด คือ การใจเย็นค่อยพูดค่อยจาตกลงกันไปตามความผิด แต่หากใครยับยั้งอารมณ์ไม่ได้และกระทำลงไป ย่อมเป็นความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๕๘ ผู้ใดทำให้เสียหาย ทำลาย ทำให้เสื่อมค่า หรือทำให้ไร้ประโยชน์ ซึ่งทรัพย์ของผู้อื่นหรือผู้อื่นเป็นเจ้าของรวมอยู่ด้วย ผู้นั้นกระทำความผิดฐานทำให้เสียทรัพย์ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๓ ปี หรือปรับไม่เกิน ๖๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ ได้ที่

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. อีเมล : 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

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

ทุบรถคนอื่น โทษไม่น้อยนะ

หากเกิดอาการเก็บอารมณ์ไม่อยู่ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็แล้วแต่
การระบายอารมณ์ด้วยการทำลายข้าวของของผู้อื่น
โดยเฉพาะ **"การทุบรถ"** ที่เห็นอยู่บ่อยครั้งจากการกระทบกระทั่งกันบนท้องถนนคงไม่ใช่ทางออกที่ถูกต้อง



วิธีที่ดีที่สุด คือ การใจเย็นค่อยพูดค่อยจาตกลงกันไปตามความผิด

แต่หากใครยับยั้งอารมณ์ไม่ได้
และกระทำลงไปย่อมเป็นความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา
มาตรา 358 ผู้ใดทำให้เสียหาย ทำลาย
ทำให้เสื่อมค่า หรือทำให้ไร้ประโยชน์
ซึ่งทรัพย์ของผู้อื่นหรือผู้อื่นเป็นเจ้าของรวมอยู่ด้วย
ผู้นั้นกระทำความผิดฐานทำให้เสียทรัพย์
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี
หรือปรับไม่เกิน 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



ที่มา : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 358

"สุจริต จิตบริการ ยึดมั่นความยุติธรรม" จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กรกฎาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
กรม / หน่วยงาน : กรมการข้าว
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการข้าว
ช่องทางการติดต่อ : กรมการข้าว โทร. ๐ ๒๕๖๑ ๓๒๓๖

๑) หัวข้อเรื่อง : การใช้สิทธิซื้อปุ๋ย “โครงการปุ๋ยและชีวภัณฑ์คนละครึ่ง” (สำหรับชาวนา)
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : การใช้สิทธิซื้อปุ๋ย “โครงการปุ๋ยและชีวภัณฑ์คนละครึ่ง” (สำหรับชาวนา)

โครงการสนับสนุนปุ๋ยลดต้นทุนการผลิตของเกษตรกรผู้ปลูกข้าว เป็นโครงการฯ ที่ช่วยเหลือสนับสนุนการซื้อปัจจัยการผลิต เช่น ปุ๋ยเคมี ปุ๋ยอินทรีย์ และสารชีวภัณฑ์ ให้กับเกษตรกรผู้ปลูกข้าวทั่วประเทศ โดยมีเป้าหมายเพื่อลดต้นทุนการผลิต และเพิ่มผลผลิตข้าวให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น สามารถลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ ได้ผ่านแอปพลิเคชั่น BAAC Mobile ของ ธนาคารเพื่อการเกษตร (ธ.ก.ส.)

ขั้นตอนดำเนินการ

๑. เกษตรกรผู้ปลูกข้าว ปีการผลิต ๒๕๖๗/๖๘ ที่ขึ้นทะเบียนเกษตรกรกับกรมส่งเสริมการเกษตร

๒. เกษตรกรแจ้งความประสงค์ขอใช้สิทธิตามระบบข้อมูลโครงการฯ ผ่าน Application ของ ธ.ก.ส. BAAC Mobile

๓. เกษตรกรชำระเงินสมทบค่าปุ๋ยและชีวภัณฑ์ตามที่แจ้งความประสงค์ผ่าน Application โดยเกษตรกรต้องมีบัญชีกับ ธ.ก.ส. และมีเงินในบัญชีเพียงพอตามที่แจ้งความประสงค์

๔. รับปุ๋ยและชีวภัณฑ์ ณ จุดส่งมอบ ภายในระยะเวลาตามแผนส่งมอบปุ๋ยและชีวภัณฑ์

เงื่อนไข-ระยะเวลาร่วมโครงการฯ

๑. **เปิดรับสมัคร**ตั้งแต่วันที่ ๑๕ ก.ค. ๖๗ - ๓๑ พ.ค. ๖๘

๒. เกษตรกรที่เข้าร่วมโครงการสามารถรับปุ๋ยและสารชีวภัณฑ์ ได้ที่สหกรณ์การเกษตร ในพื้นที่ภายใน ๑๕ วัน หลังจากการชำระเงินสมทบ *โดยสามารถใช้สิทธิ์ได้ถึงวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เท่านั้น

๓. สำหรับลูกค้าที่เข้าร่วมโครงการพักชำระหนี้เกษตรกรรายย่อย สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ได้ตามปกติ

ช่องทางดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน BAAC Mobile

- Google Play (สำหรับมือถือ แอนดรอยด์)
- App Store (สำหรับไอโฟน/ไอแพด)
- เว็บไซต์ ธ.ก.ส.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมการข้าว โทร. ๐ ๒๕๖๑ ๓๒๓๖


(สำหรับชาวนา)
การใช้สิทธิ์ซื้อปุ๋ย
"โครงการปุ๋ยและชีวภัณฑ์คนละครึ่ง"
โครงการสนับสนุนปุ๋ยลดต้นทุนการผลิตของเกษตรกรผู้ปลูกข้าว เป็นโครงการฯ ที่ช่วยเหลือสนับสนุนการซื้อปัจจัยการผลิต เช่น ปุ๋ยเคมี ปุ๋ยอินทรีย์ และสารชีวภัณฑ์ ให้กับเกษตรกรผู้ปลูกข้าวทั่วประเทศ โดยมีเป้าหมายเพื่อลดต้นทุนการผลิต และเพิ่มผลผลิตข้าว ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น สามารถลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ ได้ผ่านแอปพลิเคชั่น BAAC Mobile ของ ธนาคารเพื่อการเกษตร (ธ.ก.ส.)
ขั้นตอนดำเนินการ
เกษตรกรผู้ปลูกข้าว ปีการผลิต 2567/68 ที่ขึ้นทะเบียนเกษตรกรกับกรมส่งเสริมการเกษตร
เกษตรกรแจ้งความประสงค์ขอใช้สิทธิตามระบบข้อมูลโครงการฯ ผ่าน Application ของ ธ.ก.ส. BAAC Mobile
เกษตรกรชำระเงินสมทบค่าปุ๋ยและชีวภัณฑ์ตามที่แจ้งความประสงค์ผ่าน Application โดยเกษตรกรต้องมีบัญชีกับ ธ.ก.ส. และมีเงินในบัญชีเพียงพอตามที่แจ้งความประสงค์
รับปุ๋ยและชีวภัณฑ์ ณ จุดส่งมอบ ภายในระยะเวลาตามแผนส่งมอบปุ๋ยและชีวภัณฑ์
เงื่อนไข-ระยะเวลาร่วมโครงการฯ
เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 15 ก.ค. 67 - 31 พ.ค. 68
เกษตรกรที่เข้าร่วมโครงการสามารถรับปุ๋ยและสารชีวภัณฑ์ ได้ที่สหกรณ์การเกษตร ในพื้นที่ภายใน 15 วันหลัง จากการชำระเงินสมทบ *โดยสามารถใช้สิทธิ์ได้ถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2568 เท่านั้น
สำหรับลูกค้าที่เข้าร่วมโครงการพักชำระหนี้เกษตรกรรายย่อย สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ได้ตามปกติ
ช่องทางดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน BAAC Mobile
Google Play (สำหรับมือถือ แอนดรอยด์)
App Store (สำหรับไอโฟน/ไอแพด)
เว็บไซต์ ธ.ก.ส.
GET IT ON Google Play
Download on the App Store
Facebook Page : กรมการข้าว Rice news Channel

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กรกฎาคม ๒๕๖๗

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ๗ ข้อที่ละเลย อาจทำให้โดนขโมยข้อมูลบัตรเครดิต
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๗ ข้อที่ละเลย อาจทำให้โดนขโมยข้อมูลบัตรเครดิต

บัตรเครดิตนั้นมีประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการทำธุรกรรมเพื่อความสะดวก หรือเพื่อรับสิทธิประโยชน์จากการใช้บัตร หรือบางท่านก็ใช้บัตรเครดิตเป็นแหล่งเงินยามฉุกเฉิน

แต่เราก็ต้องรู้จักวิธีการใช้บัตรอย่างระมัดระวังด้วย เพราะต่อให้ผู้ออกบัตรเขาพัฒนาให้ระบบมีความปลอดภัยมากขึ้นแค่ไหน หากเราประมาทก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้พวกมิจฉาชีพสามารถเข้ามาขโมยข้อมูลสำคัญ และขโมยเงินของเราไปได้ ซึ่ง ๗ เรื่องนี้มักจะเป็นสิ่งที่ใครหลายคนอาจจะละเลยในการตรวจสอบ คือ

๑. ไม่ตามข่าวสาร ไม่รู้ทันโจร
๒. ไม่รีบแจ้งผู้ออกบัตรเมื่อบัตรหาย
๓. ไม่ตามพนักงานไปที่จุดชำระเงิน
๔. ไม่ตรวจสอบก่อนเซ็นสลิป
๕. ไม่สงสัยว่า ถูกหลอกถาม
๖. ไม่ตรวจสอบรายการใช้บัตรระหว่างรอบบิล/ในใบแจ้งหนี้
๗. ไม่กรอกข้อมูลเองทุกครั้ง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗


7 ข้อที่ละเลย
อาจทำให้โดนขโมยข้อมูลบัตรเครดิต
1. ไม่ตามข่าวสาร ไม่รู้ทันโจร
2. ไม่รีบแจ้งผู้ออกบัตรเมื่อบัตรหาย
3. ไม่ตามพนักงานไปที่จุดชำระเงิน
4. ไม่ตรวจสอบก่อนเซ็นสลิป
5. ไม่สงสัยว่า ถูกหลอกถาม
6. ไม่ตรวจสอบรายการใช้บัตรระหว่างรอบบิล/ในใบแจ้งหนี้
7. ไม่กรอกข้อมูลเองทุกครั้ง
ที่มา : ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน (ศคง.)
ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
Copyright © 2024, Anti-Fake News Center, All rights reserved