

สำนักงานจังหวัดปัตตานี



สจ. ปัตตานี
รับที่ 3284
วันที่ 05 มิ.ย. 2566
เวลา 17.15

ที่ ปน ๐๐๓๗.๒/ว ๘/๙๖๖

ถึง ส่วนราชการสังกัดกระทรวงมหาดไทย อำเภอทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี เทศบาลเมืองปัตตานีและเทศบาลเมืองตะลัน

ตามที่ นายกรัฐมนตรี (พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา) ได้มีข้อสั่งการในคราวประชุม คณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ และมติคณะรัฐมนตรีวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ให้กระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัดการดำเนินการ สร้างการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง โดยพิจารณาใช้ช่องทางการ เผยแพร่ที่หลากหลายเหมาะสมตามแต่ละกรณี และกระทรวงมหาดไทยได้แจ้งให้จังหวัดดำเนินการแต่งตั้ง คณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) และระดับ อำเภอ/ท้องถิ่น (ทีม Admin อำเภอ/ท้องถิ่น) และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการการสร้างการรับรู้ สู่ชุมชนทั้งในระดับจังหวัด อำเภอท้องถิ่น และท้องถิ่นตามที่กำหนด นั้น

เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จังหวัดปัตตานีขอความร่วมมือ ท่านดำเนินการสร้างการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๓/๒๕๖๖ ผ่านทางหอกระจายข่าวและ ช่องทางการเผยแพร่อื่นๆ อย่างต่อเนื่อง และเข้าถึงประชาชนทุกหมู่บ้าน/ชุมชนโดยสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสาร เพื่อการสร้างการรับรู้ได้ที่ เว็บไซต์กองสารนิเทศ สป.หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน” สำหรับอำเภอให้แจ้ง องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบด้วย ทั้งนี้ สำนักงานจังหวัดปัตตานี ได้เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทาง เว็บไซต์จังหวัดปัตตานี http://www.pattani2018.pattani.go.th/news_form/showList?cid=38 และทาง Line กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” ของจังหวัดปัตตานี ด้วยแล้วอีกทางหนึ่ง ตาม QR code ท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป



สำนักงานจังหวัดปัตตานี
กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด
โทร./โทรสาร ๐-๗๓๓๔-๙๐๐๒ สป.มท. ๗๔๖๕๗



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

ครั้งที่ ๑๓/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ			
๑.	ช่องทางการใช้สิทธิลงคะแนนก่อนวันเลือกตั้งนอกเขตเลือกตั้ง ในเขตเลือกตั้งและนอกราชอาณาจักร เปิดลงทะเบียน ๒๕ มีนาคม - ๙ เมษายน ๒๕๖๖	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	๙ แนวทางการรณรงค์ “สืบสานสงกรานต์วิถีไทย ร่วมสานใจ สู่สากล”	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	เตือนอย่าหลงเชื่อมีฉ้อฉลปลอมแปลงหนังสือราชการ ของกรมที่ดินสำรวจฐานข้อมูลผู้เสียภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง หลอกลวงเงินหมดบัญชี	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	ปก.แนะเทคนิคการสวมหมวกนิรภัยถูกวิธี และข้อควรรู้ เกี่ยวกับหมวกนิรภัยเพื่อความปลอดภัยในการขับขี่	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่ เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน ตอน โปสเตอร์ภาพ เครื่องมือแอลกอฮอล์ได้ แต่ห้ามมีค่าเชิยชวน	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	๕ โรค ภัยสุขภาพในฤดูร้อน	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	แนวทางการลดและหยุดดื่มสุรา	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	การดูแลตนเองสำหรับบุคคลทั่วไป ที่รับรู้เหตุการณ์ รุนแรง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	โรคอุจจาระร่วงจาก ไวรัสโนโร	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ
การบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่
เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด
ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๖ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูล
ข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมการปกครอง

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมการปกครอง

ช่องทางการติดต่อ กรมการปกครอง สายด่วนกรมการปกครอง โทร. ๑๕๔๘

๑) หัวข้อเรื่อง ช่องทางการใช้สิทธิลงคะแนนก่อนวันเลือกตั้งนอกเขตเลือกตั้ง ในเขตเลือกตั้งและ
นอกราชอาณาจักร เปิดลงทะเบียน ๒๕ มีนาคม - ๙ เมษายน ๒๕๖๖

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ช่องทางการใช้สิทธิลงคะแนนก่อนวันเลือกตั้งนอกเขตเลือกตั้ง ในเขตเลือกตั้งและ
นอกราชอาณาจักร เปิดลงทะเบียน ๒๕ มีนาคม - ๙ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวงมหาดไทย โดยกรมการปกครอง แจ้งประชาสัมพันธ์ช่องทางการใช้สิทธิลงคะแนน
ก่อนวันเลือกตั้งนอกเขตเลือกตั้ง ในเขตเลือกตั้ง และนอกราชอาณาจักร เปิดลงทะเบียน ๒๕ มีนาคม -
๙ เมษายน ๒๕๖๖

๑. ยื่นคำขอด้วยตนเอง ต่อนายทะเบียนอำเภอ หรือนายทะเบียนท้องถิ่น หรือยื่นคำขอต่อ
เอกอัครราชทูต หรือผู้ที่เอกอัครราชทูตมอบหมาย

๒. ยื่นคำขอทางไปรษณีย์ จำหน่ายซองถึงนายทะเบียนอำเภอ หรือนายทะเบียนท้องถิ่น
โดยถือวันประทับตราไปรษณีย์เป็นสำคัญ

๓. ยื่นคำขอทางอินเทอร์เน็ต <https://stat.bora.dopa.go.th/Election/regoutvote> หรือ
ผ่านแอปพลิเคชัน ThaiD/ Smart Vote

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมการปกครอง โทร. ๑๕๔๘

ช่องทางการใช้สิทธิเลือกตั้งล่วงหน้า
ในเขต/นอกเขตเลือกตั้งและนอกราชอาณาจักร

เปิดลงทะเบียน 25 มีนาคม - 9 เมษายน 2566



ยื่นคำขอด้วยตนเอง
ต่อนายทะเบียนอำเภอ
หรือนายทะเบียนท้องถิ่น
หรือยื่นคำขอต่อเอกอัครราชทูต
หรือผู้แทนเอกอัครราชทูตมอบหมาย



ยื่นคำขอทางไปรษณีย์
จำนำซองถึงนายทะเบียนอำเภอ
หรือนายทะเบียนท้องถิ่น
โดยถือวันประทับตราไปรษณีย์เป็นสำคัญ



ยื่นคำขอทางอินเทอร์เน็ต
[https://stat.bora.dopa.go.th
/Election/regoutvote](https://stat.bora.dopa.go.th/Election/regoutvote)
แอปพลิเคชัน ThaiID / Smart Vote



กระทรวงมหาดไทย
Ministry of Interior

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง สำนักงานนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน สำนักงานนายกรัฐมนตรี

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักงานนายกรัฐมนตรี

ช่องทางการติดต่อ ทำเนียบรัฐบาล โทร. ๐-๒๒๘๓-๑๒๗๐-๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง ๙ แนวทางการรณรงค์ “สืบสานสงกรานต์วิถีไทยร่วมสานใจ สู่สากล”

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ๙ แนวทางการรณรงค์ “สืบสานสงกรานต์วิถีไทยร่วมสานใจ สู่สากล”

๙ แนวทาง จัดประเพณีสงกรานต์ปี ๖๖ สืบสานคุณค่าทางวัฒนธรรม ผลักดัน “สงกรานต์ในไทย” เป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ ของยูเนสโก

ที่ประชุม ครม. (๒๘ มี.ค. ๖๖) รับทราบแนวทางการรณรงค์จัดงานประเพณีสงกรานต์ ปี ๒๕๖๖ ภายใต้แนวคิด “สืบสานสงกรานต์วิถีไทย ร่วมสานใจ สู่สากล” ครอบคลุมคุณค่าสาระของวัฒนธรรม ประเพณี เผยแพร่อัตลักษณ์ของท้องถิ่น ดูแลความปลอดภัยของประชาชน เพื่อเผยแพร่ประเพณีสงกรานต์ในโอกาสที่ไทยเสนอเป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติต่อยูเนสโก ซึ่งรัฐบาลให้ความสำคัญเพื่อให้ชาวไทยและชาวต่างชาติได้รับความสุข จากประเพณีสงกรานต์นี้

๑. ขอความร่วมมือหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน จัดกิจกรรมประเพณีสงกรานต์ มุ่งเน้นสืบสานคุณค่าสาระของประเพณีอันดีงาม พร้อมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์สู่การรับรู้ของชาวต่างชาติ

๒. ส่งเสริมให้จังหวัดต่าง ๆ ใช้พื้นที่จัดกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมในประเพณีสงกรานต์

๓. รณรงค์ให้ประชาชนร่วมกันสืบสานคุณค่าสาระและสิ่งที่ดีควรทำของประเพณีสงกรานต์ เช่น ทำบุญตักบาตร สรงน้ำพระ และขอพรผู้สูงอายุ

๔. รณรงค์ให้แต่งกายที่สร้างภาพลักษณ์ความเป็นไทย เช่น ใช้ผ้าไทย ผ้าท้องถิ่น เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสร้างการรับรู้ถึงอัตลักษณ์ความเป็นไทยต่อชาวต่างชาติ

๕. ขอความร่วมมือหน่วยงานต่าง ๆ สนับสนุนศิลปินพื้นบ้านเพื่อถ่ายทอดมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม และให้เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปได้ร่วมกันสืบสานประเพณี

๖. หน่วยงานด้านความมั่นคง ความปลอดภัย และด้านบริการประชาชนบังคับใช้กฎหมายอย่างเคร่งครัด เพื่อให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

๗. ขอความร่วมมือประชาชนที่ใช้ยานพาหนะและใช้ถนนให้ปฏิบัติตามกฎหมาย กฎจราจร อย่างเคร่งครัด

๘. การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม ๖๐๘ ให้รักษาตามมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ และโรคทางเดินหายใจ เพื่อสุขอนามัยที่ดีของผู้เข้าร่วมงาน

๙ ส่งเสริมให้ภาครัฐ เอกชน และประชาชน ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเพณีสงกรานต์ ทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และนานาชาติ ในโอกาสที่สงกรานต์ในไทยเป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติที่เข้าสู่การพิจารณาของยูเนสโก.

แนวทาง “สืบสานสงกรานต์วิถีไทย ร่วมสานใจ สู่สากล” นี้จะช่วยต่อยอดคุณค่าของประเพณีวัฒนธรรมไทย ที่รัฐบาล ผลักดันให้ “สงกรานต์ในไทย” เป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติที่ของยูเนสโก ซึ่งยูเนสโกจะพิจารณาขึ้นทะเบียนภายในเดือน ธ.ค. ๖๖ นี้



ไทยคู่ฟ้า

9 แนวทาง

จัดประเพณีสงกรานต์ปี 66

สืบสานคุณค่าทางวัฒนธรรม ผลักดัน “สงกรานต์ในไทย”

เป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ ของยูเนสโก

ข้อมูล ณ วันที่ 28 มี.ค. 66

f ▶ LINE | ไทยคู่ฟ้า

THAIGOV.GO.TH

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน กรมที่ดิน
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมที่ดิน
ช่องทางการติดต่อ กรมที่ดิน

- ๑) หัวข้อเรื่อง เดือนอย่าหลงเชื่อมีฉฉฉฉปลอมแปลงหนังสือราชการของกรมที่ดินสำรวจฐานข้อมูลผู้เสียภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างหลอกดูดเงินหมดบัญชี
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง เดือนอย่าหลงเชื่อมีฉฉฉฉปลอมแปลงหนังสือราชการของกรมที่ดินสำรวจฐานข้อมูล

ผู้เสียภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างหลอกดูดเงินหมดบัญชี

กระทรวงมหาดไทย โดยกรมที่ดินแจ้งประชาสัมพันธ์เตือนประชาชนอย่าหลงเชื่อมีฉฉฉฉปลอมแปลงหนังสือราชการของกรมที่ดินสำรวจฐานข้อมูลผู้เสียภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ซึ่งกรมที่ดินไม่มีนโยบายในการดำเนินการดังกล่าว หน่วยงานรับผิดชอบเรื่องภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง คือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โปรดอย่าหลงเชื่อเด็ดขาด และกรมที่ดินได้แจ้งความดำเนินคดีกับกลุ่มมีฉฉฉฉ และให้เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัดและสาขา ประชาสัมพันธ์แจ้งเตือนในที่ประชุมกรรมการจังหวัด และให้แจ้งความร้องทุกข์ หากพบการกระทำความผิดในพื้นที่ทั่วประเทศ โดยพฤติการณ์ของคนร้าย คือ จะหลอกให้เหยื่อเข้าเว็บไซต์ปลอมของกรมที่ดิน และให้เข้าแชตไลน์ปลอม (ใช้ชื่อไลน์ว่ากรมที่ดิน หรือ SmartLands) เพื่อหลอกถามข้อมูลส่วนตัว และส่งลิงค์ให้กรอกข้อมูล หรือส่งลิงค์ให้ติดตั้งแอปพลิเคชันปลอม เมื่อเหยื่อหลงเชื่อติดตั้งแอปพลิเคชันดังกล่าว ระหว่างนั้นโทรศัพท์จะขึ้นข้อความ “ระหว่างทำการตรวจสอบห้ามใช้งานมือถือ” ซึ่งคนร้ายจะใช้ช่วงเวลานี้ดำเนินการดูดเงินจากบัญชีผู้เสียหาย

ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่สำนักงานที่ดินทุกแห่งทั่วประเทศ หรือ call center กรมที่ดิน ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๒๒๒๙.๓ ว ๒๘๕๕๑

๐๕๑๕



กรมที่ดิน

ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา
อาคารรัฐประศาสนภักดี ถนนแจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ตามกระทรวงมหาดไทยได้แจ้ง กรมที่ดินสำรวจผู้เสียภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง → องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นผู้สำรวจ
เรียน

ด้วยทางองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นสำรวจฐานข้อมูลผู้เสียภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์มีวัตถุประสงค์เพื่อลดหย่อนภาษีและสำรวจอัตราค่าธรรมเนียมตามข้อมูลตามที่อยู่อาศัย เพื่อเป็นไปตามมาตรการของทางกรมที่ดิน และเพื่อวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

๑. เพื่อทำการตรวจสอบว่าผู้ถือครองกรรมสิทธิ์นั้น ถือครองไว้เพื่อประโยชน์อันใด
๒. เพื่อตรวจสอบว่าส่อทุจริตหรือไม่
๓. เพื่อตรวจสอบการเสียภาษี

ในการทำธุรกรรมดังกล่าวสามารถดำเนินการได้ ๒ ช่องทาง

๑. ติดต่อที่สำนักงานกรมที่ดินจังหวัดใช้เวลาดำเนินการสำรวจ ๖ เดือน เตรียมเอกสารดังนี้

- ๑.๑) สำเนาบัตรประชาชน
- ๑.๒) สำเนาทะเบียน
- ๑.๓) โฉนดที่ดินตัวจริงหรือสำเนา
- ๑.๔) หนังสือแจ้งเดือนจากกรมที่ดิน

๒. ผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ (E-service) ดำเนินการด้วยตนเอง ใช้เวลาประมาณ ๑๐-๒๐ นาที (ใช้เพียงชื่อ-นามสกุล และเบอร์โทรศัพท์)

มาตรการนี้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ กรมที่ดินจะทยอยส่งหนังสือแจ้งให้ทราบ

ในราชกิจจานุเบกษา

จึงเรียนให้ท่านได้ทราบถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นอันมีนัยสำคัญ

วันที่ ๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

← ลายน้ำ

เอกสารปลอม

ขอแสดงความนับถือ

(นาย ชัยวุธ จันทรา)

อธิการบดีกรมที่ดิน

อธิบดีกรมที่ดิน

สำนักมาตรฐานการทะเบียนที่ดิน

ส่วนมาตรฐานการจดทะเบียนสิทธิและนิติกรรม

โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๗๕๙, ๐ ๒๑๔๑ ๕๗๖๕

โทรสาร ๐ ๒๑๔๓ ๙๑๒๔

ไม่ใช่หน่วยงานสังกัดกรมที่ดิน

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง ปก. แนะนำเทคนิคการสวมหมวกนิรภัยถูกวิธี และข้อควรระวังเกี่ยวกับหมวกนิรภัยเพื่อความปลอดภัยในการขับขี่

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ปก. แนะนำเทคนิคการสวมหมวกนิรภัยถูกวิธี และข้อควรระวังเกี่ยวกับหมวกนิรภัย
เพื่อความปลอดภัยในการขับขี่

ปก.แนะนำเทคนิคการสวมหมวกนิรภัยถูกวิธี และข้อควรระวังเกี่ยวกับหมวกนิรภัยเพื่อความปลอดภัยในการขับขี่ ดังนี้

๑. หมวกนิรภัย เมื่อสวมแล้วหมวกต้องตรง พอดีกับศีรษะ ไม่เอียง และปรับสายรัดคางให้กระชับ
๒. ไม่ใช้หมวกนิรภัยที่ถูกระแทกพื้นหรือของแข็งอย่างรุนแรง
๓. เปลี่ยนหมวกนิรภัยทุก ๓ - ๕ ปี
๔. ไม่วางหมวกนิรภัยในที่ที่มีอุณหภูมิสูงเพราะทำให้หมดอายุการใช้งานเร็ว
๕. รักษาความเร็วขับขี่ไม่เกิน ๖๐ กิโลเมตร/ชั่วโมง เพื่อให้หมวกนิรภัยสามารถรองรับแรงกระแทกได้อย่างปลอดภัยเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย โทร. ๑๗๘๔

สวมหมวกนิรภัย อย่างไรให้ถูกวิธี



ข้อควรรู้



ไม่ใช่หมวกนิรภัยที่ถูกกระแทก
พื้นหรือของแข็งอย่างรุนแรง



เปลี่ยนหมวกนิรภัย ทุก 3-5 ปี



ไม่วางหมวกนิรภัยในที่ที่มี
อุณหภูมิสูงเพราะทำให้
หมดอายุการใช้งานเร็ว



รักษาความเร็วขับขี่ไม่เกิน 60 กิโลเมตร/ชั่วโมง
เพื่อให้หมวกนิรภัยสามารถรองรับแรงกระแทก
ได้อย่างปลอดภัยเมื่อเกิดอุบัติเหตุ



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
Department of Disaster Prevention and Mitigation, Ministry of Interior, Thailand
www.disaster.go.th กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM @DDPMNews

Line
@1784DDPM

สายด่วน 1784
ตลอด 24 ชม.

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๖ ๑๙๙๓ ๙๕๒๕

- ๑) หัวข้อเรื่อง กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน
ตอน โพสต์ภาพเครื่องตีมแอลกอฮอล์ได้ แต่ห้ามมีคำเชิญชวน
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน

ตอน โพสต์ภาพเครื่องตีมแอลกอฮอล์ได้ แต่ห้ามมีคำเชิญชวน

มาตรา ๓๒ ของพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ ซึ่งเป็นมาตราที่บัญญัติขึ้นมาเพื่อควบคุมการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระบุใจความสำคัญไว้ ๒ ส่วนด้วยกัน ดังนี้

๑) ห้ามโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อประโยชน์ในทางการค้า เช่น การโพสต์ภาพเหล้าเบียร์ พร้อมข้อความต่างๆ เพราะต้องการที่จะขายสินค้าเหล้าเบียร์นั้นๆ รวมถึงการจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายต่างๆ

๒) ห้ามแสดงชื่อหรือเครื่องหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมกับการมีข้อความหรือพฤติการณ์ที่เป็นการอวดอ้างสรรพคุณหรือชักจูงใจให้คนอื่นอยากจิบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดังกล่าว

ดังนั้น การที่ประชาชนโพสต์ภาพขวดเหล้าเบียร์ หรือแก้วเบียร์ที่มีโลโก้เบียร์ จึงยังไม่ใช่ความผิดตามกฎหมายนี้ แต่บุคคลที่มีชื่อเสียงกับบุคคลทั่วไปมีความแตกต่างกัน ถ้าเป็นบุคคลทั่วไปโพสต์ภาพคู่กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยที่ไม่มีข้อความเชิญชวนอวดอ้างชักจูงใจก็จะเป็นความผิด แต่ดาราทหรือบุคคลที่มีชื่อเสียงมีผู้ติดตามเป็นจำนวนมาก ทำให้คนหันมาสนใจสินค้ามีผลเป็นการโน้มน้าวหรือชักจูงใจไม่ว่าโดยตรงหรือโดยอ้อม จึงไม่สามารถทำได้

โดยโทษความผิดฐานโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นโทษตามกฎหมาย คือ จำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับ ไม่เกิน ๕๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ แต่ถ้าเป็นการโฆษณาของผู้ผลิตหรือนำเข้าจะปรับ ๕๐๐,๐๐๐ บาท โดยมีการกำหนดอัตราค่าปรับเปรียบเทียบปรับไว้ด้วย

ปัจจุบันมีระบบเฝ้าระวังการละเมิดกฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (TAS) โดยสามารถเข้าใช้งานผ่านเว็บไซต์ <https://tas.go.th> ซึ่งประชาชนทั่วไปสามารถร้องเรียนผ่านระบบดังกล่าวได้ และขอให้ประชาชนปฏิบัติตามกฎหมาย หากมีข้อสงสัยสามารถโทรสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน บุหรี่และสุรา โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๓๓๔๒

ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ มาตรา ๓๒

โพสต์ภาพ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ แต่ห้ามมีคำเชิญชวน



มาตรา 32 ของพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ซึ่งเป็นมาตราที่บัญญัติขึ้นมาเพื่อควบคุมการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระบุใจความสำคัญไว้ 2 ส่วนด้วยกัน ดังนี้

- 1) ห้ามโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อประโยชน์ในทางการค้า เช่น การโพสต์ภาพเหล้าเบียร์พร้อมข้อความต่างๆ เพราะต้องการที่จะขายสินค้าเหล้าเบียร์นั้นๆ รวมถึงการจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายต่างๆ
- 2) ห้ามแสดงชื่อหรือเครื่องหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมกับการมีข้อความหรือพฤติการณ์ที่เป็นการอวดอ้างสรรพคุณ หรือชักจูงใจให้คนอื่นอยากจิบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดังกล่าว

ดังนั้น การที่ประชาชนโพสต์ภาพขวดเหล้าเบียร์ หรือแก้วเบียร์ที่มีโลโก้เบียร์ จึงยังไม่ใช่ความผิดตามกฎหมายนี้ แต่บุคคลที่มีชื่อเสียงกับบุคคลทั่วไป มีความแตกต่างกัน ถ้าเป็นบุคคลทั่วไปโพสต์ภาพคู่กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยที่ไม่มีข้อความเชิญชวนอวดอ้างชักจูงใจก็จะเป็นความผิดแต่ดาราหรือบุคคลที่มีชื่อเสียงมีผู้ติดตามเป็นจำนวนมาก ทำให้คนหันมาสนใจสินค้ามีผลเป็นการโน้มน้าวหรือชักจูงใจไม่ว่าโดยตรงหรือโดยอ้อม จึงไม่สามารถทำได้

โดยโทษความผิดฐานโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นโทษตามกฎหมาย คือ จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ แต่ถ้าเป็นการโฆษณาของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าจะปรับ 500,000 บาท โดยมีการกำหนดอัตราค่าปรับเทียบปรับไว้ด้วย

ปัจจุบันมีระบบเฝ้าระวังการละเมิดกฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (TAS) โดยสามารถเข้าใช้งานผ่านเว็บไซต์ <https://tas.go.th> ซึ่งประชาชนทั่วไปสามารถร้องเรียนผ่านระบบดังกล่าวได้ และขอให้ประชาชนปฏิบัติตามกฎหมาย หากมีข้อสงสัยสามารถโทรสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา โทร. 0 2590 3342

ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 มาตรา 32

จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๑๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง ๕ โรค ภัยสุขภาพในฤดูร้อน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ๕ โรค ภัยสุขภาพในฤดูร้อน

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรค มีข้อแนะนำ ๕ โรค ภัยสุขภาพในฤดูร้อน ดังนี้

๑. โรคอาหารเป็นพิษ : อาการถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำอย่างน้อย ๓ ครั้ง หรือถ่ายปน
มูกเลือดภายใน ๒๔ ชั่วโมง และอาจมีอาการอาเจียน

๒. โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน : อาการมีไข้สูงลอย ๓๘ องศาเซลเซียส มากกว่า ๑ สัปดาห์ และมี
อาการร่วม คือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก บางรายอาจมีผื่นขึ้นตามหน้าอกหรือลำตัว

๓. โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน : อาการไม่รุนแรงมักหายเองได้ภายใน ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง
ถ้าอาการรุนแรงอาจมีอาเจียนและท้องเสียร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรุนแรง

๔. โรคบิด : อาการมีไข้ ปวดท้อง แบบปวดเบ่ง ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูกหรือมูก
ปนเลือด

๕. โรคไวรัส ตับอักเสบ เอ และ อี : มีอาการคล้ายกัน คือ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และมี
อาการดีซ่าน พบผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ กรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒



กรมควบคุมโรค

5 โรค

ภัยสุขภาพในฤดูร้อน

1 โรคอาหารเป็นพิษ

อาการ

ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ
อย่างบ่อย 3 ครั้ง
หรือถ่ายปนูกเลือด
ภายใน 24 ชม.
และอาจมีอาการอาเจียน

2 โรคหิวแดดโรค

อาการ

ไข้สูงลอยมากกว่า 1 สัปดาห์
มีอาการร่วมคือ ปวดศีรษะ
ปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก
บางรายอาจมีผื่นขึ้น
ตามหน้าอกหรือลำตัว

3 โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

อาการ

อาการไม่รุนแรง
มักหายเองได้
ภายใน 24 - 48 ชม.
อาการรุนแรง
อาจมีอาการอาเจียนและท้องเสีย
ร่างกายขาดน้ำ
และเกลือแร่อย่างรุนแรง

4 โรคบิด

อาการ

มีไข้ ปวดท้อง
แบบปวดเบ่ง
ถ่ายอุจจาระปน
อุจจาระมีมูก
หรือปนูกปนเลือด

5 โรคไวรัส
ตับอักเสบ เอ และ อี

อาการ

มีอาการคล้ายกับ
คือ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
และมีอาการคัน
พบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก



ภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูร้อน

การเจ็บป่วย และเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน



ข้อมูล ณ วันที่ 14 มีนาคม 2566

ที่มา : กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันโรคติดต่อ
ติดต่อ : 02-586-4545
โทรสาร : 02-586-4546

โทร : 1662

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง แนวทางการลดและหยุดติ่มสุรา

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง แนวทางการลดและหยุดติ่มสุรา

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมการแพทย์ มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการลดและหยุดติ่มสุรา ดังนี้
สุราจะมีผลออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ถ้าเป็นพิษแบบเฉียบพลัน จะทำให้ขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุแลหรือทะเลาะวิวาทได้ง่าย และหากเป็นพิษแบบเรื้อรัง จะทำให้เกิดการหมกมุ่นกับการหาสุราดื่มตลอดเวลา สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ขาดความรับผิดชอบ เสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว เสียการงาน

วิธีการเลิกติ่มสุราด้วยตนเอง

- กำหนดและจำกัดปริมาณในการดื่มแต่ละครั้ง
- ทานอาหารก่อนดื่มหรือดื่มพร้อมกับอาหาร
- หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มเพื่อนที่เคยดื่มด้วยกัน
- เลือกเครื่องดื่มที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ
- ดื่มแบบผสมให้เจือจางหรือดื่มน้ำเปล่าสลับบ้างในระหว่างที่ดื่มสุรา
- ไม่ดื่มเมื่อมีการทานยาทุกชนิด

วิธีหยุดติ่มสุรา : วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ดื่มที่ไม่มีอาการถอนพิษสุราในช่วงเช้าหลังตื่นนอน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก และไม่เคยมีอาการถอนพิษสุราที่รุนแรงหลังหยุดติ่มสุรา ในอดีต เช่น ชัก กระสับกระส่ายอย่างรุนแรง สับสน หูแว่ว ประสาทหลอน เป็นต้น

สำหรับผู้เลิกติ่มในช่วงเริ่มต้น ควรปฏิบัติ ดังนี้ รับประทานอาหารให้เพียงพอ จิบน้ำหวานบ่อยๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เล่นกีฬาเบาๆ หรือทำงานศิลปะ และต้องติดตามอาการของตนเอง โดยเฉพาะในช่วง ๓ วันแรก หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง มือสั่น เหงื่อแตก หงุดหงิด กระสับกระส่ายเพิ่มมากขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยบำบัดในการถอนพิษสุรา

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ กรมการแพทย์ โทร. ๑๖๖๘



แนวทางการลดและหยุดดื่ม สุรา



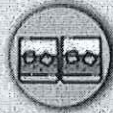
สุรา ออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง

ดื่มแบบเรื้อรัง ขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุหรือทะเลาะวิวาทได้ง่าย

ดื่มแบบเรื้อรัง หมกมุ่นกับการหาสุราดื่มตลอดเวลา สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ขาดความรับผิดชอบ เสียสัมพันธ์ภาพกับคนในครอบครัว เสียการงาน

วิธีการเลิกดื่มสุรด้วยตนเอง

ลดปริมาณการดื่ม



กำหนดและจำกัดปริมาณที่จะดื่มในแต่ละครั้ง



ทานอาหารก่อนดื่ม หรือดื่มพร้อมอาหาร



หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มเพื่อนที่เคยดื่มด้วยกัน



เลือกเครื่องดื่มที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ



ดื่มแบบสลับไปเรื่อยๆ หรือดื่มน้ำเปล่า สลับไปเรื่อยๆ ระหว่างที่ดื่มสุรา



ไม่ดื่มเมื่อมีการทานยาทุกชนิด

หยุดดื่ม

วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ดื่มที่ไม่มีการถอนพิษสุราในช่วงเช้าหลังตื่นนอน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก และไม่เคยมีอาการถอนพิษสุราที่รุนแรงหลังหยุดดื่มสุราในอดีต เช่น ชัก กระสับกระส่ายอย่างรุนแรง สับสน หุนหัน ประสาทหลอน เป็นต้น

ผู้ที่เลิกดื่มในช่วงเริ่มต้น ควรปฏิบัติดังนี้



รับประทานอาหารให้เพียงพอ รับประทานอาหารบ่อย ๆ



พักผ่อนให้เพียงพอ



ทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เล่นกีฬาเบาๆ หรือทำงานศิลปะ

ต้องติดตามอาการของตนเอง โดยเฉพาะในช่วง 3 วันแรก หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก หงุดหงิด กระสับกระส่ายเพิ่มมากขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อจ่ายยาบำบัดในการถอนพิษสุรา

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบปร.)
บริการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด โทร. ๐๒-๖๓๘๖๖๖๖ ๒๐๑๘
เว็บไซต์: www.prb.or.th หรือ www.prb.or.th 11 ต.ค. ๖๖



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๑๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมสุขภาพจิต

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง การดูแลตนเองสำหรับบุคคลทั่วไป ที่รับรู้เหตุการณ์รุนแรง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง การดูแลตนเองสำหรับบุคคลทั่วไป ที่รับรู้เหตุการณ์รุนแรง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีข้อเสนอแนะ การดูแลตนเองสำหรับบุคคลทั่วไป ที่รับรู้เหตุการณ์รุนแรง ดังนี้

๑. ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด
๒. ไม่เสพยามากเกินไป ไม่ส่งต่อข้อมูลที่ยั่วยุ ไม่แชร์ภาพผู้ป่วยแสดงความคิดเห็น
เคารพสิทธิผู้อื่น
๓. รู้เท่าทัน ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมเพื่อดูแลสุขภาพจิตตนเอง
๔. วิถีดูแลสุขภาพจิตเบื้องต้น เช่น รู้ลมหายใจเข้าออก ผีกล่อนคลายกล้ามเนื้อทำจิตใจให้
สงบ เดินเล่น ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ออกกำลังกาย พูดคุยเรื่องราวที่ดี และหาพื้นที่คลายเครียด
๕. สำรวจสัญญาณเตือนสุขภาพจิต ถ้ารู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล นอนไม่หลับ ตื่นตระหนก
พูดเรื่องเหตุการณ์ซ้ำๆ เป็นต้น ขอคำปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓
๖. ให้กำลังใจ ส่งต่อข้อความดีดีแก่กัน หาความรู้ สร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพจิต ชุมชน
ช่วยเหลือกัน สังคมมีความหวัง

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร. ๑๓๒๓

การดูแลตนเองสำหรับบุคคลทั่วไป ที่รับรู้เหตุการณ์รุนแรง



1 ปฏิบัติตามคำแนะนำของ
เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด



2 ไม่เผยแพร่ข่าวมากเกินไป
ไม่ส่งต่อข้อมูลที่ยั่วยุ ไม่แชร์ภาพผู้ป่วย
แสดงความคิดเห็นเคารพสิทธิผู้อื่น



3 รู้เท่าทัน ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม
เพื่อดูแลสุขภาพจิตตนเอง



4 รู้วิธีดูแลสุขภาพจิตเบื้องต้น
เช่น รู้ลมหายใจเข้าออก ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ทำจิตใจให้สงบ เดินเล่น ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ
ฟังเพลง ออกกำลังกาย พูดคุยเรื่องราวที่ดี
และหาพื้นที่คลายเครียด



5 สำรวจสัญญาณเตือนสุขภาพจิต
ถ้ารู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล นอนไม่หลับ
ตื่นตระหนก พูดเรื่องเหตุการณ์ซ้ำๆ เป็นต้น
ขอคำปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323



6 ให้กำลังใจ ส่งต่อข้อความดีดีแก่กัน
หาความรู้ สร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพจิต
ชุมชนช่วยเหลือกัน สังคมมีความหวัง



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



สายด่วนสุขภาพจิต

1323

กรมสุขภาพจิต

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๑๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง โรคอุจจาระร่วงจาก ไวรัสโนโร

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง โรคอุจจาระร่วงจาก ไวรัสโนโร

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโรคอุจจาระร่วงจากไวรัสโนโร ดังนี้

ไวรัสโนโร (Norovirus, Nov) เป็นเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดการอักเสบของกระเพาะอาหาร สามารถระบาดได้ง่ายในเวลาอันรวดเร็ว และมักจะติดต่อจากการปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม ไวรัสโนโร ทำให้เกิดโรคทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

- อาการ : ปวดท้อง ท้องเสีย มีไข้ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน
- การติดต่อ : รับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อไวรัสโนโร จับหรือสัมผัสกับสิ่งของที่มีเชื้อไวรัสโนโร สัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง
- การป้องกัน : ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ก่อนปรุงอาหารและก่อนรับประทานอาหาร , ล้างวัตถุดิบอาหารให้สะอาด , รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและถูกสุขอนามัย , ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน , หลีกเลี่ยงน้ำดื่มหรือน้ำแข็งที่ไม่สะอาด และ ใช้น้ำยา ๐.๕% โซเดียมไฮโปคลอไรด์ หรือน้ำยาซักผ้าขาว (เจือจาง ๑๐ เท่า) ในการฆ่าเชื้อบนพื้นผิวสิ่งแวดล้อม หรือ สิ่งของ

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ โทร. ๐ ๒๕๕๙ ๙๘๕๐-๗



โรคอุจจาระร่วงจาก ไวรัสโนโร



ไวรัสโนโร (Norovirus, NoV)
เป็นเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดการอักเสบของกระเพาะอาหาร สามารถระบาด
ได้ง่ายในเวลาอันรวดเร็ว และมีจะติดต่อจากการปนเปื้อนในอาหาร
และน้ำดื่ม ไวรัสโนโรทำให้เกิดโรคทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

อาการ



ปวดท้อง ท้องเสีย



มีไข้ อ่อนเพลีย



คลื่นไส้ อาเจียน

การป้องกัน



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
ก่อนปรุงอาหาร
และก่อนรับประทานอาหาร



ล้างวัตถุดิบ
อาหารให้สะอาด



รับประทานอาหาร
ที่ปรุงสุก
และถูกสุขอนามัย



ใช้ช้อนกลาง
ในการรับประทานอาหาร
ร่วมกัน



หลีกเลี่ยงน้ำดื่ม
หรือน้ำแข็งที่ไม่สะอาด



ใช้น้ำยา 0.5% โซเดียมไฮโปคลอไรด์
หรือน้ำยาอีกฟาขาว(เจือจาง 10 เท่า)
ในการฆ่าเชื้อบนพื้นผิวสิ่งแวดล้อม
หรือ สิ่งของ

การติดต่อ



รับประทานอาหาร
หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อไวรัสโนโร



จับหรือสัมผัสกับสิ่งของ
ที่มีเชื้อไวรัสโนโร



สัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
โทร. 0-2589-9850-7

16/03/2560

www.moph.go.th | Facebook | YouTube | Twitter | Instagram | Line