# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔/๒๕๖๗

| ลำดับ | เรื่อง | หน่วยงาน | เอกสารประกอบ |
|---|---|---|---|
| **มาตรการด้านความมั่นคง** | | | |
| **๑.** | ความรับผิดตามเงื่อนไขในการรับประกันรถยนต์ | สำนักนายกรัฐมนตรี | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๒.** | PEA เตือนการลักลอบขโมยสายไฟ ละเมิดดัดแปลงแก้ไขอุปกรณ์ไฟฟ้าอาจเสียค่าปรับและมีความผิดทางกฎหมาย | กระทรวงมหาดไทย | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ** | | | |
| **๓.** | วิธีการยื่นคำร้องทุกข์ หรือเรื่องร้องเรียนต่อวุฒิสภา | วุฒิสภา | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์** | | | |
| **๔.** | โอนเงินไปแล้ว.. แต่ไม่ได้รับเงินจะทำยังไงดี โอนใหม่หรือรอก่อนดี ที่นี่มีคำตอบ | กระทรวงการคลัง | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๕.** | ๕ โรคยอดฮิต เมื่อคุณติดโซเชียลมากเกินไป | กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๖.** | ข้ามถนนระวังรถ ขับรถระวังคนข้ามถนน | กระทรวงมหาดไทย | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๗.** | ขับรถเหยียบน้ำกระเด็นใส่คนอื่น ระวังทั้งจำทั้งปรับ | กระทรวงยุติธรรม | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๘.** | ๘ วิธีรับมือภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นด้วยตัวเอง | กระทรวงสาธารณสุข | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๙.** | ๓ ระดับของกิจกรรมทางกาย | กระทรวงสาธารณสุข | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม

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

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

๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖ หรือ Scan QR Code ด้านล่าง

QR Code

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔ / ๒๕๖๗ วันที่ มกราคม ๒๕๖๗**

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ความรับผิดตามเงื่อนไขในการรับประกันรถยนต์
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ความรับผิดตามเงื่อนไขในการรับประกันรถยนต์</u>**

ความรับผิดตามเงื่อนไขในการรับประกัน ควรเก็บเอกสาร “สัญญาซื้อขายหรือเอกสารต่าง ๆ ที่ศูนย์บริการให้มา" เหล่านั้นไว้ทั้งหมด โดยเฉพาะเอกสาร<u>การโฆษณา</u>ที่มีข้อความเกี่ยวกับ<u>การรับประกัน</u>รถยนต์ เช่น ผู้แทนจำหน่ายรับประกันว่า รถยนต์ดังกล่าวปราศจากความชำรุดบกพร่องที่เกิดจากวัสดุและฝีมือแรงงานที่ใช้ประกอบรถยนต์ รวมถึงข้อมูลของระยะเวลารับประกัน

หากเกิด<u>ความผิดปกติ</u>จากการใช้งานรถยนต์ โดยสามารถ<u>พิสูจน์</u>ได้ว่า เกิดจากการใช้งานรถยนต์ตามปกติ เข้าเช็คระยะตามระยะเวลามาตรฐานที่กำหนดและศูนย์บริการที่กำหนด ไม่ได้ทำการดัดแปลงเครื่องยนต์หรือระบบท่อไอเสีย หรือระบบอื่นใดของรถยนต์ให้เปลี่ยนไปจากสภาพเดิม สามารถเรียกร้องให้ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายรับผิดชอบตามข้อความรับประกัน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สคบ. โทร. ๑๑๖๖

*********


ความรับผิดตามเงื่อนไขในการรับประกัน
ควรเก็บเอกสาร "สัญญาซื้อขายหรือเอกสารต่าง ๆ ที่ศูนย์บริการให้มา" เหล่านั้นไว้ทั้งหมด
โดยเฉพาะเอกสารการโฆษณาที่มีข้อความเกี่ยวกับการรับประกันรถยนต์ เช่น ผู้แทนจำหน่าย
รับประกันว่ารถยนต์ดังกล่าวปราศจากความชำรุดบกพร่องที่เกิดจากวัสดุและฝีมือแรงงาน
ที่ใช้ประกอบรถยนต์ รวมถึงข้อมูลของระยะเวลารับประกัน
หากเกิดความผิดปกติจากการใช้งานรถยนต์ โดยสามารถพิสูจน์ได้ว่า
เกิดจากการใช้งานรถยนต์ตามปกติ เข้าเช็คระยะตามระยะเวลามาตรฐาน
ที่กำหนดและศูนย์บริการที่กำหนด ไม่ได้ทำการดัดแปลงเครื่องยนต์หรือ
ระบบท่อไอเสีย หรือระบบอื่นใดของรถยนต์ให้เปลี่ยนไปจากสภาพเดิม
สามารถเรียกร้องให้ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายรับผิดชอบตามข้อความรับประกัน
Lorem ipsum
คำพิพากษาศาลฎีกาที่ 2100/2564 แผนกคดีพาณิชย์และเศรษฐกิจในศาลฎีกา
สคบ. 1166
OCPB DIRECT
Pantip
TikTok
www.ocpb.go.th
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
Office of the Consumer Protection Board.

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔ / ๒๕๖๗ วันที่ มกราคม ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงมหาดไทย
**กรม / หน่วยงาน :** การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
**ช่องทางการติดต่อ :** การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทร. สายด่วน ๑๑๒๙

๑) หัวข้อเรื่อง : PEA เตือนการลักลอบขโมยสายไฟ ละเมิดดัดแปลงแก้ไขอุปกรณ์ไฟฟ้าอาจเสียค่าปรับและมีความผิดทางกฎหมาย
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : PEA เตือนการลักลอบขโมยสายไฟ</u>**
**<u>ละเมิดดัดแปลงแก้ไขอุปกรณ์ไฟฟ้าอาจเสียค่าปรับและมีความผิดทางกฎหมาย</u>**

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (PEA) ตรวจพบว่ามีกลุ่มมิจฉาชีพอ้างว่าสามารถดัดแปลงมิเตอร์ต่อไฟตรงโดยไม่ผ่านมิเตอร์หรือแก้ไขอุปกรณ์ไฟฟ้าทำให้หน่วยการใช้กระแสไฟฟ้าลดลง และทำให้เสียค่าไฟฟ้าน้อยลง ขอเตือนผู้ใช้ไฟฟ้าอย่าหลงเชื่อ เพราะนอกจากต้องชดใช้ค่าปรับ ค่าเสียหาย ตลอดจนเสียค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ถูกดำเนินคดีทั้งทางแพ่งและอาญา ยังส่งผลกระทบต่อผู้ใช้ไฟฟ้าส่วนรวม

ทั้งนี้ เพื่อให้พี่น้องประชาชนได้ใช้ไฟฟ้าอย่างมีประสิทธิภาพและรักษาทรัพย์สินส่วนรวม PEA จึงขอความร่วมมือประชาชน หากพบเห็นการลักลอบขโมยสายไฟและอุปกรณ์ไฟฟ้า แจ้งการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคในพื้นที่ หรือ โทร. ๑๑๒๙ PEA Contact Center ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทร. สายด่วน ๑๑๒๙

*********


PEA
พบเห็น การละเมิดใช้ไฟฟ้า
แจ้ง 1129 PEA CONTACT CENTER หรือ สำนักงาน PEA ในพื้นที่
ลักขโมยสายไฟฟ้า และอุปกรณ์ไฟฟ้า
ต่อไฟตรง แก้ไขอุปกรณ์ และมิเตอร์ไฟฟ้า
อย่า หลงเชื่อพนักงานตัวปลอม
ก่อน อนุญาตให้เข้าตรวจสอบมิเตอร์
ขอดู บัตรประจำตัวพนักงาน หนังสือมอบหมายจาก PEA
ไฟฟ้าอัจฉริยะเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน
www.pea.co.th
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA
1129 PEA

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔ / ๒๕๖๗ วันที่ มกราคม ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** รัฐสภา
**กรม / หน่วยงาน :** สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา
**ช่องทางการติดต่อ :** สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา โทร. ๐ ๒๘๓๑ ๙๓๘๙ หรือ ๐ ๒๘๓๑ ๙๓๙๘

๑) หัวข้อเรื่อง : วิธีการยื่นคำร้องทุกข์ หรือเรื่องร้องเรียนต่อวุฒิสภา
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : วิธีการยื่นคำร้องทุกข์ หรือเรื่องร้องเรียนต่อวุฒิสภา</u>**

สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาได้ดำเนินการจัดทำช่องทางการร้องทุกข์ ร้องเรียน ให้กับประชาชนเพิ่มเติม ผ่านเว็บไซต์ rongtook.senate.go.th เพื่ออำนวยความสะดวกและเพิ่มโอกาสให้กับประชาชนได้เข้าถึงบริการของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาอย่างสะดวก รวดเร็ว ในการเสนอเรื่องร้องทุกข์ ร้องเรียน และแสดงความเห็นต่อฝ่ายนิติบัญญัติ โดยไม่ต้องจัดทำเป็นหนังสือหรือเดินทางมายื่นเรื่องร้องเรียนด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย และประชาชนสามารถติดตามความคืบหน้าเรื่องร้องเรียนได้ด้วยตนเอง

สรุปสาระสำคัญของวิธีการยื่นคำร้องทุกข์หรือเรื่องร้องเรียนต่อวุฒิสภา ดังนี้

๑. ต้องระบุชื่อ ที่อยู่ และลายมือชื่อของผู้ร้องให้ชัดเจน

๒. แนบสำเนาบัตรประชาชน

๓. เนื้อหาหรือสาระของข้อเท็จจริงเกี่ยวกับคำร้องทุกข์เพียงพอที่จะเข้าใจได้

๔. ต้องไม่เป็นเรื่องที่เคยยื่นคำร้องและมีผลการพิจารณาแล้ว เว้นแต่จะปรากฏพยานหลักฐานหรือข้อเท็จจริงใหม่ อันอาจทำให้ผลการพิจารณาเปลี่ยนแปลงไป

๕. ต้องไม่เป็นเรื่องที่เป็นข้อโต้แย้งหรือข้อพิพาทระหว่างเอกชน

๖. ต้องไม่เป็นเรื่องที่มีการฟ้องร้องเป็นคดีอยู่ในศาล หรือเรื่องที่ศาลมีคำพิพากษา หรือมีคำสั่งเด็ดขาดแล้ว

สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา โทร. ๐ ๒๘๓๑ ๙๓๘๙ หรือ ๐ ๒๘๓๑ ๙๓๙๘

*********


สรุปสาระสำคัญของวิธีการยื่น
คำร้องทุกข์
หรือเรื่องร้องเรียนต่ออุฒิสภา
1
ต้องระบุ
ชื่อ
ที่อยู่
และลายมือชื่อ
ของผู้ร้องให้ชัดเจน
2
แนบสำเนา
บัตรประชาชน
3
เนื้อหาหรือสาระของข้อเท็จจริงเกี่ยวกับคำร้องทุกข์เพียงพอ
ที่จะเข้าใจได้
4
ต้องไม่เป็นเรื่องที่เคยยื่นคำร้อง
และมีผลการพิจารณาแล้ว
เว้นแต่จะปรากฏพยานหลักฐาน
หรือข้อเท็จจริงใหม่ อันอาจ
ทำให้ผลการพิจารณา
เปลี่ยนแปลงไป
5
ต้องไม่เป็นเรื่องที่เป็น
ข้อโต้แย้งหรือข้อพิพาท
ระหว่างเอกชน
6
ต้องไม่เป็นเรื่องที่มีการฟ้องร้องเป็นคดี
อยู่ในศาล หรือเรื่องที่ศาลมีคำพิพากษา
หรือมีคำสั่งเด็ดขาดแล้ว
ร้องเรียน
ร้องทุกข์
SCAN ME
ระเบียบสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา
ว่าด้วยการจัดการเรื่องราวร้องทุกข์ พ.ศ. ๒๕๕๘
และแก้ไขเพิ่มเติม
0 2831 9389
0 2831 9398
1111 ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี
เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
rongtook.senate.go.th

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔ / ๒๕๖๗ วันที่ มกราคม ๒๕๖๗**

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

๑) หัวข้อเรื่อง : โอนเงินไปแล้ว.. แต่ไม่ได้รับเงินจะทำยังไงดี โอนใหม่หรือรอก่อนดี ที่นี่มีคำตอบ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : โอนเงินไปแล้ว.. แต่ไม่ได้รับเงินจะทำยังไงดี โอนใหม่หรือรอก่อนดี ที่นี่มีคำตอบ</u>**

โอนเงินไปแล้ว แต่ไม่ได้รับเงินจะทำยังไงดี? โอนใหม่หรือรอก่อนดี? ที่นี่มีคำตอบ

- เมื่อมีรายการโอนเงินจำนวนมาก อาจทำให้ระบบทำงานช้ากว่าปกติ

- ในกรณีที่ระบบขัดข้อง โอนเงินและไม่เข้าปลายทาง ไม่ต้องกังวลใจ เงินจะเข้าบัญชีแน่นอน โดยธนาคารจะนำเงินเข้าบัญชีภายใน ๑ วัน ที่สำคัญการชำระเงินมีผลสมบูรณ์ตั้งแต่เวลาที่ลูกค้าได้ชำระเงิน ไม่ต้องกังวลว่าจะชำระเงินล่าช้า

- แม้เงินยังไม่ปรากฏที่บัญชีปลายทาง แต่ท่านสามารถตรวจสอบได้ง่าย ๆ ว่าเงินถูกโอนมาเข้าบัญชีปลายทางแล้วหรือยัง ด้วยการสแกน QR Code ที่สลิปโอนเงิน

- หากเกิดปัญหา ท่านสามารถติดต่อธนาคารต้นทางได้เลย

ถ้าต้องการโอนเงิน แต่ Mobile Banking ขัดข้องทำอย่างไร?

- ลูกค้ายังสามารถทำธุรกรรมได้ที่ตู้ ATM สาขาของธนาคาร หรือชำระที่ตัวแทนของธนาคาร ได้ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ธนาคารแห่งประเทศไทย Call Center โทร. ๑๒๑๓

*********


ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND
โอนเงินไปแล้ว
แต่ไม่ได้รับเงิน
จะทำยังไงดี?
MAR
โอนใหม่
หรือรอก่อนดี?
KET
Bank of Thailand

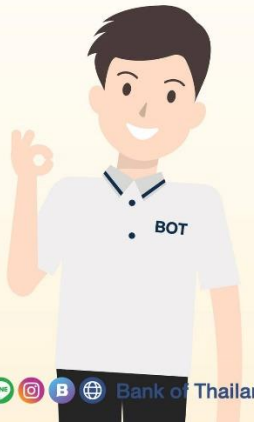
## เมื่อมีรายการโอนเงินจำนวนมาก อาจทำให้ระบบทำงานช้ากว่าปกติ




## ถ้าต้องการโอนเงิน แต่ Mobile Banking ขัดข้อง จะมีทางเลือกอื่นหรือไม่?




ลูกค้ายังสามารถ ทำธุรกรรม
ได้ที่ตู้ ATM สาขาของธนาคาร
หรือชำระที่ตัวแทนของธนาคาร
ที่รับชำระเงินแทนได้




ในกรณีระบบขัดข้อง โอนเงินแล้วเงินไม่เข้าปลายทาง
ไม่ต้องกังวลใจ เงินจะเข้าบัญชีแน่นอน โดยธนาคาร
จะนำเงินเข้าบัญชีปลายทางภายใน 1 วัน
ที่สำคัญ การชำระเงินมีผลสมบูรณ์ตั้งแต่เวลา
ที่ลูกค้าได้ชำระเงิน ไม่ต้องกังวลว่าจะชำระเงินล่าช้า
ทั้งนี้ หากเกิดปัญหา ลูกค้าสามารถติดต่อธนาคาร
ต้นทางที่ใช้บริการได้เลย


บางครั้งโอนเงินผ่าน mobile banking
เงินในบัญชีเราถูกตัดเงินไปแล้ว
แต่ผู้รับปลายทางยังไม่ได้รับเงิน !
เราควรทำยังไงต่อ?
โอนไปใหม่หรือรอก่อนดี?
Bank of Thailand


แม้เงินยังไม่ไปปรากฏที่บัญชีปลายทาง แต่ผู้รับเงิน
สามารถตรวจสอบเบื้องต้นได้ง่าย ๆ ว่าเงินถูกโอน
มาเข้าบัญชีปลายทางแล้วหรือยัง เพียงสแกน QR Code
ที่สลิปโอนเงิน
โอนเงินสำเร็จ
นางสาว เอ
นาย
จำนวน 2,000.00 บาท
เลขที่รายการ 1234567890
ค่าธรรมเนียม 0 บาท
ตรวจสอบรายการสำเร็จ
นางสาว เอ
นาย บี
จำนวน 2,000.00 บาท
เลขที่รายการ 1234567890
ค่าธรรมเนียม 0 บาท
Bank of Thailand

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔ / ๒๕๖๗ วันที่ มกราคม ๒๕๖๗**

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ๕ โรคยอดฮิต เมื่อคุณติดโซเชียลมากเกินไป
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

## เรื่อง : ๕ โรคยอดฮิต เมื่อคุณติดโซเชียลมากเกินไป

ปัจจุบันโลกออนไลน์ได้พัฒนาไปอย่างมาก ทำให้สื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ เข้าถึงได้ง่าย ทุกเพศทุกวัย และยากแก่การควบคุมดูแล บางคนอาจสร้างรายได้จากช่องทางนี้ แต่ในบางคนก็ต้องหมดอนาคตกับช่องทางนี้เช่นกัน รวมไปถึงหลายคนอาจจะต้องพบเจอกับการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ และร่างกายเมื่อใช้เวลากับโซเชียลมากเกินไปจนถึงขั้นติด ซึ่งผลเสียที่เกิดขึ้นเมื่อเราติดโซเชียลมากเกินไป ได้แก่

๑. โรคซึมเศร้าจาก Facebook คนรุ่นใหม่มักใช้ช่องทางนี้ในการระบายความรู้สึกตัวเองมากขึ้น
๒. ละเมอแชท อาการติดแชทแม้ขณะหลับอยู่ จึงทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ
๓. โนโมโฟเบีย (Nomophobia) อาการกลัวไม่มีมือถือใช้ในการติดต่อสื่อสาร หรืออัปเดตข้อมูล
๔. โรควุ้นในตาเสื่อม เห็นภาพเป็นคราบดำ ๆ คล้ายหยากไย่เมื่อมองไปยังแสงสว่าง
๕. สมาร์ทโฟนเฟซ (Smartphone Face) อาการก้มมองหน้าจอมากเกินไปจนทำให้ปวดเมื่อยที่คอ

<u>วิธีแก้อาการติดโซเชียล</u>

- จำกัดเวลาเล่น
- หางานอดิเรกทำ
- ไม่จดจ่อมากเกินไป

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

*********


5 โรคยอดฮิต
เมื่อคุณติดโซเชียลมากเกินไป
1 โรคซึมเศร้าจาก Facebook คนรุ่นใหม่มักใช้ช่องทางนี้ในการระบายความรู้สึกตัวเองมากขึ้น
2 ละเมอแชท อาการติดแชทแม้ขณะหลับอยู่ จึงทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ
3 โนโมโฟเบีย (Nomophobia) อาการกลัวไม่มีมือถือใช้ในการติดต่อสื่อสาร หรืออัปเดตข้อมูล
4 โรควุ้นในตาเสื่อม เห็นภาพเป็นคราบดำ ๆ คล้ายหยากไย่ เมื่อมองไปยังแสงสว่าง
5 สมาร์ทโฟนเฟซ (Smartphone Face) อาการก้มมองหน้าจอมากเกินไป จนทำให้ปวดเมื่อยที่คอ
วิธีแก้อาการติดโซเชียล
จำกัดเวลาเล่น
หางานอดิเรกทำ
ไม่จดจ่อมากเกินไป
ที่มา : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
Anti-Fake News Center Thailand ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
Copyright © 2024, Anti-Fake News Center Thailand , All rights reserved

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔ / ๒๕๖๗ วันที่ มกราคม ๒๕๖๗**

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ข้ามถนนระวังรถ ขับรถระวังคนข้ามถนน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ข้ามถนนระวังรถ ขับรถระวังคนข้ามถนน</u>**

อุบัติเหตุทางถนนบริเวณทางข้าม เกิดจากการขาดความระมัดระวังขณะข้ามถนน สภาพแวดล้อมบริเวณทางข้ามไม่ปลอดภัย รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงของผู้ขับขี่ โดยเฉพาะการไม่ชะลอความเร็วหรือขับรถแซงบริเวณทางข้าม

ดังนั้น กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ได้สร้างการรับรู้ข้อควรปฏิบัติในการข้ามถนนและขับรถผ่านทางข้ามอย่างปลอดภัย ดังนี้

๑. รอ
รอข้ามถนนบนทางเท้า ไหล่ทาง หรือขอบทาง

๒. ดู
ดูด้านซ้ายและขวา เมื่อรถอยู่ในระยะไกลจึงค่อยข้ามถนน

๓. ลด
ลดความเร็วเมื่อขับรถผ่านถนนในเขตชุมชน อาทิ โรงเรียน ตลาด ย่านธุรกิจการค้า

๔. หยุด
หยุดรถให้คนข้ามถนนในทางข้าม

**<u>กฎหมายน่ารู้</u>**

๑. ข้ามถนนนอกทางข้าม กรณีมีทางข้ามในระยะ ๑๐๐ เมตร ปรับไม่เกิน ๒๐๐ บาท
๒. ขับรถชนคนข้ามถนนบริเวณทางข้ามได้รับบาดเจ็บ จำคุกไม่เกิน ๓ ปี
๓. ขับรถชนคนข้ามถนนบริเวณทางข้ามเสียชีวิต จำคุกไม่เกิน ๑๐ ปี

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

*********


ข้ามถนนระวังรถ
ขับรถระวังคนข้ามถนน
อุบัติเหตุทางถนนบริเวณทางข้าม
เกิดจากการขาดความระมัดระวัง
ขณะข้ามถนน สภาพแวดล้อม
บริเวณทางข้ามไม่ปลอดภัย รวมถึง
พฤติกรรมเสี่ยงของผู้ขับขี่ โดยเฉพาะ
การไม่ชะลอความเร็วหรือขับรถแซง
บริเวณทางข้าม
กฎหมายน่ารู้ :
ข้ามถนนนอกทางข้ามกรณีมีทางข้าม
ในระยะ 100 เมตร ปรับไม่เกิน 200 บาท
ขับรถชนคนข้ามถนนบริเวณทางข้าม
ได้รับบาดเจ็บ จำคุกไม่เกิน 3 ปี
ขับรถชนคนข้ามถนนบริเวณทางข้าม
เสียชีวิต จำคุกไม่เกิน 10 ปี
รอ
ข้ามถนนบนทางเท้า
ไหล่ทาง หรือขอบทาง
ดู
ด้านซ้ายและขวา
เมื่อรถอยู่ในระยะไกล
จึงค่อยข้ามถนน
ลด
ความเร็วเมื่อขับรถ
ผ่านถนนในเขตชุมชน
อาทิ โรงเรียน ตลาด
ย่านธุรกิจการค้า
โรงเรียน
หยุด
รถให้คนข้ามถนน
ในทางข้าม
สายด่วนนิรภัย
1784
@1784DDPM
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews
www.disaster.go.th
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔ / ๒๕๖๗ วันที่ มกราคม ๒๕๖๗**

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ขับรถเหยียบน้ำกระเด็นใส่คนอื่น ระวังทั้งจำทั้งปรับ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ขับรถเหยียบน้ำกระเด็นใส่คนอื่น ระวังทั้งจำทั้งปรับ</u>**

พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๔๓ (๘) ประกอบมาตรา ๑๕๘/๑ ผู้ใดขับรถในลักษณะที่เห็นได้ว่าไม่คำนึงถึงความปลอดภัยในชีวิตหรือร่างกายของผู้อื่นต้องระวางโทษจำคุก ไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับตั้งแต่ ๕,๐๐๐ บาท ถึง ๒๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และหากมีทรัพย์สินเสียหายจากการที่รถยนต์เหยียบน้ำกระเด็นใส่ คนขับจะเข้าข่ายความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา ฐานทำให้เสียทรัพย์ ตามมาตรา ๓๕๘ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๓ ปี หรือปรับไม่เกิน ๖๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

นอกจากนี้ผู้เสียหายสามารถเรียกร้องค่าเสียหายจากเจ้าของรถได้ หากทรัพย์สินเสียหายจากการที่รถเหยียบน้ำกระเด็นใส่ ทั้งนี้ ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์มาตรา ๔๓๘ กำหนดให้ ค่าสินไหมทดแทนจะพึงใช้โดยสถานใดเพียงใดนั้น ให้ศาลวินิจฉัยตามควรแก่พฤติกรรมและความร้ายแรงแห่งการละเมิด

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.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

*********


ขับรถเหยียบน้ำกระเด็นใส่คน
ระวังโทษทั้งจำทั้งปรับ
พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 43 (8) ประกอบมาตรา 158/1 ผู้ใดขับรถในลักษณะที่เห็นได้ว่าไม่คำนึงถึงความปลอดภัยในชีวิตหรือร่างกายของผู้อื่นต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับตั้งแต่ 5,000 บาท ถึง 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และหากมีทรัพย์สินเสียหายจากการที่รถยนต์เหยียบน้ำกระเด็นใส่คนขับจะเข้าข่ายความผิดตามประมวลกฎหมายอาญาฐานทำให้เสียทรัพย์ตามมาตรา 358 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 60,000 บาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ
นอกจากนี้ผู้เสียหายสามารถเรียกร้องค่าเสียหายจากเจ้าของรถได้ หากทรัพย์สินเสียหายจากการที่รถเหยียบน้ำกระเด็นใส่ ทั้งนี้ ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์มาตรา 438 กำหนดให้ค่าสินไหมทดแทนจะพึงใช้โดยสถานใดเพียงใดนั้น ให้ศาลวินิจฉัยตามควรแก่พฤติกรรมและความร้ายแรงแห่งการละเมิด
ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 43 มาตรา 158/1 ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 358 ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์มาตรา 438
จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
กฎหมายน่ารู้

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔ / ๒๕๖๗ วันที่ มกราคม ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงสาธารณสุข
**กรม / หน่วยงาน :** กรมสุขภาพจิต
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข
**ช่องทางการติดต่อ :** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ๘ วิธีรับมือภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นด้วยตัวเอง
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ๘ วิธีรับมือภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นด้วยตัวเอง</u>**

โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง ในส่วนที่มีผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม รวมถึงสุขภาพอื่น ๆ อาการที่พบมีหลายอาการ ได้แก่ เศร้า เบื่อหน่าย หงุดหงิด ฉุนเฉียว ไม่อยากทำอะไร รู้สึกสิ้นหวัง ร่วมกับอาการนอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร สมาธิลด อ่อนเพลีย ขาดความมั่นใจ การตัดสินใจไม่ดี อาการพวกนี้มีมากจนมีปัญหาการใช้ชีวิต และนานหลายอาทิตย์ บางคนอาจมีความคิดอยากฆ่าตัวตายร่วมด้วย

กรมสุขภาพจิต แนะนำ ๘ วิธีรับมือภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นด้วยตัวเอง ดังนี้

๑. ร้องไห้บ้างก็ได้นะ ยิ่งกลั้นน้ำตามากเท่าไหร่ ยิ่งเศร้ามากขึ้น

๒. ไม่จำเป็นต้องฝืนยิ้ม ทำหน้าบึ้งบ้าง เครียดบ้างก็ได้

๓. ผิดพลาดบ้างก็ไม่เป็นไร ลดความสมบูรณ์แบบลงสักนิด

๔. เปิดใจยอมรับว่าตัวเรามีภาวะซึมเศร้า

๕. บอกคนที่ไว้วางใจ ถึงสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ กล้าระบายความรู้สึกหรือขอความช่วยเหลือ

๖. เขียนไดอารี่ระบายความรู้สึก โดยเฉพาะในช่วงที่ไม่กล้าเปิดใจกับใคร

๗. ไม่จำเป็นต้องสร้างภาพให้ตัวเองดูดี ทุกคนมีข้อเสีย ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

๘. ไม่ควรปล่อยให้ภาวะซึมเศร้าคงอยู่นาน เพราะมีโอกาสทำร้ายตัวเองได้

เมื่อรู้สึกว่าคนใกล้ชิดมีปัญหา สามารถแนะนำแบบสำรวจภาวะซึมเศร้าและสุขภาพใจได้ผ่านทางเว็บไซต์ MENTAL HEALTH CHECK IN

หากมีปัญหาสามารถขอรับคำปรึกษาที่สายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

*********


กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
8
วิธีรับมือ
ภาวะ
ซึมเศร้า
ซ่อนเร้น
ด้วยตัวเอง
1
ร้องไห้บ้างก็ได้นะ
ยิ่งกลั้นน้ำตา
มากเท่าไหร่
ยิ่งเศร้ามากขึ้น
2
ไม่จำเป็นต้องฝืนยิ้ม
ทำหน้าบึ้งบ้าง
เครียดบ้างก็ได้
3
ผิดพลาดบ้าง
ก็ไม่เป็นไร
ลดความสมบูรณ์แบบ
ลงสักนิด
4
เปิดใจยอมรับ
ว่าตัวเรา
มีภาวะซึมเศร้า
5
บอกคนที่ไว้วางใจ
ถึงสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่
กล้าระบายความรู้สึก
หรือขอความช่วยเหลือ
6
เขียนไดอารี่
ระบายความรู้สึก
โดยเฉพาะในช่วงที่
ไม่กล้าเปิดใจกับใคร
7
ไม่จำเป็นต้อง
สร้างภาพให้ตัวเองดูดี
ทุกคนมีข้อเสีย
ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ
8
ไม่ควรปล่อยให้
ภาวะซึมเศร้าคงอยู่นาน
เพราะมีโอกาส
ทำร้ายตัวเองได้
สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH
กรมสุขภาพจิต
1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๔ / ๒๕๖๗ วันที่ มกราคม ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงสาธารณสุข
**กรม / หน่วยงาน :** กรมควบคุมโรค
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข
**ช่องทางการติดต่อ :** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ๓ ระดับของกิจกรรมทางกาย
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ๓ ระดับของกิจกรรมทางกาย</u>**

กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ควรมีกิจกรรมระดับปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย ๓๐ นาที/วัน ๕ วัน/สัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย ๗๕ นาที/สัปดาห์ เพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของหัวใจ ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ และกระดูก

**หากไม่ค่อยมีเวลาสามารถแบ่งทำสะสมเป็นช่วง ครั้งละอย่างน้อย ๑๐ นาที **

<u>ระดับเบา</u>

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย ควรมีกิจกรรมทางกายระดับเบาเพื่อลด *พฤติกรรมเนือยนิ่ง* ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจหลอดเลือด เช่น ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ แกว่งแขน เป็นต้น

<u>ระดับปานกลาง</u>

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อซึม แต่ยังพูดได้เป็นประโยค เช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยานเดินเร็ว เป็นต้น

<u>ระดับหนัก</u>

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยหอบ พูดไม่เป็นประโยค มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง เช่น แบดมินตัน วิ่งมาราธอน ฟุตบอล เป็นต้น

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

*********


3 ระดับ
ของกิจกรรมทางกาย
กรมควบคุมโรค
กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ควรมีกิจกรรมระดับปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที/วัน 5 วัน/สัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์ เพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของหัวใจ ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ และกระดูก
** หากไม่ค่อยมีเวลาสามารถแบ่งทำสะสมเป็นช่วง ครั้งละอย่างน้อย 10 นาที **
ระดับเบา
ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย ควรมีกิจกรรมทางกายระดับเบาเพื่อลด "พฤติกรรมเนือยนิ่ง" ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจหลอดเลือด
ทำงานบ้าน
ปลูกต้นไม้
แกว่งแขน
ระดับปานกลาง
ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อซึม แต่ยังพูดได้เป็นประโยค
ว่ายน้ำ
เดินเร็ว
ปั่นจักรยาน
ระดับหนัก
ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยหอบ พูดไม่เป็นประโยค มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง
แบดมินตัน
วิ่งมาราธอน
ฟุตบอล
DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control
กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non Communicable Diseases
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
รอบรู้ สุขภาพ ด้านโรคไม่ติดต่อ
@NCD_DDC