ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการสร้างโอกาส ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม			
๑.	ชวนคนไทย "เดิน กิน ชิม เที่ยว ถนนคนเดิน ในระดับจังหวัด" ส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้นเศรษฐกิจ	กระทรวงมหาดไทย	-
๒.	แรงงานอิสระสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา ๔๐ จ่ายน้อย สิทธิประโยชน์เยอะ	กระทรวงแรงงาน	อินโฟกราฟิค ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน			
๓.	ปภ. แนะท่องเที่ยวช่วงฤดูหนาวปลอดภัย	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิค ๑ ชุด
๔.	สาธารณสุขห่วงสุขภาพประชาชนในช่วงหน้าหนาว แนะวิธีดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิค ๑ ชุด

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวง ตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม

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

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

****

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักนโยบายและแผน
ช่องทางการติดต่อ ๐ ๒๒๒๑ ๘๐๙๕

๑) หัวข้อเรื่อง ชวนคนไทย "เดิน กิน ชิม เที่ยว ถนนคนเดิน ในระดับจังหวัด" ส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้นเศรษฐกิจ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ชวนคนไทย "เดิน กิน ชิม เที่ยว ถนนคนเดิน ในระดับจังหวัด" ส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้นเศรษฐกิจ

รัฐบาลได้มีนโยบายในการส่งเสริมการท่องเที่ยวและกระตุ้นเศรษฐกิจทั่วประเทศ จึงได้มอบหมายให้กรุงเทพมหานคร และทุกจังหวัด จัดกิจกรรมในรูปแบบถนนคนเดินที่สร้างรายได้ให้ประชาชนในระดับพื้นที่ ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอัตลักษณ์วัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ รวมถึงจัดกิจกรรมที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม (Eco event) โดยให้บูรณาการความร่วมมือในลักษณะประชารัฐ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน และสถาบันการศึกษาให้เกิดการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน

ในส่วนของกรุงเทพมหานครได้กำหนดให้มีการจัดถนนคนเดินแล้วในพื้นที่สีลม เยาวราช และข้าวสาร ตามปฏิทินที่กำหนด และในระดับจังหวัดได้ให้ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัดจัดงาน/กิจกรรมในลักษณะถนนคนเดิน มีชื่องานว่า **"เดิน กิน ชิม เที่ยว ถนนคนเดิน ระดับจังหวัด"** โดยชื่อถนนจะแตกต่างไปตามแต่ละจังหวัด จังหวัดละ ๑ แห่ง/ถนน ทั้งนี้ ภายในงานจะมีกิจกรรมที่หลากหลาย เข้าถึงประชาชนทุกกลุ่ม ตั้งแต่กลุ่มเด็ก เยาวชน ผู้สูงวัย และประชาชนทั่วไป เป็นถนนแห่งความสุขให้กับผู้ซื้อและผู้ขายในการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ และมีกิจกรรมแสดงถึงอัตลักษณ์วัฒนธรรมของพื้นที่ โดยจะ **เริ่มเปิดถนนคนเดินพร้อมกันทั่วประเทศวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๒** (Kick off) นี้ ถึงช่วงเทศกาลปีใหม่ และดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องตลอดทั้งปี อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง

สำหรับสินค้าและผลิตภัณฑ์ที่นำมาจัดจำหน่ายในถนนคนเดินจะเน้นสินค้าในพื้นที่ ผลิตภัณฑ์ OTOP ผลิตภัณฑ์โครงการหลวง ของดีจังหวัด สินค้าเกษตรและเกษตรแปรรูป สินค้าวัฒนธรรม สินค้าพื้นเมือง สินค้าที่ใช้มอบเป็นของขวัญในช่วงเทศกาลปีใหม่ อาหารประจำถิ่น และสินค้าที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น จึงขอเชิญชวนประชาชนมาร่วมกิจกรรม "เดิน กิน ชิม เที่ยว ถนนคนเดิน" ในช่วงเทศกาลปีใหม่นี้ ได้ทั้งกรุงเทพมหานครและทุกจังหวัดทั่วประเทศ

****

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

กระทรวง กระทรวงแรงงาน
กรม/หน่วยงาน กรมการจัดหางาน
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน
ช่องทางการติดต่อ โทรศัพท์ ๐ ๒๒๓๒ ๑๓๔๑

๑) หัวข้อเรื่อง แรงงานอิสระสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา ๔๐ จ่ายน้อยสิทธิประโยชน์เยอะ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง แรงงานอิสระสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา ๔๐ จ่ายน้อยสิทธิประโยชน์เยอะ

อาชีพอิสระ อีกหนึ่งทางเลือกในการประกอบอาชีพ สร้างรายได้ให้กับประชาชนไทยกว่า ๒๐ ล้านคน โดยการประกอบกิจการส่วนตัวต่าง ๆ การผลิตสินค้า หรือบริการ ที่ถูกต้องตามกฎหมาย อาทิ เกษตรกร คนขับจักรยานยนต์รับจ้าง คนขับรถแท็กซี่ พ่อค้าแม่ค้า แม่บ้าน และ กลุ่มผู้รับงานทำที่บ้าน ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้ล้วนต้องการความมั่นคงในการทำงานและหลักประกันในการดำรงชีวิต

กระทรวงแรงงาน เห็นความสำคัญในการดูแลคุณภาพชีวิตของกลุ่มอาชีพอิสระ จึงเปิดโอกาสให้แรงงานภาคอิสระสามารถสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา ๔๐ ซึ่งการจ่ายเงินสมทบมี ๓ ทางเลือก ดังนี้

ทางเลือกที่ ๑ จ่าย ๗๐ บาท/เดือน รับสิทธิประโยชน์ ๓ กรณี ได้แก่ ๑) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย ๒) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีทุพพลภาพ และ ๓) ตาย (ค่าทำศพ)

ทางเลือกที่ ๒ จ่าย ๑๐๐ บาท/เดือน รับสิทธิประโยชน์ ๔ กรณี ได้แก่ ๑) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย ๒) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีทุพพลภาพ ๓) ตาย (ค่าทำศพ) และ ๔) ชราภาพ (รับบำเหน็จ)

ทางเลือกที่ ๓ จ่าย ๓๐๐ บาท/เดือน รับสิทธิประโยชน์ ๕ กรณี ได้แก่ ๑) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย ๒) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีทุพพลภาพ ๓) ตาย (ค่าทำศพ)๔) ชราภาพ (รับบำเหน็จ) และ ๕) สงเคราะห์บุตร

โดยสามารถชำระเงินผ่านเคาน์เตอร์ธนาคารและหน่วยบริการ ดังนี้ เคาน์เตอร์ธนาคารกรุงศรีอยุธยา เคาน์เตอร์ธนาคารกรุงไทย เคาน์เตอร์ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) เคาน์เตอร์เซอร์วิส ห้างบิ๊กซี ห้างเทสโก้โลตัส ตู้บุญเติม Cen pay

หรือสมัครระบบหักบัญชีเงินฝากธนาคารผ่านทางธนาคาร ได้แก่ ธนาคารกรุงไทย ธนาคารกสิกรไทย ธนาคารไทยพาณิชย์ ธนาคารทหารไทย ธนาคารออมสิน ธนาคารกรุงศรีอยุธยา ธนาคารธนชาต ธนาคารกรุงเทพ และธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.)

ประชาชนที่สนใจสามารถนำบัตรประชาชน สมัครได้ที่สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง และทางเว็บไซต์ www.sso.go.th หรือเคาเตอร์เซอร์วิส หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วน ๑๕๐๖ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

****


มาตรา 40
จ่ายน้อย สิทธิประโยชน์เยอะ
ผู้ประกอบอาชีพอิสระเช่น พ่อค้าแม่ค้า แม่บ้าน รับจ้างต้องการมีหลักประกันในชีวิต
การจ่ายเงินสมทบผู้ประกันตนมาตรา 40 มี 3 ทางเลือก ดังนี้
ทางเลือกที่ 1
จ่าย 70 บาท/เดือน
รับสิทธิประโยชน์ 3 กรณี
เงินทดแทนการขาดรายได้กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย
เงินทดแทนการขาดรายได้กรณีทุพพลภาพ
ตาย (ค่าทำศพ)
ทางเลือกที่ 2
จ่าย 100 บาท/เดือน
รับสิทธิประโยชน์ 4 กรณี
เงินทดแทนการขาดรายได้กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย
เงินทดแทนการขาดรายได้กรณีทุพพลภาพ
ตาย (ค่าทำศพ)
ธรรมเนียม (รับบำเหน็จ)
ทางเลือกที่ 3
จ่าย 300 บาท/เดือน
รับสิทธิประโยชน์ 5 กรณี
เงินทดแทนการขาดรายได้กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย
เงินทดแทนการขาดรายได้กรณีทุพพลภาพ
ตาย (ค่าทำศพ)
ธรรมเนียม (รับบำเหน็จ)
สงเคราะห์บุตร
หักจากบัญชีเงินฝาก
ธนาคารกรุงไทย
ธนาคารกสิกรไทย
SCB ไทยพาณิชย์
TMB
ออมสิน
krungsri
ธนาคารกรุงเทพ Bangkok Bank
ชำระเงินผ่านเคาน์เตอร์
ธนาคารกรุงไทย
TESCO Lotus
Big C
เคาน์เตอร์เซอร์วิส
บุญเติม
cenpay
สมัครได้ที่
สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง
และทางเว็บไซต์ www.sso.go.th
หรือเคาน์เตอร์เซอร์วิส หรือสแกน QR CODE
อย่ารอช้า จ่ายน้อย สิทธิประโยชน์เยอะ ไม่ต้องตรวจสุขภาพ
ใช้เพียงบัตรประชาชนใบเดียว สมัครได้ที่ www.sso.go.th และสำนักงานประกันสังคมทั่วประเทศ
สอบถามเพิ่มเติม สายด่วน 1506 ตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ
CONTACT CENTER 1506 | www.sso.go.th | สำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน

ประกันสังคม มาตรา40

ผู้ประกันตนมาตรา 40 คือ
บุคคลทั่วไปที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์
และไม่เกิน 60 ปีบริบูรณ์ ทำงานไม่มีนายจ้าง



ผู้ประกันตนได้รับความคุ้มครอง

	ทางเลือกที่ 1 จ่าย 70 บาท/เดือน	ทางเลือกที่ 2 จ่าย 100 บาท/เดือน	ทางเลือกที่ 3 จ่าย 300 บาท/เดือน	เงื่อนไขการเกิดสิทธิ
1. กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย รับค่าทดแทนขาดรายได้				- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน ก่อนเดือนที่ประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย
- ผู้ป่วยใน นอนพักรักษาตัว 1 วันขึ้นไป	วันละ 300 บาท	วันละ 300 บาท	วันละ 300 บาท	
- ไม่นอนโรงพยาบาล แต่มีใบรับรองแพทย์ให้หยุดพักรักษาตัว ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป	วันละ 200 บาท	วันละ 200 บาท	วันละ 200 บาท	
- ภายใน 1 ปี นอนและไม่นอนโรงพยาบาล รวมกันไม่เกิน	ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 90 วัน/ปี	
- ไปพบแพทย์ (ผู้ป่วยนอก) และแพทย์มีความเห็นให้หยุดพักรักษาตัว ไม่เกิน 2 วัน (ปีละไม่เกิน 3 ครั้ง และมีใบรับรองแพทย์)	ครั้งละ 50 บาท	ครั้งละ 50 บาท	ไม่คุ้มครอง	
2. กรณีทุพพลภาพ รับเงินทดแทนการขาดรายได้				ขึ้นอยู่กับระยะเวลาจ่ายเงินสมทบ - จ่ายเงินสมทบ 6 เดือน ใน 10 เดือน ก่อนทุพพลภาพ ได้รับ 500 บาทต่อเดือน - จ่ายเงินสมทบ 12 ใน 20 เดือน ก่อนทุพพลภาพ ได้รับ 650 บาทต่อเดือน - จ่ายเงินสมทบ 24 ใน 40 เดือน ก่อนทุพพลภาพ ได้รับ 800 บาทต่อเดือน - จ่ายเงินสมทบ 36 ใน 60 เดือน ก่อนทุพพลภาพ ได้รับ 1,000 บาทต่อเดือน
- ได้รับเงินทดแทนการขาดรายได้รายเดือน	500-1,000 บาท	500-1,000 บาท	500-1,000 บาท	
- ได้รับเงินทดแทนเป็นระยะเวลา	เป็นเวลา 15 ปี	เป็นเวลา 15 ปี	ตลอดชีวิต	
- เสียชีวิตระหว่างรับเงินทดแทนฯ ได้รับเงินค่าทำศพ	20,000 บาท	20,000 บาท	40,000 บาท	
3. กรณีเสียชีวิต ได้รับเงินค่าทำศพ				- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 6 ใน 12 เดือน ก่อนเดือนที่ตาย - ยกเว้น กรณีอุบัติเหตุ หากส่งเงินสมทบไม่ครบ 6 ใน 12 เดือน แต่มีการส่งเงินสมทบ 1 ใน 6 เดือน ก่อนเดือนที่ตาย
- ผู้จัดการศพได้รับค่าทำศพ	20,000 บาท	20,000 บาท	40,000 บาท	
- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 60 เดือน ก่อนเดือนที่เสียชีวิต ได้รับเงินสงเคราะห์กรณีตาย	รับเพิ่ม 3,000 บาท	รับเพิ่ม 3,000 บาท	ไม่คุ้มครอง	
4. กรณีชราภาพ ได้รับเงินก้อนพร้อมดอกผล				- เมื่ออายุ 60 ปีบริบูรณ์ และสิ้นสุดความเป็นผู้ประกันตน
- ได้รับเงินบำเหน็จชราภาพ จากเงินสมทบ เดือนละ (ตามระยะเวลาที่จ่ายเงินสมทบ พร้อมดอกผลคืนทั้งหมด)	ไม่คุ้มครอง	50 บาท	150 บาท	
- จ่ายเงินสมทบตั้งแต่ 180 เดือนขึ้นไป ได้รับเพิ่มอีก	ไม่คุ้มครอง	ไม่คุ้มครอง	รับเพิ่ม 10,000 บาท	
- สามารถจ่ายเงินสมทบเพิ่มเติม (เงินออม) ได้ไม่เกินเดือนละ	ไม่คุ้มครอง	ออมเพิ่มได้ 1,000 บาท	ออมเพิ่มได้ 1,000 บาท	
5. กรณีสงเคราะห์บุตร ได้รับเงินรายเดือน				- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 24 ใน 36 เดือน -ขณะรับเงินสงเคราะห์บุตร ต้องส่งเงินสมทบทุกเดือน
- ได้รับเงินสงเคราะห์บุตรรายเดือน บุตรอายุแรกเกิด จนถึง 6 ปีบริบูรณ์ ตราวละไม่เกิน 2 คน	ไม่คุ้มครอง	ไม่คุ้มครอง	คนละ 200 บาท	







ช่องทางการชำระเงินสมทบ กองทุนประกันสังคม มาตรา 40

เคาน์เตอร์

ธนาคาร/หน่วยบริการ จำนวน 119,771 สาขา

กรุงไทย 1,136	กรุงเทพ 660	กสิกรไทย 1,327	7-Eleven 12,000
Tesco Lotus 1,950	BIG C 800	เพย์สบาย 100,022	counter service 1,786

หักบัญชีเงินฝาก

ธนาคาร จำนวน 8,618 สาขา

กรุงไทย 1,136	กรุงเทพ 660	กสิกรไทย 1,327	กรุงศรี 1,270	
TMB 461	ธนชาต 1,028	ซีไอเอ็มบี ไทย 1,167	ทหารไทย 1,039	ยูโอบี 530

สมัครได้ที่
สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง
และทางเว็บไซต์ www.sso.go.th
หรือสแกน QR CODE



สอบถามรายละเอียดได้ที่สำนักงานประกันสังคม โทรสายด่วน1506 www.sso.go.th (ข้อมูล ณ เดือนพฤศจิกายน 2561)

องค์การบริหารส่วนตำบลทองหมงคล www.thongmongkol.go.th
24/12/2562 08:27:46



องค์การบริหารส่วนตำบลทองหมงคล www.thongmongkol.go.th
24/12/2562 08:27:46

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ช่องทางการติดต่อ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง ปภ. แนะท่องเที่ยวช่วงฤดูหนาวปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ปภ. แนะท่องเที่ยวช่วงฤดูหนาวปลอดภัย

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย แนะนำประชาชนและนักท่องเที่ยวสำหรับการท่องเที่ยวในช่วงที่มีอากาศหนาวให้ปลอดภัย ดังนี้

กรณีกางเต็นท์พักแรม ให้นักท่องเที่ยวตรวจสอบความสะอาดของพื้นที่กางเต็นท์ เพื่อป้องกันอันตรายจากสัตว์และแมลงที่มีพิษ และไม่ควรกางเต็นท์ใกล้ต้นไม้ที่ยืนต้นตายหรือมีกิ่งไม้แห้ง เนื่องจากเสี่ยงต่อการหักโค่นหรือล้มทับได้ รวมถึงห้ามจุดตะเกียง เทียน หรือสูบบุหรี่ในเต็นท์ เพื่อป้องกันเพลิงไหม้และการขาดอากาศหายใจได้

กรณีก่อกองไฟ ควรก่อกองไฟให้ห่างจากเต็นท์พักแรมพอสมควร เพื่อป้องกันในกรณีที่เกิดเพลิงไหม้ไม่ให้ลุกลามไปยังเต็นท์พักแรม และไม่ควรก่อก่อไฟในบริเวณที่มีพงหญ้าแห้งหรือวัสดุที่สามารถเป็นเชื้อเพลิงและติดไฟได้ง่าย เมื่อหลังจากเสร็จกิจกรรมเรียบร้อยแล้วต้องดับไฟให้สนิททุกครั้ง

กรณีถ่ายรูปหรือชมวิว นักท่องเที่ยวควรหลีกเลี่ยงการถ่ายรูปหรือชมวิวบริเวณจุดเสี่ยงอันตราย เช่น บริเวณริมหน้าผา กลางถนน หรือบริเวณที่มีหมอกหนา เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้

ทั้งนี้ ประชาชนสามารถแจ้งเหตุกรณีเกิดสาธารณภัยได้ที่ สายด่วนนิรภัย โทร. ๑๗๘๔

****


กางเต็นท์พักแรม
ไม่อยู่ใกล้ต้นไม้ที่ยืนต้นตาย หรือกิ่งไม้แห้ง เพราะเสี่ยงต่อการหักโค่นหรือล้มทับ
เก็บกวาดและทำความสะอาดพื้นที่ เพื่อป้องกันอันตรายจากแมลงและสัตว์มีพิษ
ห้ามจุดตะเกียง เทียน หรือสูบบุหรี่ในเต็นท์ เพื่อป้องกันเพลิงไหม้ และการขาดอากาศหายใจ
ปภ.แนะท่องเที่ยว
ช่วงฤดูหนาว ปลอดภัย
ก่อกองไฟ
ไม่ก่อกองไฟใกล้เต็นท์พักแรม เพราะไฟอาจลุกลามไหม้เต็นท์
ไม่ก่อกองไฟบริเวณพงหญ้าแห้ง หรือวัสดุติดไฟง่าย เพื่อป้องกันเพลิงไหม้
ดับไฟให้สนิททุกครั้งหลังใช้งาน เพื่อป้องกันเพลิงลุกลาม
ถ่ายรูปหรือชมวิว
หลีกเลี่ยงการถ่ายรูปหรือชมวิวบริเวณจุดเสี่ยงอันตราย เพื่อป้องกันการพลัดตก
ไม่ถ่ายรูปบริเวณที่เสี่ยงอันตราย โดยเฉพาะริมหน้าผา กลางถนน และบริเวณที่มีหมอกหนา
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
สายด่วนนิรภัย 1784
ปภ.กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
@DDPMNews
ปภ.

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข
กรม/หน่วยงาน กรมอนามัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ
ผู้ประสานงาน โทรศัพท์ ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑-๒ โทรสาร ๐ ๒๕๙๑ ๘๖๑๒-๓

๑) หัวข้อเรื่อง สาธารณสุขห่วงสุขภาพประชาชนในช่วงหน้าหนาว แนะวิธีดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง สาธารณสุขห่วงสุขภาพประชาชนในช่วงหน้าหนาว แนะวิธีดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ</u>

ขณะนี้อากาศเริ่มเย็นลง เสี่ยงเจ็บป่วยได้ง่าย ประชาชนจึงควรดูแลสุขภาพ สร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยสามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะกับตนเองได้ อาทิ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน เล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง <u>อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที ประมาณ ๓ - ๕ วันต่อสัปดาห์</u> ควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำในช่วงกลางคืน ในช่วงที่อากาศเย็นจัด หากจำเป็นต้องอาบน้ำควรอาบประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ไม่ควรเกิน ๓๐ นาที เพราะการอาบน้ำนานเกินไปจะทำให้ผิวหนังแห้ง แตก ลอก ไม่ควรปรับอุณหภูมิน้ำร้อนจนเกินไป และควรราดน้ำไล่จากเท้าขึ้นไป ไม่ควรรีบอาบน้ำโดยที่ยังไม่ปรับอุณหภูมิร่างกาย อาจทำให้เป็นหวัดได้ง่าย หลังจากอาบน้ำอุ่นในช่วงท้ายให้อาบน้ำอุ่นสลับน้ำเย็น เพื่อปิดรูขุมขนและปรับสมดุลผิวหนัง และหลังอาบน้ำอุ่น ควรทาครีมบำรุงผิวทันที เพื่อความชุ่มชื่นและป้องกันผิวแตก และที่สำคัญต้องสวมเสื้อผ้าหนาๆ เพื่อสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ในขณะเดียวกันสำหรับผู้ปกครองที่มีเด็กเล็กอยู่ในความดูแล ควรให้หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นหวัด เนื่องจากช่วงที่อากาศแห้งและเย็น การแพร่กระจายของเชื้อโรคจะเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าปกติ และแนะนำให้สวมเสื้อผ้าหนาๆ ให้เด็กเล็กอยู่เสมอ

สำหรับผู้สูงอายุมักมีสภาพผิวหนังที่แห้งง่าย ควรใส่ใจและดูแลสุขภาพเป็นพิเศษด้วยการให้ดื่มน้ำมากๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับผิวหนัง หรือคนที่เป็นโรคเบาหวาน ต้องระวังอย่าให้ผิวแห้งแตก หากเกิดแผลจากการเกา อาจเกิดการอักเสบ และเกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ นอกจากนี้ ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละ ๗ - ๙ ชั่วโมงต่อคืน กินอาหารที่มีประโยชน์และครบ ๕ หมู่ เพียงพอต่อร่างกายและดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว ที่สำคัญควรกินอาหารปรุงสุก อุ่นให้ร้อน เพื่อเพิ่มอุณหภูมิความร้อนให้กับร่างกายเพื่อคลายหนาว ทั้งนี้ ประชาชนสามารถติดต่อสอบถามหรือปรึกษาปัญหาสุขภาพได้ที่ สายด่วนสุขภาพ โทร ๐ ๒๕๙๐ ๒๐๐๐

****


กรมอนามัย
เมื่อลมหนาวพัดผ่าน
8 วิธีดูแลสุขภาพ
1
กินอาหาร
ที่ปรุงสุกใหม่
2
ดื่มน้ำอุ่น
หรือน้ำสมุนไพร
เผ็ดร้อน ช่วยเพิ่ม
การไหลเวียนโลหิต
3
กินผัก ผลไม้
และสมุนไพรรสเปรี้ยว
บรรเทาอาการไอ
ทำให้ชุ่มคอ
4
กินอาหาร
ที่เป็นประโยชน์
"ครบ 5 หมู่"
milk
5
ออกกำลังกาย
และพักผ่อนให้เพียงพอ
6
สวมเสื้อผ้าหนาๆ
หรือห่มผ้า ช่วยเพิ่ม
ความอบอุ่น
ให้ร่างกาย
ข้อเสนอแนะ
7
ระวังการก่อไฟ
ผิงไฟ เพราะอาจเกิด
อุบัติเหตุได้
8
ไม่ควร
ดื่มเหล้าแก้หนาว
เพราะ หัวใจวาย
เสียชีวิตได้
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี


วิธีดูแลสุขภาพลูกน้อย
เมื่อลมหนาวมา...
ฤดูหนาว เป็นช่วงที่อุณหภูมิลดลง อากาศแห้งและเย็นมากกว่าปกติ ทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย
การดูแลสุขภาพในเด็กจึงเป็นเรื่องสำคัญ ให้ความอบอุ่นและเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่
หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัด
และไม่ควรใช้ของร่วมกัน
ล้างมือบ่อย ๆ
ไม่ควรใช้น้ำร้อนเกินไปอาบน้ำ
และไม่ควรให้ลูกแช่น้ำนานๆ เพราะทำให้ผิวแห้ง
ควรทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิว
เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
LINE
Content : นายแพทย์ประวิทย์ เจตุนชัย
กุมารเวชศาสตร์ - โรคติดเชื้อ
Design : การประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร
Credit Picture : www..freepik.com