



ที่ ตง ๐๐๒๓.๑/ว ๕๕๓

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง

ตามที่สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรังแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการแต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับอำเภอ/ท้องถิ่น (ทีม Admin อำเภอ/ท้องถิ่น) เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติ และประชาชน ในพื้นที่รับผิดชอบให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ทั้งในระดับจังหวัด อำเภอ และท้องถิ่น ตามที่กำหนด รวมถึงได้แจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๓๐/๒๕๖๗ แล้ว นั้น

ในการนี้ เพื่อสร้างการรับรู้ข้อมูลข่าวสารให้กับประชาชนอย่างต่อเนื่อง ถูกต้อง ครบถ้วน และมีประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง สังคม และประเทศต่อไป สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรัง จึงขอแจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๓๑/๒๕๖๗ รายละเอียดตามหนังสือจังหวัดตรัง ที่ ตง ๐๐๑๗.๓/ว ๔๘๓๕ ลงวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๗ ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสารได้ทางเว็บไซต์ www.tranglocal.go.th



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด
ฝ่ายบริหารทั่วไป
โทร. ๐ ๗๕๒๑ ๘๒๑๑ ต่อ ๑
โทรสาร ๐ ๗๕๒๑ ๑๖๒๐



สำนักงานส่งเสริมการปกครอง
ท้องถิ่นจังหวัดตรัง
เลขที่รับ 8886
วันที่ 26 ส.ค. 2567

ที่ ตร ๐๐๑๗.๓/ว ๕๕๔๐

ศาลากลางจังหวัดตรัง
ถนนพิทลุง ตร ๙๒๐๐๐

๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๓๑/๒๕๖๗

เรียน คณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด

อ้างถึง ๑. หนังสือจังหวัดตรัง ที่ ตร ๐๐๑๗.๓/ว ๕๕๔๐ ลงวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๔

๒. หนังสือจังหวัดตรัง ด่วนที่สุด ที่ ตร ๐๐๑๗.๓/ว ๑๗๕๑ ลงวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๒

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๓๑/๒๕๖๗ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่จังหวัดตรัง ได้แต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสาร เพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) เพื่อทำความเข้าใจและนำข้อมูลข่าวสารไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติ และประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ทั้งในระดับจังหวัด อำเภอ ท้องที่ และท้องถิ่น ตามที่กำหนด นั้น

เพื่อสร้างการรับรู้ข้อมูลข่าวสารให้กับประชาชนอย่างต่อเนื่อง ถูกต้อง ครบถ้วน จังหวัดจึงให้ คณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) ดำเนินการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๓๑/๒๕๖๗ ซึ่งมีประเด็นหัวข้อเรื่องที่สำคัญ ดังนี้

๑. สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อามาราชฎีร์มเย็น ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒. การปรับคุณภาพน้ำสำหรับใช้ในวงสถานการณณ์ฉุกเฉิน
๓. วิถีดูแลสุขภาพหัวใจ
๔. เพราะอะไร? ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ
๕. ท่วม - ไม่ท่วม ตรวจสอบเขื่อนล่องหน้า พยากรณ์ได้
๖. เตือนใช้ไฟฟ้า ช่วงพายุฝนฟ้าคะนอง
๗. นำสัตว์จรมาเลี้ยงที่บ้าน เมื่อเกิดปัญหาต้องรับผิดชอบ
๘. ห้ามกดเด็ดขาด!! หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet
๙. ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว

รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติม ได้ที่เว็บไซต์จังหวัดตรัง www.trang.go.th หัวข้อ "การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน" หรือ QR Code ท้ายหนังสือนี้

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดตรัง

เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา

แจ้งเวียน.....

เห็นควรรวมเรื่องไว้เป็นข้อมูล

- แจกคปท.ทางต.ล.อ.

- แจกคปท.ทางคปท.ทอ.ก.ม.เขต สดส.๓๖.

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(Signature)

(นายวิชาญ ชัยเศรษฐสัมพันธ์)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง

(Signature)



นางสาวปราณี ดุ่นย่อ
หน้าฝ่ายบริหารทั่วไป สำนักงานจังหวัด
กลุ่มงานอำนวยการ
โทรศัพท์ ๐ ๗๕๒๑ ๘๕๑๖

(นายธีรพันธ์ ศิริปักมานนท์)
ท้องถิ่นจังหวัดตรัง



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๓๑/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ			
๑.	สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุพรรณบุรี ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปั้นสุขทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	การปรับคุณภาพน้ำสำหรับใช้ในช่วงสถานการณ์ฉุกเฉิน	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	เพราะอะไร? ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	ท่วม - ไม่ท่วม ตรวจสอบเขื่อนล่วงหน้า พยากรณ์ได้	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	เตือนใช้ไฟฟ้า ช่วงพายุฝนฟ้าคะนอง	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	นำสัตว์จรมาเลี้ยงที่บ้าน เมื่อเกิดปัญหาต้องรับผิดชอบ	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ห้ามกดเด็ดขาด!! หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว	กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช่เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง <https://forms.gle/HpCH1FdckGPmxf36> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

- ๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุพรรณบุรี ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปันสุขทำความดีเพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุพรรณบุรี
ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปันสุขทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

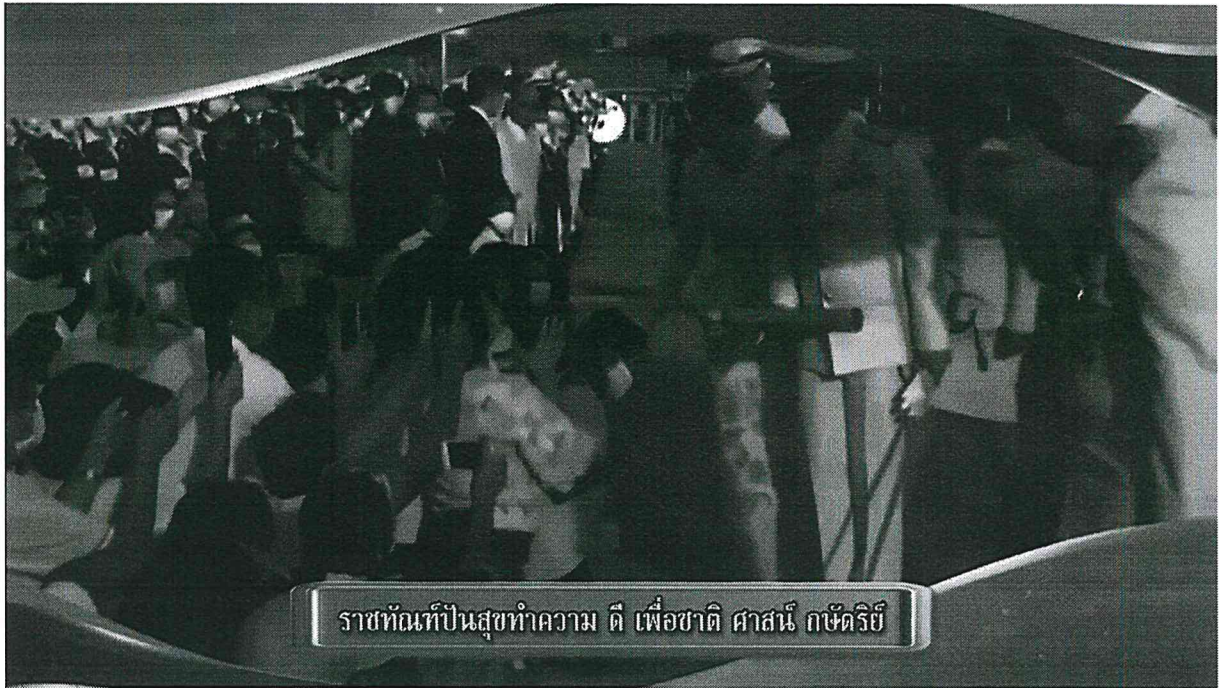
สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุพรรณบุรี ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปันสุขทำความดี
เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/project.php?id=12#gallery-3>

๒. ยูทูบ https://www.youtube.com/watch?v=_Zl8mriKNC8

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓



ราชทัณฑ์ป็นสุขทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมอนามัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมอนามัย โทรศัพท์ : สายด่วน กรมอนามัย ๑๔๗๘

๑) หัวข้อเรื่อง : การปรับปรุงคุณภาพน้ำสำหรับใช้ในช่วงสถานการณ์ฉุกเฉิน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : การปรับปรุงคุณภาพน้ำสำหรับใช้ในช่วงสถานการณ์ฉุกเฉิน

ขั้นตอนการปรับปรุงน้ำ

๑. ตักน้ำบริเวณที่ไม่เน่าเสีย หรือมีกลิ่นเหม็น หรือบริเวณที่น้ำไหลไกลจากห้องน้ำ ห้องส้วม มาใส่ถังขนาด ๕๐-๑๐๐ ลิตร

๒. กรองเอาเศษสิ่งของที่ปนมากับน้ำออกให้หมด เช่น ใบไม้ เศษไม้ เศษวัชพืช เป็นต้น

๓. จุ่มก้อนสารส้มลงไปใต้น้ำลึกลงประมาณ ๒ ใน ๓ ของความลึกน้ำในถัง โดยจะต้องกวน เร็ว ๕ นาที และกวนช้า ๑๐ นาที

๔. เมื่อสังเกตเห็นตะกอนขนาดใหญ่ ให้หยุดกวน และปล่อยให้ทิ้งไว้ เพื่อตกตะกอน ๓๐-๖๐ นาที รอตะกอนตกลงสู่ก้นถัง จากนั้นตักน้ำส่วนใสด้านบนออกมาใส่ถัง

๕. นำน้ำส่วนใสที่ได้มาทำการฆ่าเชื้อโรคก่อนนำมาใช้ได้ ๒ วิธี

- ฆ่าเชื้อโรคด้วยการต้มให้น้ำเดือดเป็นเวลา ๑-๓ นาที

- หยดคลอรีนน้ำ ๒ % หรือหยดทิพย์ (๑ ๓๒) ในปริมาณ ๑ หยดต่อน้ำ ๑ ลิตร ตั้งทิ้งไว้ประมาณ ๓๐ นาที เพื่อให้คลอรีนฆ่าเชื้อโรค

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สายด่วน กรมอนามัย ๑๔๗๘



การปรับปรุงคุณภาพน้ำ สำหรับใช้ในช่วง สถานการณ์ฉุกเฉิน

ขั้นตอนการปรับปรุงน้ำ

1



คักน้ำในบริเวณที่น้ำไม่เน่าเสีย หรือมีกลิ่นเหม็น หรือบริเวณที่น้ำไหลไกลจากห้องน้ำห้องส้วม มาใส่ถึงขนาด 50-100 ลิตร

2



กรองเอาเศษสิ่งของที่ปนมากับน้ำออกให้หมด เช่น ใบไม้ เศษไม้ เศษขี้พืช เป็นต้น

3



จุ่มก้อนสารส้มลงในน้ำสักประมาณ 2 ใน 3 ของความลึกน้ำในถัง โดยจะต้องกวนเร็ว 5 นาที และกวนช้า 10 นาที

4



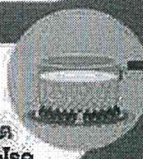
เมื่อสังเกตเห็นตะกอนขนาดใหญ่ ให้หยุดกวน และปล่อยให้ไว้เพื่อตกตะกอน 30-60 นาที รอตะกอนตกสู่ก้นถัง จากนั้นคักน้ำส่วนใสด้านบนออกมาใส่ถัง

5



นำน้ำส่วนใสที่ได้มาทำการฆ่าเชื้อโรคก่อนนำมาใช้ได้ 2 วิธี

- ฆ่าเชื้อโรคด้วยการต้มให้น้ำเดือด เป็นเวลา 1-3 นาที
- หยดคลอรีนน้ำ 2 % หรือหยดทิพย์ (๑ 32) ในปริมาณ 1 หยด ต่อน้ำ 1 ลิตร ค้างไว้ประมาณ 30 นาทีเพื่อให้คลอรีนฆ่าเชื้อโรค



ข้อมูลความรู้โดย : กองอนามัยฉุกเฉิน กรมอนามัย
วงศกมลพรดีเอชไทย : กองส่งเสริมความร่วมมือระหว่างกระทรวงการ
สาธารณสุข - สิงหาคม 2566

สายด่วนกรมอนามัย
1478
กรมส่งเสริมสุขภาพ, 10/10/2566

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
AnamaiMedia
ติดต่อ ๐๒-๕๖๒๖๖๖๖



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : โรงพยาบาลราชวิถี

ช่องทางการติดต่อ : โรงพยาบาลราชวิถี โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๐๖ ๒๕๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ

๕ พฤติกรรมเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ

๑. รับประทานอาหารไขมันสูง ส่งผลต่อการเพิ่มสูงขึ้นของคลอเรสเตอรอลในเลือด ทำให้การตีบตันของหลอดเลือดต่าง ๆ รวมไปถึงหลอดเลือดหัวใจ อันเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

๒. ไม่ออกกำลังกาย ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจ ขาดความแข็งแรง คงทน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยในการลดและป้องกันการเกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตันอีกด้วย

๓. ภาวะเครียด ภาวะเครียดเรื้อรัง มีผลต่อการกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบเฉียบพลันและภาวะเครียดอย่างรุนแรง ยังมีโอกาสก่อให้เกิดภาวะหัวใจสลาย อันเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง อย่างเฉียบพลัน

๔. น้ำหนักเกินมาตรฐาน การมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน สามารถวัดได้จาก รอบเอว การตรวจดัชนีมวลกาย พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคทางเดินอากาศอุดกั้น ซึ่งเป็นสาเหตุและปัจจัยในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

๕. สูบบุหรี่ ส่งผลต่อการบาดเจ็บของหลอดเลือดทั้งร่างกาย โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจ เมื่อประกอบกับภาวะเสี่ยงอื่น ๆ อาทิ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ก่อให้เกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตามมา และกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตันเฉียบพลันร่วมด้วย

๘ วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ ห่างไกลโรค

หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญมากที่สุดของร่างกายในการดำรงชีวิตอยู่ ดังนั้น เราจึงควรหันมาสนใจสุขภาพของหัวใจของเราก่อนที่จะสายเกินไป

๑. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

๒. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ ถึง ๕ วัน

๓. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียดกับงานมากเกินไป

๔. งดสูบบุหรี่

๕. ตรวจความดันและไขมันในเส้นเลือดเป็นประจำ

๖. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนจนเกินไป

๗. หลีกเลี่ยงของทอด ของมัน และอาหารรสจัด

๘. ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

จังหวะ (การเต้น) ของหัวใจ บ่งบอกอะไรได้มากกว่าที่คิด

หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ

อาการ - ใจสั่น รู้สึกหัวใจเต้นเร็ว รู้สึกเหนื่อยง่าย หรือวูบหมดสติ โดยสาเหตุที่พบได้บ่อย ได้แก่ กลุ่มอาการหัวใจห้องบน หรือห้องล่างผิดปกติ โดยอาจมีสาเหตุจากโรคหัวใจขาดเลือด หรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบได้

หัวใจเต้นช้าผิดปกติ

อาการ - ใจสั่น เหนื่อยง่าย มีอาการคล้ายจะเป็นลม หรือวูบหมดสติ โดยโรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคการนำไฟฟ้าหัวใจช้าผิดปกติ โดยอาจมีสาเหตุจากโรคหัวใจขาดเลือด

วิธีการสังเกตอาการด้วยตนเอง

การคลำชีพจรด้วยตนเองอย่างง่าย หรือการใช้อุปกรณ์กลุ่ม Smart Watch ที่สามารถนับอัตราการเต้นของหัวใจได้ โดยปกติอัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ในเกณฑ์ ๖๐-๑๐๐ ครั้ง/นาที ขณะพัก

เมื่อไหร่ควรปรึกษาแพทย์อายุรกรรมโรคหัวใจ

๑. เมื่อมีอาการเหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก วูบหมดสติ
๒. คลำชีพจรแล้วพบว่า ช้ากว่า ๖๐ ครั้ง/นาที หรือเร็วกว่า ๑๐๐ ครั้ง/นาที
๓. กรณี Smart Watch มีการแจ้งเตือนหัวใจเต้นเร็วหรือช้าผิดปกติ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

โรงพยาบาลราชวิถี โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๐๖ ๒๙๐๐

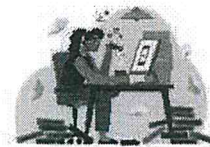


5 พฤติกรรม เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ



1 รับประทานอาหารไขมันสูง

- ส่งผลต่อการเพิ่มสูงขึ้นของคอเลสเตอรอลในเลือด ทำให้การตีบตันของหลอดเลือดต่างๆ รวมไปถึงหลอดเลือดหัวใจ อันเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน



2 ไม่ออกกำลังกาย

- ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจ ขาดความแข็งแรง คงทน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยในการลดและป้องกันการเกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตัน อีกด้วย



3 กวาระเครียด

- กวาระเครียดเรื้อรัง มีผลต่อการกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบเฉียบพลันและกวาระเครียดอย่างรุนแรง ยังมีโอกาสก่อให้เกิดภาวะหัวใจสลาย อันเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง อย่างเฉียบพลัน



4 น้ำหนักเกินมาตรฐาน

- การมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน สามารถวัดได้จาก รอยเอว การตรวจดัชนี BMI มวลกาย พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคทางเดินอากาศอุดกั้น ซึ่งเป็นสาเหตุและปัจจัยในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ



5 สูบบุหรี่

- ส่งผลต่อการบาดเจ็บของหลอดเลือดทั้งร่างกาย โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจ เมื่อประกอบกับภาวะเสี่ยงอื่นๆ อาทิ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ก่อให้เกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตามมา และกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตันเฉียบพลันร่วมด้วย

นายแพทย์เกียรติ เชาว์
หน่วยโรคหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรงพยาบาลราชวิถี



โรงพยาบาลราชวิถี



02-206-2900
<http://rajavithai.go.th>

ผลิตภัณฑ์เผยแพร่โดย :
งานประชาสัมพันธ์

ข้อมูล ณ วันที่ 08-02-66



8 วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ



หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญมากที่สุดของร่างกายในการดำรงชีวิตอยู่ ดังนั้น เราจึงควรหันมาสนใจสุขภาพของหัวใจของเราก่อนที่จะสายเกินไป



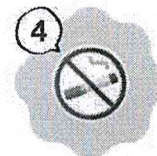
1 รับประทานอาหาร ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย



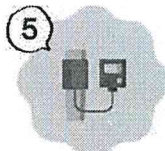
2 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ถึง 5 วัน



3 นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียดกับงานมากเกินไป



4 งดสูบบุหรี่



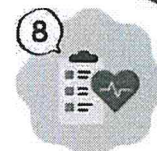
5 ตรวจสอบความดัน และไขมันในเส้นเลือด เป็นประจำ



6 ควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วนจนเกินไป



7 หลีกเลี่ยงของทอด ของมัน และอาหารรสจัด



8 ตรวจสอบสุขภาพ อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง

ภาพประกอบ: นพ.ดร. พนมวิทย์ ใจป้อม
ศูนย์หัวใจ โรงพยาบาลราชวิถี
โรงพยาบาลราชวิถี



โรงพยาบาลราชวิถี



02 206 2900
<https://www.rajavithi.go.th>

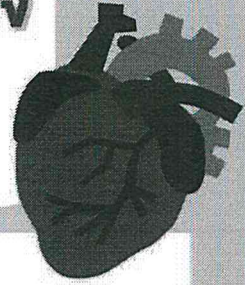
ผลิตและเผยแพร่โดย :
งานประชาสัมพันธ์

ข้อมูล ณ วันที่ 14-02-66



จังหวะ(การเต้น)ของหัวใจ

บ่งบอกอะไรได้มากกว่าที่คิด ?



• หัวใจเต้นเร็วผิดปกติจังหวะ

อาการ - ใจสั่น รู้สึกหัวใจเต้นเร็ว รู้สึกเหนื่อยง่าย หรือวูบหมดสติ โดยสาเหตุที่พบบ่อยได้แก่ กลุ่มอาการหัวใจห้องบน หรือห้องล่างผิดจังหวะ โดยอาจมีสาเหตุจากโรคหัวใจขาดเลือด หรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบได้

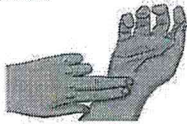
• หัวใจเต้นช้าผิดปกติจังหวะ

อาการ - ใจสั่น เหนื่อยง่าย มีอาการคล้ายจะเป็นลม หรือวูบหมดสติ โดยโรคที่พบบ่อยได้แก่ โรคการนำไฟฟ้าหัวใจช้าผิดปกติ โดยอาจมีสาเหตุจากโรคหัวใจขาดเลือด

• วิธีการสังเกตอาการด้วยตนเอง

การคลำชีพจรด้วยตนเองอย่างง่าย หรือการใช้อุปกรณ์กลุ่ม Smart Watch ที่สามารถนับอัตราการเต้นของหัวใจได้ โดยปกติอัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ในเกณฑ์ 60-100 ครั้ง/นาที ขณะพัก

วิธีพองที่ข้อมือ



วิธีพองด้วย Smart Watch



• เมื่อไหร่ควรปรึกษาแพทย์อายุรกรรมโรคหัวใจ ?

1. เมื่อมีอาการเหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก วูบหมดสติ
2. คลำชีพจรแล้วพบว่า ช้ากว่า 60 ครั้ง/นาที หรือเร็วกว่า 100 ครั้ง/นาที
3. กรณี Smart Watch มีการแจ้งเตือนหัวใจเต้นเร็วหรือช้าผิดปกติ



นางแพทย์หญิง นภาพุณี
หนองใส่วิธี กลุ่มงานอายุรกรรม
โรงพยาบาลราชวิถี



โรงพยาบาลราชวิถี



02-206-2900
<http://rajavithi.go.th>

ผลิตและเผยแพร่โดย :
งานประชาสัมพันธ์

ข้อมูล ณ วันที่ 01-02-66

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก

ช่องทางการติดต่อ : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : เพราะอะไร? ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เพราะอะไร? ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ

อาจรู้สึว่าการถอดรองเท้าขับรถ ทำให้นัดมากกว่าใส่รองเท้า แต่รู้หรือไม่ ว่ามีผลเสียและอันตรายมากกว่าที่คิด และอาจเป็นสาเหตุในการเกิดอุบัติเหตุได้

สาเหตุที่ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ

การบาดเจ็บของเท้า การเหยียบคันเร่งหรือเหยียบเบรก โดยออกแรงใช้กล้ามเนื้อส่วนเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการเกร็งเท้าจนเป็นตะคริวได้ โดยเฉพาะการขับรถเกียร์อัตโนมัติ ที่ส่วนใหญ่จะใช้เท้าขวาในการขับขี่ และยังทำให้เกิดฟองผิวดหรือส้นเท้าอักเสบได้

เท้าลื่น มีเหงื่อออกเท้า สำหรับคนที่เหงื่อออกเท้ามาก ๆ อาจทำให้การเหยียบคันเร่งหรือเบรก ลื่นไถลได้ ยากต่อการควบคุมรถ อาจเบรกไม่ทันต่อเหตุการณ์ฉุกเฉินได้

รองเท้าขาดเบรก เป็นสาเหตุที่อันตรายที่สุด

หากถอดรองเท้าวางไว้ด้านฝั่งคนขับ แล้วรองเท้าลื่นไถลเข้าไปติดอยู่ที่เบรกหรือคันเร่ง จะทำให้ควบคุมรถไม่ได้ นำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง

การเลือกรองเท้าให้เหมาะกับการขับรถ

๑. รองเท้าที่ใส่แล้วกระชับ น้ำหนักเบา เพื่อการเคลื่อนไหวที่ดี เหยียบเบรกหรือคันเร่งได้สะดวก

๒. เลือกรองเท้าที่มีคุณสมบัติเป็นพื้นยางจะช่วยให้ยึดเบรกหรือคันเร่งได้ดี

รองเท้าวางที่ควรหลีกเลี่ยง!

๑. รองเท้าส้นสูง รองเท้าพื้นหนาหรือสันตึก ทำให้ไม่สะดวกต่อการขยับเท้า จุดหมุนของข้อเท้า เปลี่ยนไป กระยะแป้นเหยียบได้ยาก

๒. รองเท้าแตะที่ลื่นหลุดง่าย ทำให้เกิดความสับสนในการควบคุมแป้นเบรกหรือเบรกเกิดอันตรายขณะขับรถได้

ไม่ถอด ไม่เสี่ยง ไม่วางสิ่งของฝั่งคนขับ ตรวจใต้เบาะก่อนออกรถ

หากจำเป็นต้องถอดรองเท้าหรือวางสัมภาระ ควรวางไว้ฝั่งข้างคนขับหรือด้านหลังคนขับจะปลอดภัยที่สุดครับ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

เพราะอะไร? ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ

• เกิดการบาดเจ็บที่เท้า
เนื่องจากใช้เท้าออกแรงเหยียบคันเร่งหรือเบรกซ้ำๆ อาจทำให้เท้าเกร็งจนเป็นตะคริว หรือลื่นเท้าอีกส้นได้

• เท้าลื่น มีเหงื่อออกเท้า
อาจทำให้การสัมผัสกับเบรกและคันเร่งพลาดได้ ยากต่อการควบคุมรถ

อันตราย! อาจเกิดเหตุการณ์รองเท้าหลุดเบรค
การถอดรองเท้าแล้ววางไว้ด้านฝั่งคนขับ อาจทำให้รองเท้าไหลเข้าไปติดอยู่ใต้เบรกหรือคันเร่ง จะทำให้ควบคุมรถไม่ได้ นำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุ

เลือกรองเท้าให้เหมาะกับการขับรถ

• รองเท้าที่ใส่กระชับ
สามารถเหยียบเบรกหรือคันเร่งได้สะดวก

• รองเท้าพื้นยาง
จะช่วยยึดเบรกหรือคันเร่งได้ดี

รองเท้าที่ควรหลีกเลี่ยง

• รองเท้าส้นสูง รองเท้าพื้นหนาหรืออินเทก ทำให้เหยียบเท้าไม่สะดวก กระทบเป็นเหยียบได้ยาก

หากจำเป็นต้องถอดรองเท้าหรือวางสัมภาระ
ควรวางไว้ฝั่งข้างคนขับหรือด้านหลัง จะปลอดภัยที่สุดครับ

จับผิดคดี by DLT | safedrivedit.com | safedrivedit | ขับปลอดภัย by DLT | @safedrivedit | @Safedrivedit

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วน ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ท่วม - ไม่ท่วม ตรวจสอบเขื่อนล่องหน้า พยากรณ์ได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ท่วม - ไม่ท่วม ตรวจสอบเขื่อนล่องหน้า พยากรณ์ได้

อุทกภัย หรือ น้ำท่วม เป็นภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูฝน สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะประชาชนที่อาศัยในบริเวณพื้นที่ลุ่มต่ำ ที่ลาดเชิงเขา และที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำ แนะนำให้ประชาชนติดตามพยากรณ์อากาศและปริมาณน้ำในพื้นที่อยู่เสมอ เพื่อความปลอดภัยจากอุทกภัยในช่วงฤดูฝน

ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศและปริมาณน้ำในพื้นที่ได้ที่ ข่าวพยากรณ์อากาศ และประกาศเตือนภัย ปริมาณน้ำฝนโดยเฉลี่ย ระดับน้ำขึ้น-ลงของน้ำในแม่น้ำ คาดการณ์แนวโน้มสถานการณ์ภัย และระดับน้ำทะเลหนุน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วน ๑๗๘๔

ท่วม-ไม่ท่วม

ตรวจเช็คล่วงหน้า พยากรณ์ได้

อุทกภัย หรือ น้ำท่วม เป็นภัยธรรมชาติที่เกิดในช่วงฤดูฝน สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะประชาชนที่อาศัยในบริเวณพื้นที่ลุ่มต่ำ ที่ลาดเชิงเขา และที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำ

น้ำป่าไหลหลาก

น้ำท่วมขัง

น้ำล้นตลิ่ง

ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศและปริมาณน้ำในพื้นที่

- ข่าวพยากรณ์อากาศ และประกาศเตือนภัย
- ปริมาณน้ำฝนโดยเฉลี่ย
- ระดับขึ้น-ลงของน้ำในแม่น้ำ
- คาดการณ์แนวโน้มสถานการณ์ภัย
- ระดับน้ำทะเลหนุน



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 ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

ช่องทางการติดต่อ : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทรศัพท์ : ๑๑๒๙ PEA Contact Center

๑) หัวข้อเรื่อง : เตือนผู้ใช้ไฟฟ้า ช่วงพายุฝนฟ้าคะนอง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เตือนผู้ใช้ไฟฟ้า ช่วงพายุฝนฟ้าคะนอง

กรณีเกิดพายุฝนฟ้าคะนองและทำให้เกิดอุบัติเหตุทางไฟฟ้าได้ อาทิ กระแสไฟฟ้าขัดข้อง จากสาเหตุเสาอากาศ บ้ายโฆษณา ต้นไม้หรือกิ่งไม้ใหญ่ล้มทับสายไฟฟ้าแรงสูงและบ้านเรือนที่พังกาศัย เป็นเหตุให้กระแสไฟฟ้าดับเป็นวงกว้าง หรือเกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน เพื่อความปลอดภัย จึงขอแจ้งเตือนประชาชนที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง ติดตามสภาวะอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยาอย่างใกล้ชิด หมั่นตรวจสอบ อุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพปกติ ซึ่ง PEA มีข้อเสนอแนะเพื่อความปลอดภัย ดังนี้

๑. เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนอง ไม่ควรใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด และถ้าเครื่องใช้ไฟฟ้าเปียกน้ำ ควรเช็ดหรือผึ่งให้แห้งก่อน เพื่อป้องกันมิให้กระแสไฟฟ้าลัดวงจรภายในเครื่องใช้ไฟฟ้า

๒. เมื่อร่างกายเปียกชื้น หลีกเลี่ยงการเปิด - ปิด สวิตช์ หรือเสียบปลั๊กไฟ เพราะอาจเกิด กระแสไฟฟ้ารั่ว อาจทำให้กระแสไฟฟ้าไหลผ่านร่างกายได้สะดวก เกิดกระแสไฟฟ้าดูดอาจถึงแก่ชีวิตได้

๓. ควรติดตั้งสายดินป้องกันไฟฟ้ารั่ว และหากจำเป็นต้องใช้ไฟฟ้าในขณะที่ร่างกายเปียกชื้น เช่น การใช้เครื่องทำน้ำอุ่น นอกจากติดตั้งสายดินแล้ว ยังต้องติดตั้งเครื่องตัดไฟฟ้ารั่ว เพื่อเสริมการทำงานของ สายดินให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น

๔. ตรวจสอบต้นไม้ที่อยู่ใกล้แนวสายไฟฟ้า หากมีกิ่งไม้อยู่ใกล้เกินไปหรือคาดว่าเมื่อมีลมพัดแรง อาจทำให้กิ่งไม้เอนไปแตะสายไฟฟ้า หรือต้นไม้หักโค่นล้มทับสายไฟฟ้า ให้แจ้ง PEA ในพื้นที่ทราบ เพื่อดำเนินการแก้ไข

๕. ให้ความร่วมมือในการตัดต้นไม้หรือตัดกิ่งไม้ที่กีดขวางแนวเสาไฟฟ้า สายไฟฟ้าและจุดปัก เสาไฟฟ้า ไม่ควรตัดต้นไม้เอง เพราะอาจถูกกระแสไฟฟ้าดูดได้

หากพบกิ่งไม้ที่หักโค่นทับหรือพาดสายไฟฟ้าแรงสูง อย่าเข้าไปใกล้เพราะอาจมีกระแสไฟฟ้ารั่ว ควรรีบแจ้ง PEA ในพื้นที่ทราบ เพื่อดำเนินการแก้ไข

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทรศัพท์ : ๑๑๒๙ PEA Contact Center



เตือนใช้ไฟฟ้า

ช่วง พายุฝนฟ้าคะนอง



❌ เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนอง หากเป็นไปได้ไม่ควรใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด

❌ หลีกเลี่ยงเปิด-ปิด สวิตช์ หรือเสียบปลั๊กไฟ ขณะร่างกายเปียกชื้น

✅ ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า หลังใช้งานทุกครั้ง

✅ หากพบต้นไม้ล้มทับสายไฟขาด ให้แจ้งสำนักงาน PEA ในพื้นที่ หรือ โทร **1129PEA**

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : นำสัตว์จรมาเลี้ยงที่บ้าน เมื่อเกิดปัญหาต้องรับผิดชอบ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : นำสัตว์จรมาเลี้ยงที่บ้าน เมื่อเกิดปัญหาต้องรับผิดชอบ

ข้อควรรู้ของกลุ่มคนรักสัตว์ที่พบเห็นสัตว์จรจัด โดยเฉพาะ “สุนัข” แล้วเกิดความสงสารนำมาเลี้ยง บริเวณบ้าน พร้อมตั้งชื่อให้เสร็จสรรพ เมื่อสุนัขเหล่านี้เกิดสร้างปัญหา ให้บุคคลอื่น เช่น กัดหรือวิ่งออกไปนอกอาณาเขตบ้านแล้วกระโดด เหาใส่ ทำให้คนตกใจจนประสบอุบัติเหตุ แม้สุนัขจะไม่ได้เข้าไปกัดก็ตาม เจ้าของสุนัขที่นำมาเลี้ยงต้องรับผิดชอบด้วย โดยการกระทำของสัตว์จรที่นำไปเลี้ยงนี้ หากเจ้าของไม่ดูแลให้ดี อาจได้รับโทษทั้งทางแพ่งและอาญาได้ ประมวลกฎหมายอาญามาตรา ๒๙๑ ผู้ใดกระทำโดยประมาท และการกระทำนั้นเป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑๐ ปี และปรับไม่เกิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท มาตรา ๓๗๗ ผู้ใดควบคุมสัตว์ดุหรือสัตว์ร้าย ปล่อยปลละละเลยให้สัตว์นั้นเที่ยวไปโดยลำพัง ในประการที่อาจทำอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑ เดือน หรือปรับไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ ได้ที่

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.center10

๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand

๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข

๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ

๙. กองทุนยุติธรรม โทร. ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓



นำสัตว์เลี้ยงมาเลี้ยงที่บ้าน เมื่อเกิดปัญหาต้องรีบพิชิตชอบ

ข้อควรระวังของกลุ่มคนรักสัตว์ที่พบเห็นสัตว์จรจัด โดยเฉพาะ “สุนัข” แล้วเกิดความสงสารนำมาเลี้ยงบริเวณบ้าน พร้อมตั้งชื่อให้เสร็จสรรพ เมื่อสุนัขเหล่านี้เกิดสร้างปัญหาให้บุคคลอื่น เช่น กัดหรือวิ่งออกไปนอกอาณาเขตบ้าน แล้วกระโดด เหาใส่ ทำให้คนตกใจจนประสบอุบัติเหตุ แม้สุนัขจะไม่ได้เข้าไปกัดก็ตาม เจ้าของสุนัขที่นำมาเลี้ยง ต้องรีบพิชิตชอบด้วย โดยการกระทำของสัตว์จรที่นำไปเลี้ยงนี้ หากเจ้าของไม่ดูแลให้ดีอาจได้รับโทษทั้งทางแพ่งและอาญาได้



ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 291
ผู้ใดกระทำโดยประมาทและกระทำความผิด
เป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี
และปรับไม่เกิน 200,000 บาท



มาตรา 377 ผู้ใดควบคุมสัตว์ดุหรือสัตว์ร้าย
ปล่อยปละละเลยให้สัตว์นั้นเที่ยวไปโดยลำพัง
ในประการที่อาจทำอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์สิน
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 เดือน
หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 291 มาตรา 377

จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

“สุจริต จิตบริการ ยึดมั่นความยุติธรรม”



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ห้ามกดเด็ดขาด!! หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ห้ามกดเด็ดขาด!! หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet

ช่วงนี้เป็นช่วงที่ประชาชนกำลังให้ความสนใจเรื่องเงินดิจิทัล วอลเล็ต ซึ่งบางคนได้ลงทะเบียนยืนยันตัวตนไปแล้ว แต่ยังมีประชาชนบางคนที่ยังไม่ลงทะเบียน หรือยังไม่ทราบข้อมูลว่าจะยืนยันตัวตนทางไหน ทำให้มีจกฉฉพอาศัยช่วงเวลานี้ในการหลอกลวงประชาชน โดยมีการส่ง SMS ว่าท่านได้รับเงิน Digital Wallet พร้อมแนบลิงก์ให้กดยืนยันตัวตน หากประชาชนไม่ได้สังเกตหรือติดตามข่าวสารที่ถูกต้อง ก็อาจจะหลงเชื่อ แคลอกดลิงก์ดังกล่าว ซึ่งจะทำให้โดนมีจกฉฉพหลอกเอาข้อมูลส่วนตัวหรือหลอกติดตั้งแอปที่ไม่พึงประสงค์ได้ จากที่ประชาชนจะได้เงิน กลับต้องมาเสียเงินให้กับมีจกฉฉพ

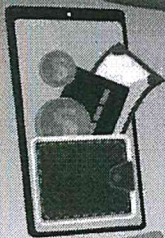
ในระหว่างวันที่ ๑ สิงหาคม - ๑๕ กันยายน ๒๕๖๗ รัฐบาลมีช่องทางเดียวในการลงทะเบียนรับเงินดิจิทัล วอลเล็ต คือ ลงทะเบียนผ่านแอปพลิเคชัน “ทางรัฐ” เท่านั้น จึงขอเตือนภัยไปยังประชาชนอย่าหลงเชื่อ SMS หรือเว็บไซต์ที่หลอกให้กดลิงก์เกี่ยวกับการลงทะเบียนรับเงิน Digital Wallet

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

ห้ามกดเด็ดขาด!!

หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet



หากมี SMS แบบลิงก์ให้กดยืนยันตัวตน
บอกว่า ท่านได้รับเงิน Digital Wallet



ห้ามกดเด็ดขาด

อาจโดนมิจฉาชีพหลอกเอาข้อมูลส่วนตัวหรือหลอกติดตั้งแอปที่ไม่พึงประสงค์

ที่มา : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

Copyright © 2024, Anti-Fake News Center, All rights reserved



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กรม / หน่วยงาน : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

ช่องทางการติดต่อ : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทร. ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒, ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว

ความรุนแรงในครอบครัว เป็นสิ่งที่ไม่มีความใคร่อยากให้เกิดขึ้นกับตนเองหรือคนในครอบครัว วันนี้จึงแนะนำวิธีที่จะช่วยเหลือหากประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว ดังนี้

๑. ตั้งสติ
๒. โทรแจ้ง ๑๙๑ หรือ เจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่ เพื่อระงับเหตุและให้ความช่วยเหลือ
๓. เก็บพยานหลักฐาน ได้แก่ ภาพถ่าย บาดแผล คลิปวิดีโอ คลิปเสียง เป็นต้น
๔. ออกจากที่เกิดเหตุเพื่อความปลอดภัย
๕. ขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจ
๖. อย่าลืมตั้งเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินให้กดโทรออกได้ง่าย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทร. ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒, ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๓

ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว



2

โทรแจ้ง 191 หรือ เจ้าหน้าที่ตำรวจ
ในพื้นที่ เพื่อระงับเหตุและ
ให้ความช่วยเหลือ

1

ตั้งสติ



3

เก็บพยานหลักฐาน
ได้แก่ ภาพถ่าย
บาดแผล คลิปวิดีโอ
คลิปเสียง

การถ่ายภาพบาดแผล 3 ระยะ



4

ออกจากที่เกิดเหตุ
เพื่อความปลอดภัย



5

ขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจ

อย่าลืมตั้งเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน
ให้กดโทรออกได้ง่าย



6

