ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๓๗/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่มิตรกับสิ่งแวดล้อม			
๑.	รู้อยู่กับน้ำ ตอน“เธอกับฉันอยู่ร่วมกันอย่างไร”	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	ซื้อทัวร์แล้ว “ยกเลิกการเดินทาง” ได้เงินคืนหรือไม่ ? จ่ายเงินคืนอย่างไร ?	กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	เกษตรกรต้องปลูกพืชแต่ละชนิดอย่างต่ำจำนวนเท่าใด จึงจะสามารถขึ้นทะเบียนเกษตรกรได้ ?	กระทรวงเกษตรและสหกรณ์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	ข่าวปลอม อย่าแชร์ : ตลาดหลักทรัพย์ฯ เปิดให้ซื้อกองทุนผู้สูงอายุวัยเกษียณ ๑๒,๐๐๐ บาท กำไร ๕ - ๗ % ต่อสัปดาห์	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เปลี่ยนชื่อ ไม่ยากอย่างที่คิด	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	กรมที่ดินแจ้งเตือนประชาชนระวังแก๊ง Call Center แอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่สังกัดกรมที่ดิน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	ปภ. แนะ ๖ เทคนิคขับรถลุยน้ำท่วมอย่างปลอดภัย	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	“แอบเข้ามือถือคนอื่น” ผิด โทษคุก ๒ ปี ปรับ ๔ หมื่น	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	“สุนัขกัด แมวข่วน” ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยอีกต่อไป	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๑๐.	วิธีการดูแลตัวเองในระหว่างตั้งครรภ์ที่คุณแม่ต้องรู้	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”

****

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๗ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ
ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ โทร. ๐ ๒๕๕๔ ๑๘๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : รู้อยู่กับน้ำ ตอน "เธอกับฉันอยู่ร่วมกันอย่างไร"
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง รู้อยู่กับน้ำ ตอน "เธอกับฉันอยู่ร่วมกันอย่างไร"</u>

สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ ขอเชิญชมรายการ "รู้อยู่กับน้ำ" EP. ๑๓ เธอกับฉันอยู่ร่วมกันอย่างไร "ตอนนี้ขอพาทุกท่านเข้าป่าเมืองลับแล ไปชมวิถีการอยู่ร่วมกันเป็นแบบพึ่งพิงอาศัยระหว่างคนกับป่า ของเกษตรกรไร่ทุเรียนพันธุ์หลงลับแลและหลินลับแล พืชเศรษฐกิจสำคัญของ จ.อุตรดิตถ์"

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ โทร. ๐ ๒๕๕๔ ๑๘๐๐

****

คลิปวิดีโอ รู้อยู่กับน้ำ ตอน "เธอกับฉันอยู่ร่วมกันอย่างไร"

https://www.youtube.com/watch?v=-7hcdsL35HU



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๗/ ๒๕๖๖ วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : การท่องเที่ยวและกีฬา
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการท่องเที่ยว
ช่องทางการติดต่อ : กรมการท่องเที่ยว โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๓๓๓๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ซื้อทัวร์แล้ว “ยกเลิกการเดินทาง” ได้เงินคืนหรือไม่ ? จ่ายเงินคืนอย่างไร ?
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง ซื้อทัวร์แล้ว “ยกเลิกการเดินทาง” ได้เงินคืนหรือไม่ ? จ่ายเงินคืนอย่างไร ?</u>

ในปัจจุบันนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เริ่มให้ความสนใจในการเดินทางท่องเที่ยวกับบริษัททัวร์เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากบริษัททัวร์ส่วนใหญ่จะมีความรู้เกี่ยวกับสถานที่ท่องเที่ยวและมีความชำนาญเส้นทางในการเดินทางท่องเที่ยวเป็นอย่างดี ทำให้เกิดความสะดวกสบายและไม่ต้องกังวลในการเดินทาง แต่ในบางครั้งนักท่องเที่ยวที่ได้ชำระเงินกับทางบริษัททัวร์ไปครบถ้วนและพร้อมเดินทางแล้ว กลับพบเจออุปสรรค เช่น มีงานเร่งด่วน หรือปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถเดินทางท่องเที่ยวตามกำหนดได้ ทำให้เกิดความกังวลในการ “ยกเลิกการเดินทาง”ว่า เมื่อทำการยกเลิกแล้วจะได้รับเงินคืนหรือไม่ ? มีการจ่ายเงินคืนอย่างไร ? และมีเงื่อนไขอะไรบ้าง ?

กรมการท่องเที่ยว ได้รวบรวมข้อมูลเงื่อนไขในการขอยกเลิกการเดินทาง และเงื่อนไขการจ่ายเงินคืนตามประกาศคณะกรรมการธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ เรื่อง หลักเกณฑ์เกี่ยวกับการกำหนดอัตราการจ่ายเงินค่าบริการคืนให้แก่นักท่องเที่ยว พ.ศ. ๒๕๖๓ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑.) นักท่องเที่ยวขอยกเลิกก่อนเดินทาง ๓๐ วันขึ้นไป เงินที่ได้คืน คือ ค่าทัวร์ที่จ่ายไปแล้ว ๑๐๐% หัก ค่าใช้จ่ายจริงของบริษัททัวร์ (ถ้ามี)

๒.) นักท่องเที่ยวขอยกเลิกก่อนเดินทาง ๑๕ - ๒๙ วัน เงินที่ได้คืน คือ ค่าทัวร์ที่จ่ายไปแล้ว ๕๐% หัก ค่าใช้จ่ายจริงของบริษัททัวร์ (ถ้ามี)

๓.) นักท่องเที่ยวขอยกเลิกก่อนเดินทาง ๐ - ๑๔ วัน ไม่ได้รับเงินคืน

๔.) กรณีมีเหตุยกเลิกทัวร์ โดยไม่ใช่ความผิดบริษัททัวร์ เงินที่ได้คืน คือ ค่าทัวร์ที่จ่ายไปแล้ว ๑๐๐% หัก ค่าใช้จ่ายจริงของบริษัททัวร์ (ถ้ามี)

ค่าใช้จ่ายที่จ่ายจริงของบริษัททัวร์ ได้แก่ ค่าธรรมเนียมการขอวีซ่า ค่ามัดจำบัตรโดยสารเครื่องบิน และค่าใช้จ่ายที่จำเป็นอื่นๆ โดยบริษัททัวร์ต้องแสดงหลักฐานการจ่ายให้นักท่องเที่ยวทราบด้วย

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการท่องเที่ยว โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๓๓๓๓

****


ซื้อทัวร์แล้ว
ยกเลิกการเดินทาง
ได้เงินคืนหรือไม่? จ่ายเงินคืนอย่างไร?
นักท่องเที่ยวขอยกเลิกก่อนเดินทาง 30 วันขึ้นไป
ค่าทัวร์ที่จ่ายไปแล้ว 100%
หัก
ค่าใช้จ่ายที่จ่ายจริง* ของบริษัททัวร์ (ถ้ามี)
=
เงินที่ได้คืน
นักท่องเที่ยวขอยกเลิกก่อนเดินทาง 15-29 วัน
ค่าทัวร์ที่จ่ายไปแล้ว 50%
หัก
ค่าใช้จ่ายที่จ่ายจริง* ของบริษัททัวร์ (ถ้ามี)
=
เงินที่ได้คืน
นักท่องเที่ยวขอยกเลิกก่อนเดินทาง
0-14 วัน ไม่ได้รับเงินคืน
กรณีมีเหตุยกเลิกทัวร์ โดยไม่ใช่ความผิดบริษัททัวร์
ค่าทัวร์ที่จ่ายไปแล้ว 100%
หัก
ค่าใช้จ่ายที่จ่ายจริง* ของบริษัททัวร์ (ถ้ามี)
=
เงินที่ได้คืน
หมายเหตุ *ค่าใช้จ่ายที่จ่ายจริงของบริษัททัวร์ ได้แก่
ค่าธรรมเนียมการขอวีซ่า ค่ามัดจำของบัตรโดยสารเครื่องบิน และ
ค่าใช้จ่ายที่จำเป็นอื่นๆ โดยต้องแสดงหลักฐานการจ่ายให้นักท่องเที่ยวทราบด้วย
อ้างอิง ประกาศคณะกรรมการธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ เรื่อง หลักเกณฑ์เกี่ยวกับการกำหนดอัตราการจ่ายเงินค่าบริการคืนให้แก่นักท่องเที่ยว พ.ศ. 2563
กลุ่มวิชาการและมาตรฐานธุรกิจนำเที่ยว มัคคุเทศก์ และผู้นำเที่ยว | กองกะเบียนธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ | กรมการท่องเที่ยว

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๗/ ๒๕๖๖ วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

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

๑) หัวข้อเรื่อง : เกษตรกรต้องปลูกพืชแต่ละชนิดอย่างต่ำจำนวนเท่าใด จึงจะสามารถขึ้นทะเบียนเกษตรกรได้ ?
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : เกษตรกรต้องปลูกพืชแต่ละชนิดอย่างต่ำจำนวนเท่าใด จึงจะสามารถขึ้นทะเบียนเกษตรกรได้ ?</u>

กรมส่งเสริมการเกษตร ไขข้อข้องใจเรื่องเกษตรกรต้องปลูกพืชแต่ละชนิดอย่างต่ำจำนวนเท่าใด จึงจะสามารถขึ้นทะเบียนเกษตรกรได้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ปลูกข้าว จำนวน ๑ ไร่
- ปลูกพืชไร่ จำนวน ๑ ไร่ (อย่างใดอย่างหนึ่ง)
- ปลูกผัก จำนวน ๑ งาน (อย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกัน)
- ปลูกไม้ผล ๑ ไร่ (อย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกัน)
- ปลูกไม้ดอก ๑ งาน (อย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกัน)
- ปลูกสมุนไพร ๑ งาน (อย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกัน)
- เพาะเห็ด ทำผักงอก เนื้อที่ ๓๐ ตร.ม. (อย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกัน)
- เพาะปลูกในโรงเรือน เนื้อที่ ๗๒ ตร.ม.
- ทำเกษตรผสมผสาน ๑ ไร่ (อย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกัน)
- ทำนาเกลือ ๑ ไร่
- แมลงเศรษฐกิจ ๑๐ - ๒๐ รัง (แล้วแต่ชนิดแมลง)
- สวนป่า ๑ ไร่ จำนวน ๑๐๐ ต้น (อย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกัน)

ขอเชิญชวน เกษตรกรแจ้งขึ้นทะเบียน และ ปรับปรุงทะเบียนเกษตรกรให้เป็นปัจจุบัน เมื่อทำการเพาะปลูกแล้ว ๑๕ วัน ให้แจ้งขึ้นทะเบียนเกษตรกร หากเป็นไม้ผลหรือไม้ยืนต้น ให้แจ้งปรับปรุงข้อมูลทุกปี เพื่อเป็นการยืนยันตัวตน รวมถึงเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการช่วยเหลือเกษตรกรผู้ประสบภัยพิบัติด้านพืช และการสนับสนุนโครงการมาตรการภาครัฐต่าง ๆ

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๕๗๙ ๐๑๒๑

****


กรมส่งเสริมการเกษตร
ไขข้อข้อง? จากับ
ทะเบียนเกษตรกร
ต้องปลูกพืชอย่างต่ำจำนวนเท่าใด ถึงจะสามารถ
ขึ้นทะเบียนเกษตรกรได้
ข้าว 1 ไร่
พืชไร่ 1 ไร่
(อย่างใดอย่างหนึ่ง)
ผัก 1 งาน
(อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือรวมกัน)
ไม้ผล 1 ไร่
(อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือรวมกัน)
ไม้ดอก 1 งาน
(อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือรวมกัน)
สมุนไพร 1 งาน
(อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือรวมกัน)
เพาะเห็ด ทำผักงอก เนื้อที่ 30 ตร.ม.
(อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือรวมกัน)
เพาะปลูก ในโรงเรือน เนื้อที่ 72 ตร.ม.
เกษตรผสมผสาน 1 ไร่
(อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือรวมกัน)
นาเกลือ 1 ไร่
แมลงเศรษฐกิจ 10 - 20 รัง
แล้วแต่ชนิดแมลง
ปลูกสวนป่า 1 ไร่ จำนวน 100 ต้น
(อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือรวมกัน)
ขอเชิญชวน เกษตรกรแจ้งขึ้นทะเบียน และ ปรับปรุงทะเบียนเกษตรกร ให้เป็นปัจจุบัน
เมื่อทำการ เพาะปลูกแล้ว 15 วัน ให้แจ้งขึ้นทะเบียนเกษตรกร หากเป็น ไม้ผลหรือไม้ยืนต้น ให้แจ้งปรับปรุงข้อมูลทุกปี เพื่อเป็นการยืนยันตัวตน รวมถึง
เป็น ข้อมูลเบื้องต้นในการช่วยเหลือเกษตรกรผู้ประสบภัยพิบัติด้านพืช และสนับสนุน โครงการมาตรการภาครัฐต่างๆ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๗ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ข่าวปลอม อย่าแชร์ : ตลาดหลักทรัพย์ฯ เปิดให้ซื้อกองทุนผู้สูงอายุวัยเกษียณ ๑๒,๐๐๐ บาท กำไร ๕ – ๗ % ต่อสัปดาห์
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง ข่าวปลอม อย่าแชร์ : ตลาดหลักทรัพย์ฯ เปิดให้ซื้อกองทุนผู้สูงอายุวัยเกษียณ ๑๒,๐๐๐ บาท กำไร ๕ – ๗ % ต่อสัปดาห์</u>

ตามที่ได้มีการโฆษณาเรื่องตลาดหลักทรัพย์ฯ เปิดให้ซื้อกองทุนผู้สูงอายุวัยเกษียณ ๑๒,๐๐๐ บาท กำไร ๕ – ๗ % ต่อสัปดาห์ ทางศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมได้ดำเนินการตรวจสอบข้อเท็จจริงโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยพบว่า เพจดังกล่าวเป็นข้อมูลเท็จ โดยทางตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยได้ตรวจสอบข้อมูลและชี้แจงว่า เพจดังกล่าวเป็นเพจปลอม ถูกสร้างขึ้นโดยมิจฉาชีพที่หวังหลอกลวงประชาชน ซึ่งมีการแอบอ้างโลโก้ และใช้ชื่อตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (SET) โดยที่ตลาดหลักทรัพย์ฯ ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเพจดังกล่าวแต่อย่างใด

ดังนั้นขอให้ประชาชนอย่าหลงเชื่อข้อมูลดังกล่าว และขอความร่วมมือไม่ส่งหรือแชร์ข้อมูลต่อในช่องทางสื่อสังออนไลน์ต่าง ๆ

ทั้งนี้ สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารจากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ได้ที่เว็บไซต์ www.set.or.th หรือโทร. SET Contact Center ๐ ๒๐๐๙ ๙๙๙๙

****


กระทรวงดิจิทัล
เพื่อเศรษฐกิจและสังคม
ตลาดหลักทรัพย์ฯ
เปิดให้ซื้อกองทุนผู้สูงอายุวัยเกษียณ
12,000 บาท กำไร 5-7% ต่อสัปดาห์
ข่าว
ปลอม
หน่วยงานที่ตรวจสอบ : ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
SET
กองทุนผู้สูงอายุวัยเกษียณ
เริ่มต้นเพียง
12,000
บาท
ปันผลกำไร
5-7%
ต่อสัปดาห์
MESSENGER
สนใจรับข้อมูลเพิ่มเติม ฟรี!!! คลิก >>
ส่งข้อความ
ANTI-FAKE NEWS CENTER THAILAND ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
: www.antifakenewscenter.com
: Anti-Fake News Center Thailand
: @antifakenewscenter
: @AFNCThailand
: @antifakenewscenter
: afnc_thailand
: GCC 1111 ต่อ 87
Copyright © 2023, Anti-Fake News Center Thailand, All rights reserved | ได้รับการตรวจสอบเมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2566

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๗ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : กรมการปกครอง
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการปกครอง
ช่องทางการติดต่อ : กรมการปกครอง โทร. ๐ ๒๒๒๑ ๘๑๕๐

๑) หัวข้อเรื่อง : เปลี่ยนชื่อ ไม่ยากอย่างที่คิด

เรื่อง เปลี่ยนชื่อ ไม่ยากอย่างที่คิด

ในยุคปัจจุบันบุคคลสัญชาติไทยจำนวนมากนิยมที่จะขอแจ้งเปลี่ยนชื่อตัวต่อนายทะเบียนท้องที่ เพื่อความเป็นสิริมงคลตามความเชื่อด้านดวงชะตาหรือโหราศาสตร์ แต่ไม่เป็นไปตามหลักเกณฑ์การตั้งชื่อตัว ซึ่งอาจทำให้ประชาชนทั่วไปมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน สับสน และสงสัยว่าคำที่ขอตั้งชื่อตัวถูกต้อง หรือมีความหมายตามหลักภาษาไทยหรือไม่

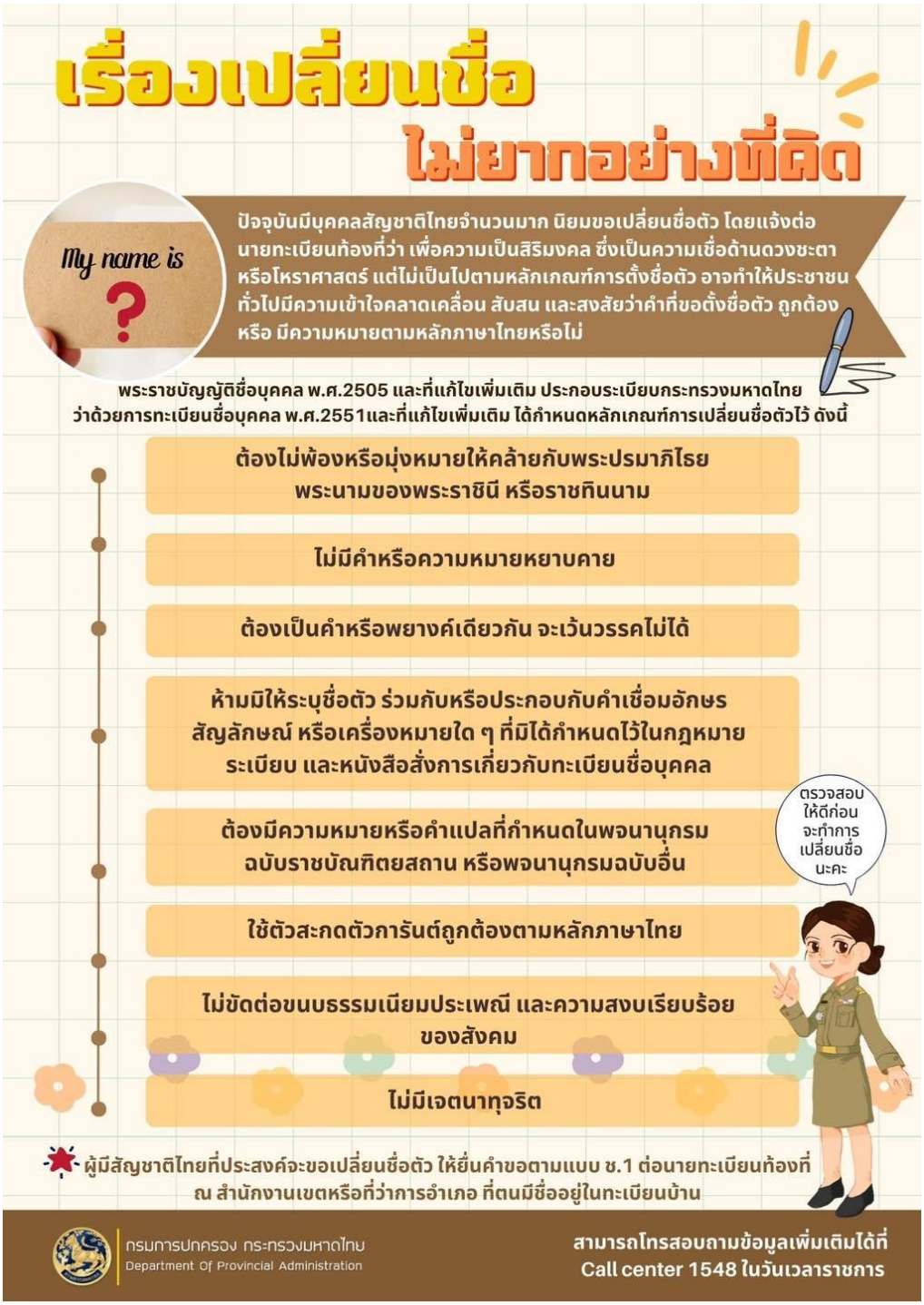
กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย จึงได้ให้ข้อมูลพระราชบัญญัติชื่อบุคคล พ.ศ.๒๕๐๕ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ประกอบระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการทะเบียนชื่อบุคคล พ.ศ.๒๕๕๑ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ได้กำหนดหลักเกณฑ์การเปลี่ยนชื่อตัวไว้ ดังนี้

๑. ต้องไม่พ้องหรือมุ่งหมายให้คล้ายกับพระปรมาภิไธย พระนามของพระราชินี หรือราชทินนาม
๒. ไม่มีคำหรือความหมายหยาบคาย
๓. ต้องเป็นคำหรือพยางค์เดียวกัน จะเว้นวรรคไม่ได้
๔. ห้ามมิให้ระบุชื่อตัวร่วมกับ หรือประกอบกับคำเชื่อมอักษร สัญลักษณ์ หรือเครื่องหมายใด ๆ ที่มิได้กำหนดไว้ในกฎหมาย ระเบียบ และหนังสือสั่งการเกี่ยวกับทะเบียนชื่อบุคคล
๕. ต้องมีความหมายหรือคำแปลที่กำหนดในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน หรือพจนานุกรมฉบับอื่น
๖. ใช้ตัวสะกดตัวการันต์ถูกต้องตามหลักภาษาไทย
๗. ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี และความสงบเรียบร้อยของสังคม
๘. ไม่มีเจตนาทุจริต

โดยผู้มีสัญชาติไทย ที่ประสงค์จะขอเปลี่ยนชื่อตัว ให้ยื่นคำขอตามแบบ ช.๑ ต่อนายทะเบียนท้องที่ ณ สำนักงานเขตหรือที่ว่าการอำเภอ ที่ตนมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Call center ๑๕๔๘ ในวันเวลาราชการ

****


เรื่องเปลี่ยนชื่อ
ไม่ยากอย่างที่คิด
My name is
?
ปัจจุบันมีบุคคลสัญชาติไทยจำนวนมาก นิยมขอเปลี่ยนชื่อตัว โดยแจ้งต่อนายทะเบียนท้องที่ว่า เพื่อความเป็นสิริมงคล ซึ่งเป็นความเชื่อด้านดวงชะตาหรือโหราศาสตร์ แต่ไม่เป็นไปตามหลักเกณฑ์การตั้งชื่อตัว อาจทำให้ประชาชนทั่วไปมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน สับสน และสงสัยว่าคำที่ขอตั้งชื่อตัว ถูกต้องหรือ มีความหมายตามหลักภาษาไทยหรือไม่
พระราชบัญญัติชื่อบุคคล พ.ศ.2505 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ประกอบระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยการทะเบียนชื่อบุคคล พ.ศ.2551 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ได้กำหนดหลักเกณฑ์การเปลี่ยนชื่อตัวไว้ ดังนี้
ต้องไม่พ้องหรือมุ่งหมายให้คล้ายกับพระปรมาภิไธย พระนามของพระราชินี หรือราชทินนาม
ไม่มีคำหรือความหมายหยาบคาย
ต้องเป็นคำหรือพยางค์เดียวกัน จะเว้นวรรคไม่ได้
ห้ามมิให้ระบุชื่อตัว ร่วมกับหรือประกอบกับคำเชื่อมอักษร สัญลักษณ์ หรือเครื่องหมายใด ๆ ที่มิได้กำหนดไว้ในกฎหมาย ระเบียบ และหนังสือสั่งการเกี่ยวกับทะเบียนชื่อบุคคล
ต้องมีความหมายหรือคำแปลที่กำหนดในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน หรือพจนานุกรมฉบับอื่น
ตรวจสอบให้ดีก่อน จะทำการเปลี่ยนชื่อนะคะ
ใช้ตัวสะกดตัวการันต์ถูกต้องตามหลักภาษาไทย
ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี และความสงบเรียบร้อยของสังคม
ไม่มีเจตนาทุจริต
ผู้มีสัญชาติไทยที่ประสงค์จะขอเปลี่ยนชื่อตัว ให้ยื่นคำขอตามแบบ ช.1 ต่อนายทะเบียนท้องที่ ณ สำนักงานเขตหรือที่ว่าการอำเภอ ที่ตนมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน
กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย
Department Of Provincial Administration
สามารถโทรสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
Call center 1548 ในวันเวลาราชการ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๗ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : กรมที่ดิน
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมที่ดิน
ช่องทางการติดต่อ : กรมที่ดิน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

๑) หัวข้อเรื่อง : กรมที่ดินแจ้งเตือนประชาชนระวังแก๊ง Call Center แอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่สังกัดกรมที่ดิน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง กรมที่ดินแจ้งเตือนประชาชนระวังแก๊ง Call Center แอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่สังกัดกรมที่ดิน</u>

กรมที่ดินแจ้งเตือนประชาชนระวังแก๊ง Call Center แอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่สังกัดกรมที่ดิน หรือสำนักงานที่ดิน ขอให้ทำธุรกรรมเกี่ยวกับที่ดินผ่านโทรศัพท์มือถือ

หากท่านได้รับการติดต่อในลักษณะดังกล่าว ขอให้ตรวจสอบข้อมูลโดยตรงจากสำนักงานที่ดินท้องที่ หรือโทร ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

****


กรมที่ดิน
Department of Lands
กรมที่ดินแจ้งเตือน
ประชาชนระวังแก๊งค์ call center
แอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่สังกัดกรมที่ดิน หรือสำนักงานที่ดิน
ขอให้ทำธุรกรรมเกี่ยวกับที่ดินผ่านโทรศัพท์มือถือ
หากท่านได้รับการติดต่อในลักษณะดังกล่าว
ขอให้ตรวจสอบข้อมูลโดยตรงจาก
สำนักงานที่ดินท้องที่ หรือโทร 0 2141 5555
Incoming call
Unknown
กรมที่ดิน Fanpage
กรมที่ดิน
กรมที่ดิน Channel
DOL-PR
@SmartLands

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๗ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ปภ. แนะ ๖ เทคนิค ขับรถลุยน้ำท่วมอย่างปลอดภัย
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง ปภ. แนะ ๖ เทคนิค ขับรถลุยน้ำท่วมอย่างปลอดภัย</u>

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย แนะนำ ๖ เทคนิคขับรถลุยน้ำท่วมอย่างปลอดภัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. <u>หมั่นสังเกตระดับน้ำบริเวณโดยรอบ</u> และหลีกเลี่ยงการขับรถลุยน้ำท่วมสูงเกินครึ่งล้อ เพราะอาจทำให้เครื่องยนต์ดับ
๒. <u>พยายามหลีกเลี่ยงเลนที่มีน้ำท่วมสูง</u> และควรเบี่ยงรถเข้าหาเลนที่มีระดับน้ำต่ำ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำเข้าเครื่องยนต์และห้องโดยสาร
๓. <u>ปิดแอร์รถยนต์ทันทีเมื่อเจอน้ำท่วม</u> เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่พัดลมแอร์จะพัดน้ำ หรือเศษขยะเข้าสู่ห้องเครื่องจนเกิดความเสียหาย
๔. <u>ชะลอความเร็วรถไม่ให้เกิน ๖๐ กม./ชม.</u> เพื่อป้องกันความเสี่ยงรถเหินน้ำจนสูญเสียความสามารถในการควบคุม
๕. <u>ชะลอความเร็วรถเมื่อมีรถขับสวนทางมา</u> โดยเฉพาะรถบรรทุกและรถกระบะ เพื่อลดความแรงของคลื่นน้ำที่จะปะทะตัวรถ
๖. <u>เว้นระยะห่างจากรถคันหน้า</u> ประมาณ ๒ – ๓ เท่าจากระยะเบรกเดิม เพื่อเพิ่มระยะในการหยุดรถได้อย่างปลอดภัย

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

****


6 เทคนิค ขับรถ
ลุยน้ำท่วมอย่างปลอดภัย
หมั่นสังเกตระดับน้ำบริเวณโดยรอบ
หลีกเลี่ยงการขับรถลุยน้ำท่วมสูง
เกินครึ่งล้อรถ เพราะอาจทำให้เครื่องยนต์ดับ
พยายามหลีกเลี่ยงเลนที่น้ำท่วมสูง
ควรเบี่ยงรถเข้าหาเลนที่มีระดับน้ำต่ำ
เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำเข้าเครื่องยนต์
และห้องโดยสาร
ปิดแอร์รถยนต์ทันที เมื่อเจอน้ำท่วม
ป้องกันความเสี่ยงที่พัดลมแอร์จะพัดน้ำ
หรือเศษขยะเข้าสู่ห้องเครื่องจนเกิดความเสียหาย
ชะลอความเร็วรถให้ไม่เกิน
60 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
ป้องกันความเสี่ยงรถเหินน้ำ
จนสูญเสียความสามารถในการควบคุมรถ
ชะลอความเร็วรถ
เมื่อมีรถขับรถสวนทางมา
โดยเฉพาะรถบรรทุกและรถกระบะ
เพื่อลดความแรงของคลื่นน้ำที่จะปะทะตัวรถ
เว้นระยะห่างจากรถคันหน้าให้มากขึ้น
ประมาณ 2-3 เท่าจากระยะเบรกเดิม
เพื่อเพิ่มระยะในการหยุดรถได้อย่างปลอดภัย
ปภ 1784
สายด่วนนิรภัย
1784
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย
@1784DDPM
@DDPMNews
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
www.disaster.go.th

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๗ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๖ ๑๙๙๓ ๙๕๒๕

๑) หัวข้อเรื่อง : “แอบเข้ามือถือคนอื่น” ผิด โทษคุก ๒ ปี ปรับ ๔ หมื่น
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง “แอบเข้ามือถือคนอื่น” ผิด โทษคุก ๒ ปี ปรับ ๔ หมื่น</u>

การแอบเข้ามือถือของผู้อื่น ที่มีการตั้งรหัสป้องกันไว้โดยไม่ได้รับอนุญาต เข้าข่ายเป็นความผิดตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ มาตรา ๗ ผู้ใดเข้าถึงโดยมิชอบซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ที่มีมาตรการป้องกันการเข้าถึง โดยเฉพาะและมาตรการนั้นมิได้มีไว้สำหรับตน ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสี่หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา ๓ “ข้อมูลคอมพิวเตอร์” หมายความว่า ข้อมูล ข้อความ คำสั่ง ชุดคำสั่ง หรือสิ่งอื่นใดบรรดาที่อยู่ในระบบคอมพิวเตอร์ในสภาพที่ระบบคอมพิวเตอร์อาจประมวลผลได้ และให้หมายความรวมถึงข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ตามกฎหมายว่าด้วยธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ด้วย

<u>ข้อมูลจาก</u> : พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. ๒๕๕๐ มาตรา ๓ และมาตรา ๗

ทั้งนี้ สามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง หรือกองทุนยุติธรรม โทร ๐๖ ๓๒๖๙ ๗๐๕๖

****


แอบเข้ามือถือคนอื่น" ผิด โทษคุก 2 ปี ปรับ 4 หมื่น
การแอบเข้ามือถือของผู้อื่น ที่มีการตั้งรหัสป้องกันไว้โดยไม่ได้รับอนุญาต
เข้าข่ายเป็นความผิดตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ มาตรา 7
ผู้ใดเข้าถึงโดยมิชอบซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ที่มีมาตรการป้องกันการเข้าถึง
โดยเฉพาะและมาตรการนั้นมิได้มีไว้สำหรับตน ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปี
หรือปรับไม่เกินสี่หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
มาตรา 3 "ข้อมูลคอมพิวเตอร์" หมายความว่า ข้อมูล ข้อความ คำสั่ง ชุดคำสั่ง
หรือสิ่งอื่นใดบรรดาที่อยู่ในระบบคอมพิวเตอร์ในสภาพที่ระบบคอมพิวเตอร์อาจประมวลผลได้
และให้หมายความรวมถึงข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ตามกฎหมายว่าด้วยธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ด้วย
ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 และมาตรา 7
จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
กฎหมายน่ารู้

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๗ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)
ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โทร. ๑๓๓๐

๑) หัวข้อเรื่อง : “สุนัขกัด แมวข่วน” ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยอีกต่อไป
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง “สุนัขกัด แมวข่วน” ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยอีกต่อไป

ปี ๒๕๖๖ ประเทศไทยพบผู้เสียชีวิต ๓ ราย หลังจากถูกสุนัขที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้ากัดหรือข่วน โดยไม่เข้ารับการรักษาเพื่อฉีด “วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า”

อาการผู้รับเชื้อพิษสุนัขบ้าที่สังเกตได้ :

- เริ่มจากมีไข้ต่ำ ๆ และมีอาการคันตรงบริเวณแผลที่ถูกกัด รู้สึกแสบร้อนแล้วลามไปยังส่วนอื่น เบื่ออาหาร และอ่อนเพลีย
- หลังจากนั้น จะมีอาการกระสับกระส่าย กลัวแสง กลัวลม พูดเพ้อเจ้อ กระวนกระวาย หนาวสั่น ตามักเบิกโพลงบ่อย ๆ บางครั้งทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นโรคทางจิต
- นอกจากนี้ ยังเกิดภาวะกลืนลำบาก น้ำลายไหล กล้ามเนื้อกระตุก แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก อาจชักเกร็ง อัมพาต หมดสติ และเสียชีวิตในที่สุด

การป้องกันหลังถูกกัด :

- ล้างแผล
- ใส่ยา
- กักสุนัข / แมว เป็นเวลา ๑๐ วัน
- พบแพทย์เพื่อรับวัคซีนพิษสุนัขบ้า

ผู้มี **“สิทธิบัตรทอง”** หากถูกสุนัขกัด แมวข่วน สามารถเข้ารับบริการที่สถานพยาบาลในระบบหลักประกันสุขภาพที่ใกล้ที่สุดได้ เพื่อรับการรักษาและรับวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าและบาดทะยักจนสิ้นสุดการรักษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วน สปสช. โทร. ๑๓๓๐

****

“สุนัขกัด แมวข่วน”
ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยอีกต่อไป



สปสช. สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

ปี 2566 พบผู้เสียชีวิต 3 ราย สาเหตุเกิดจาก
หลังถูกสุนัขที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้ากัดหรือข่วน ไม่ได้เข้ารับการรักษา
เพื่อฉีด **“วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า”**



อาการผู้รับเชื้อพิษสุนัขบ้าที่สังเกตได้ :

- เริ่มจากมีไข้ต่ำๆ ต่อมามีอาการคันตรงบริเวณแผลที่ถูกกัดรู้สึกแสบร้อนแล้วลามไปส่วนอื่น เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย
- ต่อมามีอาการกระสับกระส่าย กลัวแสง กลัวลม พูดเพ้อเจ้อ กระวนกระวาย หนาวสั่น ตามักเบิกโพลงบ่อยๆ บางครั้งเข้าใจ ผิดคิดว่าเป็นโรคทางจิต
- นอกจากนี้ยังเกิดภาวะกลืนลำบาก น้ำลายไหล กล้ามเนื้อกระตุก แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก อาจชักเกร็ง อัมพาต หมดสติ และเสียชีวิตในที่สุด

การป้องกันหลังถูกกัด

1. ล้างแผล 
2. ใส่ยา 
3. กัก สุนัข/แมว (10วัน) 
4. พบแพทย์ รับวัคซีน พิษสุนัขบ้า 

ผู้มี **"สิทธิบัตรทอง"** หากถูกสุนัขกัด แมวข่วนสามารถเข้ารับบริการที่สถานพยาบาลในระบบหลักประกันสุขภาพที่ใกล้ที่สุดได้เพื่อรับการรักษาและรับวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าและบาดทะยัก จนสิ้นสุดการรักษา

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ID @nhso สปสช. จัดทำวันที่ 24 ตุลาคม 2566

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๗ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

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

๑) หัวข้อเรื่อง : วิธีการดูแลตัวเองในระหว่างตั้งครรภ์ที่คุณแม่ต้องรู้
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง วิธีการดูแลตัวเองในระหว่างตั้งครรภ์ที่คุณแม่ต้องรู้</u>

กรมอนามัย แนะนำวิธีการดูแลตัวเองในระหว่างตั้งครรภ์ที่คุณแม่ต้องรู้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- **เลือกทานอาหาร :** รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบ ๕ หมู่
- **ออกกำลังกาย :** คุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- **การนอน :** นอน ๗ – ๙ ชม./คืน อย่างต่อเนื่อง
- **ห้ามเครียด :** ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่จมอยู่กับปัญหา ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว
- **การใช้ยา :** เมื่อป่วยให้ไปพบแพทย์ ห้ามซื้อยารับประทานเอง
- **การแต่งกาย :** สวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่รัดรูป หลีกเลี่ยงรองเท้าส้นสูง

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมอนามัย โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๐๐

****


กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH
วิธีการดูแลตัวเอง
ในระหว่างตั้งครรภ์
ที่คุณแม่ต้องรู้..
เลือกทานอาหาร
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
และครบ 5 หมู่
ออกกำลังกาย
คุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์
เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม
การนอน
นอน 7-9 ชม./คืน อย่างต่อเนื่อง
ห้ามเครียด
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่จมอยู่กับ
ปัญหา ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว
การใช้ยา
เมื่อป่วยให้ไปพบแพทย์
ห้ามซื้อยารับประทานเอง
การแต่งกาย
สวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่รัดรูป
หลีกเลี่ยงรองเท้าส้นสูง
กองอนามัยมารดาและการก กรมอนามัย 88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร. 02-590-4470