# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๘/๒๕๖๗

| ลำดับ | เรื่อง | หน่วยงาน | เอกสารประกอบ |
|---|---|---|---|
| **มาตรการด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน** | | | |
| **๑.** | เลือกที่พักไม่ระวัง มีหวังพังทั้งทริป! | สำนักนายกรัฐมนตรี | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์** | | | |
| **๒.** | คำเตือน!! เกษตรกรเจ้าของพื้นที่ หากพบการเผาในพื้นที่การเกษตรของท่าน “จะเสียสิทธิและมีความผิดอะไรบ้าง” | กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๓.** | ตะคริว ภาวะที่ผู้สูงอายุควรระวัง | กระทรวงสาธารณสุข | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๔.** | วิธีการรับมือหลังหลวมตัวใช้แอปฯ กู้เงินเถื่อน | กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๕.** | กรมการขนส่งทางบกเตือน ประชาชนที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง!!! | กระทรวงคมนาคม | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๖.** | ปภ.แนะหมอกควัน ฝุ่น PM๒.๕ ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้ | กระทรวงมหาดไทย | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๗.** | ใช้มือถือขณะขับรถ ฝ่าฝืนถูกปรับ | กระทรวงยุติธรรม | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๘.** | ปิดหงอกทุกเดือนส่งผลเสียอย่างไร? | กระทรวงสาธารณสุข | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **๙.** | ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองกับสตรีวัยทอง | กระทรวงสาธารณสุข | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **มาตรการด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม** | | | |
| **๑๐.** | มีหนี้หลายก้อน เริ่มแก้ได้เลยตามนี้ ! | กระทรวงการคลัง | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม** | | | |
| **๑๑.** | โคก หนอง นา ไม้ ๕ ระดับ | กระทรวงมหาดไทย | 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/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖ หรือ Scan QR Code ด้านล่าง

QR Code

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** สำนักนายกรัฐมนตรี
**กรม / หน่วยงาน :** สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** ฝ่ายเผยแพร่วิชาการและพัฒนาเครือข่ายฯ
**ช่องทางการติดต่อ :** สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โทรสายด่วน สคบ. ๑๑๖๖

๑) หัวข้อเรื่อง : เลือกที่พักไม่ระวัง มีหวังพังทั้งทริป!
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : เลือกที่พักไม่ระวัง มีหวังพังทั้งทริป!</u>**

ระวังมิจฉาชีพ รู้ไว้ไม่โดนหลอก เช็คให้ชัวร์...ก่อนโอน

- จองผ่านช่องทางที่น่าเชื่อถือ เช่น Agoda, Booking.com, Traveloka หรือเว็บไซต์ทางการของที่พักโดยตรง

- เพจปลอมมักจะเป็นการเลียนแบบ แอบอ้างชื่อที่คล้ายจริง ตัวสะกดต่างกันเล็กน้อย ผู้ติดตามน้อยกว่าเพจจริง

- สอบถามก่อนโอนเงิน เช็คเพจที่พักถูกต้องหรือไม่ เลขบัญชีถูกต้องหรือไม่

- เลี่ยงโอนเงินไปยังบัญชีบุคคล บัญชีที่รับโอนควรเป็นบัญชีชื่อที่พัก หรือชื่อบริษัท

- ราคาถูกเกินไป อ้างว่าหลุดจอง โปรสุดท้าย

หากผู้บริโภคถูกเอารัดเอาเปรียบหรือไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการซื้อสินค้าหรือบริการ สามารถแจ้งเรื่องร้องเรียนได้ที่ สายด่วน สคบ. ๑๑๖๖ หรือระบบร้องทุกข์ออนไลน์ หรือต่างจังหวัดร้องเรียนได้ที่ศูนย์ดำรงธรรมทุกจังหวัด

หากได้รับความเสียหายจากการหลอกขายสินค้าและบริการออนไลน์ หรือปัญหาภัยออนไลน์ต่าง ๆ สามารถแจ้งได้ที่ สายด่วน AOC ๑๔๔๑

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โทรสายด่วน สคบ. ๑๑๖๖

*********


เลือกที่พักไม่ระวัง
มีหวังพังทั้งทริป !
HOTEL
เช็คให้ชัวร์...ก่อนโอน
จองผ่านช่องทางที่น่าเชื่อถือ
เช่น Agoda, Booking.com, Traveloka
หรือเว็บไซต์ทางการของที่พักโดยตรง
ระวังมิจฉาชีพ
Koh Kood Resort
เพจปลอม
เพจจริง
เพจปลอมมักจะเป็นการเลียนแบบ
แอบอ้างชื่อที่คล้ายจริง , ตัวสะกดต่างกันเล็กน้อย
ผู้ติดตามน้อยกว่าเพจจริง
สอบถามก่อนโอนเงิน
เช็คเพจที่พักถูกต้องหรือไม่,
เลขบัญชีถูกต้องหรือไม่
เพจปลอม
เพจจริง
รู้ไว้ไม่ให้โดนหลอก
หากได้รับความเสียหาย
จากการหลอกขายสินค้าและบริการออนไลน์
หรือปัญหาภัยออนไลน์ต่าง ๆ สามารถแจ้งได้ที่
สายด่วน AOC 1441
เลี่ยงโอนเงินไปยังบัญชีบุคคล
บัญชีที่รับโอนควรเป็นบัญชีชื่อที่พัก ชื่อบริษัท
ราคาถูกเกินไป
อ้างว่าหลุดจอง โปรสุดท้าย
หากผู้บริโภคถูกเอารัดเอาเปรียบหรือไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการซื้อสินค้าหรือบริการ
สามารถแจ้งเรื่องร้องเรียนได้ที่ สายด่วน สคบ. 1166 หรือระบบร้องทุกข์ออนไลน์
หรือต่างหวัดร้องเรียนได้ที่ศูนย์ดำรงธรรมทุกจังหวัด
ระบบร้องเรียน
ออนไลน์
สคบ. 1166
www.ocpb.go.th
ฝ่ายเผยแพร่วิชาการและพัฒนาเครือข่ายฯ
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
**กรม / หน่วยงาน :** กรมส่งเสริมการเกษตร
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กรมส่งเสริมการเกษตร
**ช่องทางการติดต่อ :** กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑

๑) หัวข้อเรื่อง : คำเตือน!! เกษตรกรเจ้าของพื้นที่ หากพบการเผาในพื้นที่การเกษตรของท่าน “จะเสียสิทธิและมีความผิดอะไรบ้าง”
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : คำเตือน!! เกษตรกรเจ้าของพื้นที่</u>**
**<u>หากพบการเผาในพื้นที่การเกษตรของท่าน “จะเสียสิทธิและมีความผิดอะไรบ้าง”</u>**

<u>มีความผิดทางอาญา</u>

มีความผิดทางอาญา มาตรา ๒๒๐ (แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๖๐) ต้องระวางโทษจำคุก ไม่เกิน ๗ ปี และปรับไม่เกิน ๑๔๐,๐๐๐ บาท หากการกระทำความผิดเป็นเหตุให้เกิดเพลิงไหม้แก่ทรัพย์ตามที่ระบุไว้ในมาตรา ๒๑๘ ผู้กระทำต้องระวางโทษดังที่บัญญัติไว้ ในมาตรา ๒๑๘ ซึ่งโทษรุนแรงกว่า

<u>มีความผิด พ.ร.บ. การสาธารณสุข</u>

มีความผิด พ.ร.บ. การสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕ มาตรา ๒๕ มาตรา ๒๗ มาตรา ๒๘ และมาตรา ๗๔ ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามเจ้าพนักงานท้องถิ่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๓ เดือน หรือปรับไม่เกิน ๒๕,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

<u>อาจกระทบต่อสิทธิที่จะได้รับจากภาครัฐ</u>

การเผาในพื้นที่การเกษตรอาจกระทบต่อสิทธิที่จะได้รับความช่วยเหลือจากโครงการของภาครัฐประจำปี ๒๕๖๗ และอาจถูกระงับการนำข้อมูลทะเบียนเกษตรกรไปใช้รับความช่วยเหลือและบริการจากโครงการหรือมาตรการของภาครัฐ (อยู่ระหว่างกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม นำเสนอต่อคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ และนำกราบเรียน นายกรัฐมนตรีพิจารณา ตามมติที่ประชุมคณะอนุกรรมการอำนวยการเพื่อการจัดการปัญหามลพิษทางอากาศครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ ซึ่งดำเนินการเป็นไปตามคำพิพากษาศาลปกครองเชียงใหม่ ฉบับลงวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๗)

เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน

สามารถติดตามมาตรการที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูลการนำเศษวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร
ไปใช้ประโยชน์เพิ่มมูลค่าได้ที่ Facebook กรมส่งเสริมการเกษตร
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑

*********


เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน
คำเตือน!!
เกษตรกรเจ้าของพื้นที่
หากพบการเผาในพื้นที่การเกษตรของท่าน
"จะเสียสิทธิและมีความผิดอะไรบ้าง"
มีความผิดทางอาญา
มีความผิดทางอาญา มาตรา 220 (แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2560) ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 7 ปี และปรับไม่เกิน 140,000 บาท หากการกระทำความผิดเป็นเหตุให้เกิดเพลิงไหม้แก่ทรัพย์ตามที่ระบุไว้ในมาตรา 218 ผู้กระทำต้องระวางโทษดังที่บัญญัติไว้ในมาตรา 218" ซึ่งโทษรุนแรงกว่า
มีความผิด พ.ร.บ. การสาธารณสุข
มีความผิด พ.ร.บ. การสาธารณสุข พ.ศ. 2535 มาตรา 25 มาตรา 27 มาตรา 28 และมาตรา 74 ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามเจ้าพนักงานท้องถิ่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 25,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
อาจกระทบต่อสิทธิที่จะได้รับจากภาครัฐ
การเผาในพื้นที่การเกษตรอาจกระทบต่อสิทธิที่จะได้รับความช่วยเหลือจากโครงการของภาครัฐ ประจำปี 2567 และอาจถูกระงับการนำข้อมูลทะเบียนเกษตรกรไปใช้รับความช่วยเหลือและบริการจากโครงการหรือมาตรการของภาครัฐ*
ทั้งนี้ สามารถติดตามมาตรการที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูล
การนำเศษวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรไปใช้ประโยชน์เพิ่มมูลค่า
ได้ที่ FACEBOOK กรมส่งเสริมการเกษตร
*อยู่ระหว่างกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม นำเสนอต่อคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ และนำกราบเรียนนายกรัฐมนตรีพิจารณา ตามมติที่ประชุมคณะอนุกรรมการอำนวยการเพื่อการจัดการปัญหามลพิษทางอากาศครั้งที่ 1/2567 ซึ่งดำเนินการเป็นไปตามคำพิพากษาศาลปกครองเชียงใหม่ ฉบับลงวันที่ 19 มกราคม 2567
กรมส่งเสริมการเกษตร
หยุดเผา

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงสาธารณสุข
**กรม / หน่วยงาน :** กรมการแพทย์
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กรมการแพทย์
**ช่องทางการติดต่อ :** กรมการแพทย์ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๖๐๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ตะคริว ภาวะที่ผู้สูงอายุควรระวัง
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

## เรื่อง : ตะคริว ภาวะที่ผู้สูงอายุควรระวัง

ภาวะตะคริวสามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัยและมักจะเกิดในผู้สูงอายุมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุส่วนหนึ่งจะลดลง และเกิดการอ่อนล้าได้ง่าย โดยปกติตะคริวไม่อันตราย เว้นแต่ก่อให้เกิดอาการปวดนานเป็นชั่วโมง และส่งผลให้ขยับเขยื้อนได้ลำบากในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น เกิดตะคริวขณะว่ายน้ำ หรือกำลังปีนบันได นอกจากนี้การเป็นตะคริวบ่อย หรือบริเวณที่เป็นมีลักษณะบวมแดง หรือผิวหนังเปลี่ยนสี แนะนำให้ไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นสัญญาณของการเกิดโรคอื่น ๆ ได้

ตะคริว เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อกะทันหัน พบได้บ่อยในกล้ามเนื้อขา ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดได้นั้นมีหลายสาเหตุ ได้แก่

๑. การใช้กล้ามเนื้อนั้น ๆ มากเกินไป ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่เพียงพอ
๒. ยาบางตัว เช่น ยาไขมัน (กลุ่ม Statin) ยาขับปัสสาวะ ยาลดความดัน ยาขยายหลอดลม เป็นต้น
๓. โรคบางอย่างหรือภาวะบางอย่างของร่างกาย เช่น โรคไต โรคพาร์กินสัน ไทรอยด์ น้ำตาลต่ำ ดื่มแอลกอฮอล์เรื้อรัง ระดับเกลือแร่บางอย่างในร่างกายต่ำ ร่างกายขาดน้ำ ภาวะเครียด หรือเส้นประสาททำงานผิดปกติ เป็นต้น
๔. การไหลเวียนของเลือดบกพร่อง เช่น ภาวะเส้นเลือดตีบตัน หรือการบีบตัวของหัวใจไม่ดี
๕. การทำงานของเซลล์ประสาททำงานผิดปกติ

เมื่อผู้สูงอายุเป็นตะคริวควรปฏิบัติตัว ดังนี้
๑. พักการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนนั้น
๒. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริวอย่างช้า ๆ
๓. นวดบริเวณกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวเบา ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว
๔. หากกล้ามเนื้อมีการหดเกร็งมากอาจใช้น้ำอุ่นหรือถุงอุ่นประคบ
๕. หากตะคริวลดลงแต่ยังคงมีอาการปวด อาจใช้ยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการ
๖. หากพบว่าเป็นตะคริวบ่อย หรือทำให้รบกวนการนอนหรือนอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์

วิธีป้องกันการเกิดตะคริวในผู้สูงอายุ

๑. หากไม่มีข้อห้ามหรือโดนจำกัดการดื่มน้ำ ให้ดื่มน้ำประมาณ ๒ - ๓ ลิตร/วัน

๒. ก่อนเข้านอนสามารถออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาโดยการปั่นจักรยานอยู่กับที่เบา ๆ ประมาณ ๒ - ๓ นาที เพื่อคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

๓. จิบเครื่องดื่มเกลือแร่ก่อนและหลังออกกำลังกาย

๔. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำและมีการเคลื่อนไหวไม่เร็วมากซึ่งเหมาะกับผู้สูงอายุ

๕. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนและหลังออกกำลังกาย

๖. พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีแร่ธาตุโพแทสเซียม ได้แก่ กล้วย ส้ม แคลเซียม ได้แก่ นม ปลาตัวเล็ก ๆ ที่รับประทานทั้งก้างได้ อาหารที่มีวิตามินอี เช่น ถั่ว น้ำมันพืช วิตามินบี ๑๒ เช่น อาหารประเภทปลาและไข่ในมื้อเย็น

๗. หลีกเลี่ยงอากาศเย็น และขณะนอนหลับควรให้บริเวณขาและเท้าอบอุ่นอยู่เสมอด้วยการห่มผ้าหรือสวมถุงเท้า

๘. หาหมอนรองปลายเท้าขณะหลับ

๙. เลือกรองเท้าที่เหมาะสม เพื่อช่วยลดการทำงานของกล้ามเนื้อน่องและฝ่าเท้าในช่วงกลางวัน

๑๐. หากกินยาแล้วมีอาการเป็นตะคริวซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยเป็นควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

กรมการแพทย์ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๖๐๐๐

*********

# ตะคริว ภาวะที่ผู้สูงอายุควรระวัง



เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาการ**สูญเสียมวลกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งจะลดลงเกิดการอ่อนล้าได้ง่าย** โดยปกติตะคริวไม่อันตราย เว้นแต่ก่อให้เกิดอาการปวดนานเป็นชั่วโมง และส่งผลให้ขยับเขยื้อนได้ลำบากในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น เกิดตะคริวขณะว่ายน้ำ หรือกำลังปีนบันได นอกจากนี้การเป็นตะคริวบ่อย หรือบริเวณที่เป็นมีลักษณะบวมแดง ผิวหนังเปลี่ยนสี แนะนำให้ไปพบแพทย์ อาจเป็นสัญญาณของการเกิดโรคอื่น ๆ ได้

## ปัจจัยที่ทำให้เกิด



ใช้งานกล้ามเนื้อมากเกินไป ยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่เพียงพอ



การใช้ยาบางตัว ยาไขมัน ยาขับปัสสาวะ ยาลดความดัน



โรค หรือภาวะบางอย่างของร่างกาย โรคไต พาร์กินสัน



การไหลเวียนของเลือดบกพร่อง



การทำงานของเซลล์ประสาทผิดปกติ

*** หากกินยาแล้วมีอาการเป็นตะคริวซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยเป็นควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม**

## วิธีป้องกันตะคริวในผู้สูงอายุ



ดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตร



พักผ่อนให้เพียงพอ



หาหมอนรองปลายเท้า



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ



เลือกรองเท้าที่เหมาะสม



จิบเครื่องดื่มเกลือแร่ก่อนและหลังออกกำลังกาย



ออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาเบา ๆ



ทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

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

๑) หัวข้อเรื่อง : วิธีการรับมือหลังหลวมตัวใช้แอปฯ กู้เงินเถื่อน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : วิธีการรับมือหลังหลวมตัวใช้แอปฯ กู้เงินเถื่อน</u>**

จากพิษโควิดที่ส่งผลให้ประชาชนหลายรายประสบปัญหาทางการเงิน จึงมีแอปฯ กู้เงินออกมามากมาย ทั้งที่ถูกกฎหมายและแอปฯ เถื่อน ในช่วงที่ผ่านมามีผู้ที่ได้รับความเสียหายจากแอปฯ กู้เงินเถื่อนหลายราย หากหลงเชื่อและตกเป็นเหยื่อ ขอให้ตั้งสติและใช้วิธีการรับมือ ดังนี้

- มีสติตอนถูกทวงเงิน ตามกฎหมายเจ้าหนี้สามารถทวงหนี้ได้ไม่เกินวันละ ๑ ครั้ง ในวันจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. ส่วนวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดราชการจะทวงหนี้ได้ในเวลา ๐๘.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. โดยเจ้าหนี้ห้ามพูดจาดูหมิ่น ข่มขู่ หรือประจานลูกหนี้
- หลีกเลี่ยงการเปิดอ่านข้อความหรือรับโทรศัพท์จากแอปฯ กู้เงินเถื่อนที่มาทวงหนี้
- หยุดก่อหนี้เพิ่ม และติดต่อสายด่วนแก้หนี้ ๑๒๑๓ หรือสายด่วนชนะหนี้ ๑๔๔๓
- เตือนภัยผ่านโซเชียลมีเดียให้กับคนรู้จัก เล่าความจริงและรูปแบบการกระทำของมิจฉาชีพ
- แจ้งสายด่วน ๑๔๔๑ หากถูกปลอมแปลงหรือขโมยข้อมูลออนไลน์
- ติดตามข่าวสารและเข้าร่วมโครงการไกล่เกลี่ยหนี้ที่ภาครัฐจัดขึ้น
- ทำบัตรประชาชนใหม่ เพื่อป้องกันมิจฉาชีพนำบัตรใบเดิมไปแอบอ้างทำธุรกรรมต่าง ๆ
- รวบรวมหลักฐาน รายการเดินบัญชี (Statement) ที่กู้เงินออนไลน์ ชื่อและหน้าแอปฯ กู้เงินเถื่อน หลักฐานการ Chat ไปแจ้งความที่สถานีตำรวจ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

*********


วิธีการรับมือหลังหลวมตัว
ใช้แอปฯ กู้เงินเถื่อน
- มีสติตอนถูกทวงเงิน
- หลีกเลี่ยงการเปิดอ่านข้อความ
- หยุดก่อหนี้เพิ่ม
- เตือนภัยคนรอบข้าง
- แจ้งสายด่วน 1441 หากถูกขโมยหรือปลอมแปลงข้อมูล
- ติดตามข่าวสารและเข้าร่วมโครงการไกล่เกลี่ยหนี้ที่ภาครัฐจัดขึ้น
- ทำบัตรประชาชนใหม่เพื่อป้องกันการนำไปแอบอ้าง
- รวบรวมหลักฐานไปแจ้งความดำเนินคดี
PASS ******
LOG IN
ที่มา : สภาองค์กรของผู้บริโภค
Anti-Fake News Center Thailand ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
Copyright © 2024, Anti-Fake News Center Thailand , All rights reserved

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงคมนาคม
**กรม / หน่วยงาน :** กรมการขนส่งทางบก
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กรมการขนส่งทางบก
**ช่องทางการติดต่อ :** กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : กรมการขนส่งทางบกเตือน ประชาชนที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง!!!
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : กรมการขนส่งทางบกเตือน ประชาชนที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง!!!</u>**

<u>หลีกเลี่ยง</u> การซื้อขายด้วยวิธีการโอนลอย เสี่ยงอาจเป็นรถที่ได้มาด้วยวิธีไม่ถูกต้องตามกฎหมาย

<u>หลักฐานการโอน</u> ที่ผู้ซื้อและผู้ขายจะต้องเตรียมมาโอนรถ ณ สำนักงานขนส่ง

๑. ใบคู่มือจดทะเบียนรถ หรือเล่มทะเบียนรถตัวจริง
๒. หลักฐานประจำตัวผู้โอนและผู้รับโอน
๓. สัญญาซื้อขาย ใบเสร็จรับเงิน และใบกำกับภาษี (ถ้ามี)
๔. แบบคำขอโอนและรับโอน ที่กรอกรายการและลงลายมือชื่อผู้โอนและผู้รับโอน

**ในกรณีในนิติบุคคลต้องใช้หนังสือรับรองการจดทะเบียนนิติบุคคลและสำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของกรรมการผู้มีอำนาจลงนาม

แนะนำให้ผู้ที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง ทำตามขั้นตอน ที่แนะนำเพื่อความปลอดภัยในการโอนรถ และไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ

แนะ!!! นำรถเข้าตรวจสภาพและดำเนินการตามขั้นตอนโอนทางทะเบียนรถ ณ สำนักงานขนส่งที่รถจดทะเบียนด้วยตนเอง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประกันสังคมได้ที่ www.sso.go.th
หรือโทรสายด่วน ๑๕๐๖ ให้บริการทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

*********


กระทรวงคมนาคม
กรมการขนส่งทางบก
"คมนาคมเพื่อความอุดมสุขของประชาชน"
กรมการขนส่งทางบก
เตือน
ประชาชนที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง!!!
หลีกเลี่ยง การซื้อขายด้วยวิธีการโอนลอย
เสี่ยงอาจเป็นรถที่ได้มาด้วยวิธีไม่ถูกต้องตามกฎหมาย
หลักฐานการโอน
ที่ผู้ซื้อและผู้ขายจะต้องเตรียมมาโอนรถ ณ สำนักงานขนส่ง
ข้อมูล ณ วันที่ 7 ก.พ. 67
1
ใบคู่มือจดทะเบียนรถ
หรือ
เล่มทะเบียนรถตัวจริง
2
หลักฐานประจำตัว
ผู้โอนและผู้รับโอน
3
สัญญาซื้อขาย
ใบเสร็จรับเงินและ
ใบกำกับภาษี (ถ้ามี)
4
แบบคำขอโอนและรับโอน
ที่กรอกรายการและลงลายมือ
ชื่อผู้โอนและผู้รับโอน
** ในกรณีเป็นนิติบุคคลต้องใช้หนังสือรับรองการจดทะเบียนนิติบุคคล
และสำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของกรรมการผู้มีอำนาจลงนาม
"แนะนำให้ผู้ที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง
ทำตามขั้นตอน
ที่แนะนำเพื่อความปลอดภัย
ในการโอนรถ และ
ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ
ของมิจฉาชีพ"
แนะ!!! นำรถเข้าตรวจสภาพและดำเนินการ
ตามขั้นตอนโอนทางทะเบียนรถ
ณ สำนักงานขนส่งที่รถจดทะเบียนด้วยตนเอง
กระทรวงคมนาคม
สร้างสุขทุกการเดินทาง
กรมการขนส่งทางบก
Safety Security Sustainable Smart Transport
Web Site
www.dlt.go.th
กรมการขนส่งทางบก
PR.DLT.NEWS
Line @dltnews
Call Center
1584

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ปภ.แนะหมอกควัน ฝุ่น PM๒.๕ ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ปภ.แนะหมอกควัน ฝุ่น PM๒.๕ ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้</u>**

ในช่วงฤดูหนาวหลายพื้นที่ประสบปัญหาหมอกควันและฝุ่นละออง PM๒.๕ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน

<u>ลดผลกระทบจากหมอกควันและฝุ่น PM๒.๕</u>

- ปิดประตูและหน้าต่างให้มิดชิด เพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองที่ลอยเข้ามาในบ้าน
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ฝุ่นละอองหนาแน่น หากจำเป็นควรสวมหน้ากากอนามัยลดการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย
- ระมัดระวังเมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่มีหมอกควัน โดยเปิดไฟหน้ารถ ไฟตัดหมอก ไม่ขับรถเร็ว ไม่แซงหรือเปลี่ยนช่องทางกะทันหัน

<u>ดูแลตนเองเมื่ออยู่ในพื้นที่หมอกควันและฝุ่น PM๒.๕</u>

- ไม่ออกกำลังกายและทำงานหนักในที่โล่งแจ้ง เพราะร่างกายจะสูดดมฝุ่นละอองข้าไปในปริมาณมาก
- เปลี่ยนหน้ากากอนามัย เพื่อช่วยซับกรองและป้องกันการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย
- ดูแลกลุ่มเสี่ยงเป็นพิเศษทุกวัน โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที
- สังเกตอาการผิดปกติ ของร่างกาย หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์
- ติดตั้งระบบกรองอากาศ แบบถอดล้างได้ จะช่วยลดผลกระทบจากการสุดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

*********


ปภ.แนะหมอกควัน
ฝุ่น PM2.5
ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้
ในช่วงฤดูหนาวหลายพื้นที่ประสบปัญหาหมอกควัน และฝุ่นละออง PM 2.5 ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน
ลดผลกระทบจากหมอกควันและฝุ่น PM2.5
ปิดประตูและหน้าต่างให้มิดชิด เพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองที่ลอยเข้ามาในบ้าน
หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ฝุ่นละอองหนาแน่น หากจำเป็นควรสวมหน้ากากอนามัย ลดการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย
ดูแลตนเองเมื่ออยู่ในพื้นที่หมอกควันและฝุ่น PM2.5
ไม่ออกกำลังกายและทำงานหนักในที่โล่งแจ้ง เพราะร่างกายจะสูดดมฝุ่นละอองเข้าไปในปริมาณมาก
เปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน เพื่อช่วยซับกรองและป้องกันการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย
ดูแลกลุ่มเสี่ยงเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที
ระมัดระวังเมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่มีหมอกควัน โดยเปิดไฟหน้ารถไฟตัดหมอก ไม่ขับรถเร็ว ไม่แซงหรือเปลี่ยนช่องทางกะทันหัน
สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์
ติดตั้งระบบกรองอากาศแบบถอดล้างได้ จะช่วยลดผลกระทบจากการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย
สายด่วนนิรภัย 1784
@1784DDPM
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews www.disaster.go.th
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ใช้มือถือขณะขับรถ ฝ่าฝืนถูกปรับ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ใช้มือถือขณะขับรถ ฝ่าฝืนถูกปรับ</u>**

พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๔๓ (๙) กำหนดห้ามมิให้ผู้ขับขี่ขับรถในขณะใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ เว้นแต่ ให้ผู้ขับขี่ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถได้ตามหลักเกณฑ์และวิธีการ ดังนี้

๑. ใช้อุปกรณ์เชื่อมต่อแบบไร้สายอุปกรณ์เสริมสำหรับการสนทนาหรือระบบกระจายเสียงจากเครื่องโทรศัพท์ โดยผู้ขับขี่ไม่ต้องถือหรือจับโทรศัพท์เคลื่อนที่

๒. ใช้อุปกรณ์เสริมพิเศษสำหรับยึดหรือติดโทรศัพท์เคลื่อนที่ไว้กับส่วนหน้าของตัวรถทุกครั้งก่อนการขับรถ ทั้งนี้ ต้องไม่บดบังทัศนวิสัยหรือเสียความสามารถในการขับรถ กรณีผู้ขับขี่มีความจำเป็นต้องถือ จับ หรือสัมผัสโทรศัพท์เคลื่อนที่เพื่อใช้งานโดยประการใด ๆ ให้ผู้ขับขี่หยุดหรือจอดรถในสถานที่สำหรับจอดรถอย่างปลอดภัยก่อนใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ดังกล่าว

ผู้ใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตาม ต้องระวางโทษปรับตั้งแต่ ๔๐๐ บาท ถึง ๑,๐๐๐ บาท ตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๑๕๗

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

*********




พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 43 (9)
กำหนดห้ามมิให้ผู้ขับขี่ขับรถในขณะใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ เว้นแต่

ให้ผู้ขับขี่ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถได้ตามหลักเกณฑ์และวิธีการดังนี้

1. ใช้อุปกรณ์เชื่อมต่อแบบไร้สายอุปกรณ์เสริมสำหรับการสนทนา
หรือระบบกระจายเสียงจากเครื่องโทรศัพท์
โดยผู้ขับขี่ไม่ต้องถือหรือจับโทรศัพท์เคลื่อนที่




2. ใช้อุปกรณ์เสริมพิเศษสำหรับยึดหรือติดโทรศัพท์เคลื่อนที่
ไว้กับส่วนหน้าของตัวรถทุกครั้งก่อนการขับรถ
ทั้งนี้ต้องไม่บดบังทัศนวิสัยหรือเสียความสามารถใน
การขับรถ กรณีผู้ขับขี่มีความจำเป็นต้องถือ จับ
หรือสัมผัสโทรศัพท์เคลื่อนที่เพื่อใช้งานโดยประการใดๆ
ให้ผู้ขับขี่หยุดหรือจอดรถในสถานที่สำหรับจอดรถอย่างปลอดภัย
ก่อนใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ดังกล่าว



ผู้ใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตาม ต้องระวางโทษปรับตั้งแต่ 400 บาท ถึง 1,000 บาท
ตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 157

ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 43 (9) มาตรา 157

จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงสาธารณสุข
**กรม / หน่วยงาน :** กรมอนามัย
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข
**ช่องทางการติดต่อ :** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ปิดหงอกทุกเดือนส่งผลเสียอย่างไร?
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ปิดหงอกทุกเดือนส่งผลเสียอย่างไร?</u>**

สีผมธรรมชาติของคนไทยหรือคนเอเชียจะมีสีน้ำตาลเข้มหรือสีดำ ซึ่งมาจากเม็ดสีเมลานินที่สร้างจากเซลล์เมลาโนไซต์ในรากผม และผมจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาวเนื่องจากการทำงานของเมลาโนไซต์ที่ลดลง และมีจำนวนน้อยลงตามอายุที่มากขึ้นหรือกรรมพันธุ์

ส่วนประกอบของยาย้อมผมเคมี หรือ Permanent hair dye

สารที่ใช้ล้างสีผมเดิม (Developer) ส่วนประกอบหลัก คือ hydrogen peroxide มีความเป็นด่างสูง โดยทำหน้าที่กัดสีผมเพื่อให้ได้สีใหม่ที่มีความสดและสม่ำเสมอ อาจทำให้ผมแห้งเสียและระคายเคืองหนังศีรษะ

สารที่ทำลายโปรตีนเส้นผม (Alkaline agent) ทำให้เกล็ดผมเปิดออก เพื่อให้สีย้อมเข้าไปถึงแกนของเส้นผมได้ง่าย ส่วนประกอบหลัก คือ แอมโมเนีย เมื่อเส้นผมต้องสัมผัสทับแอมโมเนียบ่อย ๆ จะทำให้ผมขาดร่วงง่าย

สารย้อม (Color) สารหลัก ๆ ที่ใช้โดยทั่วไป คือ PPD (para-phenylenediamine) และ PTDS (para-toluenediamine sulfate) ซึ่งเป็นสารย้อมทางเลือกสำหรับผู้ที่แพ้ PPD แต่สามารถแพ้ข้ามชนิดกันได้ สีย้อมที่เข้มดำจะมีสารย้อมที่เข้มข้นกว่าสีอ่อน

ส่วนประกอบอื่น ๆ ขึ้นอยู่กับแบรนด์ต่าง ๆ จะเพิ่มเติมเข้าไป เพื่อจุดประสงค์การขาย เช่น สารสกัดจากธรรมชาติต่าง ๆ น้ำหอม และสารกันเสีย

<u>คำเตือนจากแพทย์ผิวหนัง</u> อาการแพ้สารย้อมผมมีโอกาสเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ซึ่งอาการแพ้อาจเล็กน้อยหรือรุนแรงถึงระดับผื่นอักเสบ หน้าบวม ตาบวม ร่วมกับมีไข้ได้

หากเลี่ยงการทำสีผมไม่ได้ ควรยืดระยะเวลาระหว่างการทำสีแต่ละครั้งให้นานที่สุด เพื่อลดการสัมผัสกับสารที่ก่ออันตรายต่อร่างกาย

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เวปไซต์ AnamaiMedia
หรือ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

*********


ปิดหงอก
ทุกเดือน
ส่งผลเสียอย่างไร ?
สีผมธรรมชาติของคนไทยหรือคนเอเชียจะมี สีน้ำตาลเข้ม หรือ สีดำ ซึ่งมาจากเม็ดสีเมลานิน ที่สร้างจากเซลล์เมลาโนไซต์ในรากผม และผมจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาวเนื่องจากการทำงานของเมลาโนไซต์ที่ลดลง และมีจำนวนน้อยลงตามอายุที่มากขึ้นหรือกรรมพันธุ์
สารที่ใช้ล้างสีผมเดิม (Developer)
ส่วนประกอบหลัก คือ hydrogen peroxide มีความเป็นด่างสูง โดยทำหน้าที่กัดสีผม เพื่อให้ได้สีใหม่ที่มีความสดและสม่ำเสมอ อาจทำให้ผมแห้งเสียและระคายเคืองหนังศีรษะ
สารที่ทำลายโปรตีนเส้นผม (Alkaline agent)
ทำให้เกล็ดผมเปิดออก เพื่อให้สีย้อมเข้าไปถึงแกนของเส้นผมได้ง่าย ส่วนประกอบหลัก คือ แอมโมเนีย เมื่อเส้นผมต้องสัมผัสกับแอมโมเนียบ่อยๆจะทำให้ผมขาดร่วงง่าย
ส่วนประกอบของยาย้อมผมเคมี หรือ permanent hair dye
สารย้อม (Color)
สารหลักๆที่ใช้โดยทั่วไปคือ PPD (para-phenylenediamine) และ PTDS (para-toluenediamine sulfate) ซึ่งเป็นสารย้อมทางเลือกสำหรับผู้ที่แพ้ PPD แต่สามารถแพ้ข้ามชนิดกันได้ สียอมที่เข้มดำจะมีสารย้อมที่เข้มข้นกว่าสีอ่อน
ส่วนประกอบอื่นๆ
ขึ้นอยู่กับแบรนด์ต่างๆ จะเพิ่มเติมเข้าไปเพื่อจุดประสงค์การขาย เช่น สารสกัดจากธรรมชาติต่างๆ น้ำหอม และสารกันเสีย
คำเตือนจากแพทย์ผิวหนัง อาการแพ้สารย้อมผมมีโอกาสเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ซึ่งอาการแพ้อาจเล็กน้อยหรือรุนแรงถึงระดับผื่นอักเสบ หน้าบวมตาบวมร่วมกับมีไข้ได้
หากเลี่ยงการทำสีผมไม่ได้ ควรยืดระยะเวลาระหว่างการทำสีแต่ละครั้งให้นานที่สุด เพื่อลดการสัมผัสกับสารที่ก่ออันตรายต่อร่างกาย
แชร์ได้ชัวร์
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 02-354-5222 หรือ แอดไลน์@skinthailand หรือ สแกน QR Code
แพทย์หญิงนันท์นภัส โปวอนุสรณ์ สถาบันโรคผิวหนัง

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงสาธารณสุข
**กรม / หน่วยงาน :** กรมอนามัย
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข
**ช่องทางการติดต่อ :** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองกับสตรีวัยทอง
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองกับสตรีวัยทอง</u>**

สตรีวัยทอง คือ ผู้หญิงในช่วงหมดประจำเดือน ร่างกายจะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น อาการร้อนวูบวาบ อารมณ์ไม่คงที่ ปวดเมื่อย โดยทั่วไปจะรักษาด้วยการกินฮอร์โมนทดแทน หรือการกินยาบางชนิด แต่อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้ ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองจึงเป็นทางเลือกสุขภาพที่ได้รับความสนใจ เนื่องจากผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองเป็นแหล่งของสารไอโซฟลาโวน (Isoflavones) จากธรรมชาติ จัดเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจนจากพืช (Phytoestrogen) ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันกับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ร่างกายสร้างขึ้น อาจช่วยบรรเทาอาการร้อนวูบวาบ อารมณ์แปรปรวนที่ผู้หญิงวัยทองส่วนใหญ่มักจะประสบอยู่

ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองชนิดต่าง ๆ จะมีปริมาณไอโซฟลาโวนแตกต่างกัน โดยผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเหลืองที่เป็นรูปแบบของแข็งมักจะมีปริมาณไอโซฟลาโวนสูงกว่าผลิตภัณฑ์ที่เป็นของเหลว ปริมาณไอโซฟลาโวนที่แนะนำ คือ ๕๐ - ๑๐๐ มิลลิกรัม/วัน

<u>ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีถั่วเหลืองเป็นองค์ประกอบ</u>

นมถั่วเหลือง (โดยนมถั่วเหลืองประมาณ ๒ - ๔ แก้ว จะมีปริมาณไอโซฟลาโวน ๕๐-๑๐๐ มิลลิกรัม)

เต้าหู้ที่ทำจากถั่วเหลือง

เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นบดหรือมิโซะ

ฟองเต้าหู้

ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองควรสังเกต ฉลากต้องมีข้อความเป็นภาษาไทย แสดงชื่ออาหาร ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิตหรือหรือผู้แบ่งบรรจุ เดือนและปีที่ผลิต หรือวันเดือนและปีที่หมดอายุการบริโภค เลขสารบบอาหาร ๑๓ หลัก ปริมาณสุทธิของอาหาร ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณ และก่อนใช้ควรอ่านฉลากบนผลิตภัณฑ์ และตรวจสอบวันหมดอายุทุกครั้ง

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เวปไซต์ AnamaiMedia
หรือ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

*********

# ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง กับ สตรีวัยทอง

**สตรีวัยทอง** คือ ผู้หญิงในช่วงหมดประจำเดือน ร่างกายจะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง



**อาการ** • ร้อนวูบวาบ • อารมณ์ไม่คงที่ • ปวดเมื่อย

**ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง** เป็นแหล่งของสารไอโซฟลาโวน (Isoflavones) จัดเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจนจากพืช (Phytoestrogen) มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ร่างกายสร้างขึ้น อาจช่วยบรรเทาอาการ**ร้อนวูบวาบ อารมณ์ไม่คงที่ในสตรีวัยทองได้**

**ปริมาณไอโซฟลาโวนที่แนะนำ คือ 50-100 มิลลิกรัม/วัน**

**ตัวอย่าง**ผลิตภัณฑ์ที่มีถั่วเหลืองเป็นองค์ประกอบ

เต้าหู้ที่ทำจากถั่วเหลือง

เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นบดหรือมิโซะ




นมถั่วเหลือง

ฟองเต้าหู้

## ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองควรสังเกต

**ฉลาก**ต้องมีข้อความเป็นภาษาไทย แสดง

- **ชื่ออาหาร**
- **ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิต** หรือผู้แบ่งบรรจุ
- **เดือนและปีที่ผลิต**หรือวันเดือนและปีที่หมดอายุการบริโภค




- **ส่วนประกอบ**ที่สำคัญ เป็นร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณ
- **ปริมาณสุทธิ**ของอาหาร
- **เลขสารบบอาหาร** 13 หลัก

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ข้อมูลเผยแพร่ ณ วันที่ 13/02/67
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

/FDATHAI

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

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

๑) หัวข้อเรื่อง : มีหนี้หลายก้อน เริ่มแก้ได้เลยตามนี้ !
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : มีหนี้หลายก้อน เริ่มแก้ได้เลยตามนี้ !</u>**

"เรียงหนี้ที่คิดอัตราดอกเบี้ยสูงสุด" หรือ "เรียงหนี้ที่มียอดคงเหลือน้อยที่สุด" เพื่อวางแผนจัดการนี้ตามความสามารถ ตัวอย่างเช่น หนี้ (นอกระบบ) หนี้บัตรกดเงินสด หนี้เช่าซื้อมอเตอร์ไซค์ เป็นต้น

<u>เริ่มจัดการทันที</u>

๑. คุยกับเจ้าหนี้นอกระบบเพื่อขอให้ช่วยลดดอกเบี้ยพร้อมหาทางแก้โข เช่น กู้เงินจากในระบบมาปิด
๒. ขอเปลี่ยนหนี้บัตรกดเงินสดเป็นสินเชื่อระยะยาวเพื่อขยายระยะเวลาและลดค่างวดผ่อนชำระ
๓. เจรจาขอลดค่างวดเช่าซื้อมอเตอร์ไซค์ให้น้อยลง จะได้แบ่งเบาภาระไปอีกหน่อย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

*********


ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND
มีหนี้หลายก้อน เริ่มแก้ได้เลยตามนี้ !
"เรียงหนี้ที่คิดอัตราดอกเบี้ยสูงสุด"
หรือ "เรียงหนี้ที่มียอดคงเหลือน้อยที่สุด"
เพื่อวางแผนจัดการหนี้ตามความสามารถ
ตัวอย่าง
หนี้ | อัตราดอกเบี้ย | ยอดหนี้คงเหลือ | ผ่อนชำระเดือนละ
หนี้ (นอกระบบ) | 140% ต่อปี | 10,000 | 4,500 (จ่าย 3 เดือน)
หนี้บัตรกดเงินสด | 25% ต่อปี | 10,000 | 307 (จ่ายขั้นต่ำ)
หนี้เช่าซื้อมอเตอร์ไซค์ | 10% ต่อปี* | 70,000 | 2,000
หมายเหตุ: *เป็นอัตราดอกเบี้ยแบบคงที่ (flat rate) ทั้งนี้ สำหรับสินเชื่อเช่าซื้อรถจักรยานยนต์ เมื่อคำนวณเป็นอัตราดอกเบี้ยที่แท้จริง (effective rate) แล้ว จะต้องไม่เกิน 23% ต่อปี
เริ่มจัดการทันที
1. คุยกับเจ้าหนี้นอกระบบเพื่อขอให้ช่วยลดดอกเบี้ย พร้อมหาทางแก้ไข เช่น กู้เงินจากในระบบมาปิด
2. ขอเปลี่ยนหนี้บัตรกดเงินสดเป็นสินเชื่อระยะยาว เพื่อขยายระยะเวลาและลดค่างวดผ่อนชำระ
3. เจรจาขอลดค่างวดเช่าซื้อมอเตอร์ไซค์ ให้น้อยลง จะได้แบ่งเบาภาระไปอีกหน่อย
Ins.1213
ธนาคารแห่งประเทศไทย
Bank of Thailand

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงมหาดไทย
**กรม / หน่วยงาน :** กรมพัฒนาชุมชน
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กรมพัฒนาชุมชน
**ช่องทางการติดต่อ :** กรมพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๗

๑) หัวข้อเรื่อง : โคก หนอง นา ไม้ ๕ ระดับ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : โคก หนอง นา ไม้ ๕ ระดับ</u>**

ป่าไม้ ๕ ระดับ คือ

ไม้ระดับสูง : ไม้ใหญ่ อายุยืน จะมีความสูงจากพื้นดินตั้งแต่ ๒๔๐ เซ็นติเมตร ขึ้นไป เป็นไม้ที่ใช้ปลูกเพื่อเป็นร่มเงา

ไม้ชั้นกลาง : ไม้สูงรองลงมา เก็บผลกินได้ จะมีความสูงจากพื้นดินไม่เกิน ๑๘๐ เซ็นติเมตร

ไม้ชั้นเตี้ย : ไม้พุ่มเตี้ย จะมีความสูงจากพื้นดินไม่เกิน ๔๕ เซ็นติเมตร

ไม้เรี่ยดิน : ไม้ล้มลุก เลื้อยได้ จะมีความสูงจากพื้นดินไม่เกิน ๓๐ เซ็นติเมตร

ไม้หัวใต้ดิน : กลุ่มที่มีหัวอยู่ใต้ดิน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๗

*********


โคก หนอง นา
ไม้ 5 ระดับ
ไม้ระดับสูง
ไม้ใหญ่ อายุยืน
ไม้ชั้นกลาง
ไม้สูงรองลงมา
เก็บผลกินได้
ไม้ชั้นเตี้ย
ไม้พุ่มเตี้ย
ไม้เรี่ยดิน
ไม้ล้มลุก เลื้อยได้
ไม้หัวใต้ดิน
กลุ่มที่มีหัวอยู่ใต้ดิน
Change for Good