



ที่ ตง ๐๐๒๓.๑/ว ๕๗

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรัง
ศาลากลางจังหวัดตรัง ถนนพิทลุง ตง ๙๒๐๐๐

๑๐ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๓/๒๕๖๖

เรียน ท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ และนายกองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ทุกแห่ง

อ้างถึง หนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรัง ที่ ตง ๐๐๒๓.๑/ว ๙๕๐ ลงวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๓/๒๕๖๖ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรังแจ้งองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการแต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับอำเภอ/ท้องถิ่น (ทีม Admin อำเภอ/ท้องถิ่น) เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติ และประชาชน ในพื้นที่รับผิดชอบให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ทั้งในระดับจังหวัด อำเภอ และท้องถิ่น ตามที่กำหนด รวมถึงได้แจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๒/๒๕๖๖ แล้ว นั้น

เพื่อสร้างการรับรู้ข้อมูลข่าวสารให้กับประชาชนอย่างต่อเนื่อง ถูกต้อง ครบถ้วน และมีประโยชน์ ในการพัฒนาตนเอง สังคม และประเทศต่อไป สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรังจึงขอแจ้งข้อมูล ข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๓/๒๕๖๖ ซึ่งมีประเด็นหัวข้อเรื่องที่สำคัญ ดังนี้

๑. ต่อเติมบ้านเช่าไม่ขออนุญาตมีความผิดตามกฎหมาย
๒. ระวังโฆษณาหลวงจากมิชชันนารีรับทำบัตรประชาชนออนไลน์
๓. ๖ วิธีลดเค็ม
๔. ๔ ข้อควรปฏิบัติขับรถทางไกลปลอดภัย
๕. ๗ ข้อปฏิบัติในการเดินทางด้วยเรือโดยสารอย่างปลอดภัย
๖. จับปลาในเขตอุทยานแห่งชาติ มีความผิดตามกฎหมาย
๗. รู้หรือไม่? ใช้หัวโตใหญ่ หรือ โควิด ๑๙
๘. สิทธิประโยชน์ทางทันตกรรมของเด็กไทย

รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติม ได้ที่เว็บไซต์จังหวัดตรัง www.trang.go.th หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน” หรือ QR Code ที่กำหนด

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวลัดดาวรรณ เดชประสิทธิ์)

ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น รักษาราชการแทน
ท้องถิ่นจังหวัดตรัง

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร. ๐ ๗๕๒๑ ๘๒๑๑ ต่อ ๑/ โทรสาร ๐ ๗๕๒๑ ๑๖๒๐



สำนักงานส่งเสริมการปกครอง
ท้องถิ่นจังหวัดตรัง
เลขที่รับ 14920
วันที่ 27 ธ.ค. 2566
เวลา ศคลงกลางจังหวัดตรัง

ที่ ตง ๐๐๑๗.๓/ว ๖๘๘๖

ถนนพัทลุง ตง ๙๒๐๐๐

๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๓/๒๕๖๖

เรียน คณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด

อ้างถึง ๑. หนังสือจังหวัดตรัง ที่ ตง ๐๐๑๗.๓/ว ๕๔๓๘ ลงวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๔

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

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๓/๒๕๖๖

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 ๔๓/๒๕๖๖ ซึ่งมีประเด็นหัวข้อเรื่องที่สำคัญ ดังนี้

๑. ต่อเติมบ้านเช่าไม่ขออนุญาตมีความผิดตามกฎหมาย
๒. ระวังโฆษณาหลวงจากมิจฉาชีพรับทำบัตรประชาชนออนไลน์
๓. ๖ วิธีลดเค็ม
๔. ๔ ข้อควรปฏิบัติขับรถทางไกลปลอดภัย
๕. ๗ ข้อปฏิบัติในการเดินทางด้วยเรือโดยสารอย่างปลอดภัย
๖. จับปลาในเขตอุทยานแห่งชาติ มีความผิดตามกฎหมาย
๗. รู้หรือไม? ใช้ขวดใหญ่ หรือ โควิด ๑๙
๘. สิทธิประโยชน์ทางทันตกรรมของเด็กไทย

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

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดตรัง

จึ่งเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

จึ่งเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เห็นควร โปรดพิจารณา

นางสาวปรางค์ วัฒนศิริ

ขอแสดงความนับถือ

(Handwritten signature)

(นายทรงกลด สว่างวงศ์)

ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง

(Handwritten signature)

(Handwritten signature)

(นางสาวลัดดาพรรณ เดชประสิทธิ์)

ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมและประสานงานท้องถิ่น รักษาการแทน
ท้องถิ่นจังหวัดตรัง

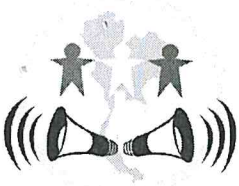
(นางสาวปรางค์
หัวหน้าฝ่ายบริหาร



สำนักงานจังหวัด

กลุ่มงานอำนวยการ

โทรศัพท์ ๐ ๗๕๒๑ ๘๕๑๖



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๓/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการสร้างโอกาส ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม			
๑.	ต่อเติมบ้านเช่าไม่ขออนุญาตมีความผิดทางกฎหมาย	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านความมั่นคง			
๒.	ระวังโฆษณาหลวงจากมิถิฉฉาซีพรึบทำบ้ตรประชาชนอนไลน์	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๓.	๖ วิธีลดเค็ม	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๔ ข้อควรปฏิบัติขับรถทางไกลปลอดภัย	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	๗ ข้อปฏิบัติในการเดินทางด้วยเรือโดยสารอย่างปลอดภัย	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	จับปลาในเขตอุทยานแห่งชาติ มีความผิดตามกฎหมาย	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	รู้หรือไม่? ใช้หัวดีใหญ่ หรือ โควิด ๑๙	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	สิทธิประโยชน์ทางทันตกรรมของเด็กไทย	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๖ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง <https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖>

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) โทร. ๑๑๖๖

๑) หัวข้อเรื่อง : ต่อเติมบ้านเช่าไม่ขออนุญาตมีความผิดทางกฎหมาย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ต่อเติมบ้านเช่าไม่ขออนุญาตมีความผิดทางกฎหมาย

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) แจ้งเตือน ต่อเติมบ้านเช่าไม่ขออนุญาตมีความผิดทางกฎหมาย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

คำพิพากษาศาลฎีกาที่ ๒๘๑๕/๒๕๒๔

การที่จำเลยเช่าบ้านของโจทก์แล้วไปต่อเติมบ้านของโจทก์โดยพลการ โดยถือว่าเป็นบ้านของตนเองนั้น เป็นการปฏิบัติผิดหน้าที่ของผู้เช่าตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๕๕๘ โจทก์มีสิทธิเรียกร้องให้จำเลยผู้เช่าทำให้บ้านของโจทก์กลับคืนคงสภาพเดิม โดยจำเลยจะต้องรับผิดชอบในความเสียหายที่เกิดจากการดัดแปลงต่อเติมนั้นด้วย

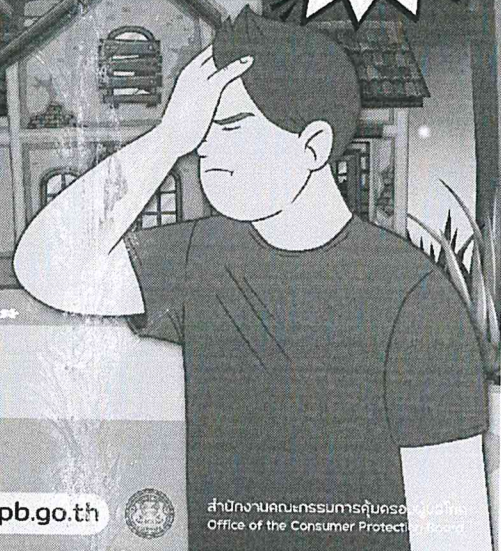
หมายเหตุ : มาตรา ๕๕๘ อันทรัพย์สินที่เช่านั้น ถ้ามิได้รับอนุญาตของผู้ให้เช่าก่อน ผู้เช่าจะทำการดัดแปลงหรือต่อเติมอย่างหนึ่งอย่างใดหาได้ไม่ ถ้าและผู้เช่าทำไปโดยมิได้รับอนุญาตของผู้ให้เช่า เช่นนั้นไซ้ เมื่อผู้ให้เช่าเรียกร้อง ผู้เช่าจะต้องทำให้ทรัพย์สินนั้นกลับคืนคงสภาพเดิม ทั้งจะต้องรับผิดชอบต่อผู้ให้เช่าในความเสียหายหรือบุบสลายอย่างใด ๆ อันเกิดแต่การดัดแปลงต่อเติมนั้นด้วย

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) โทร. ๑๑๖๖

ต่อเติมบ้านเข้าไปบออบุญชาติ เกิดความผิดทางกฎหมาย

คำพิพากษาศาลฎีกาที่ 2815/2524
 การที่จำเลยเข้าบ้านของโจทก์แล้วไปต่อเติมบ้านของโจทก์
 โดยพละการ โดยถือว่าเป็นบ้านของตนเองนั้น เป็นการปฏิบัติ
 ผิดหน้าที่ของผู้เช่าตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์
มาตรา 558 โจทก์มีสิทธิเรียกร้องให้จำเลยผู้เช่าทำให้อำนาจ
 ของโจทก์กลับคืนคงสภาพเดิม
 โดยจำเลยจะต้องรับผิดชอบในความเสียหายที่เกิดจากการ
 ดัดแปลงต่อเติมนั้นด้วย

นี่เช่าแล้ว
 หน้าจะปวด!!!



www.ocpb.go.th

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
 Office of the Consumer Protection Board

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ระวังโฆษณาหลวงจากมิจฉาซีรับทำบัตรประชาชนออนไลน์

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ระวังโฆษณาหลวงจากมิจฉาซีรับทำบัตรประชาชนออนไลน์

บัตรประชาชน ถือเป็นบัตรประจำตัวของแต่ละบุคคลซึ่งในบัตรมีข้อมูลส่วนบุคคลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นวันเดือนปีเกิด ที่อยู่อาศัย รวมไปถึงเลขบัตรประจำตัวประชาชน ที่จำเป็นและมีความสำคัญมาก สามารถนำเลขนั้นไปใช้ทำธุรกรรมต่าง ๆ หรือใช้ในการยืนยันตัวตน หากมีใครนำบัตรของเราไปใช้หรือทำบัตรหาย ก็อาจเกิดความเสียหายต่อตัวเราได้เช่นกัน ซึ่งเสี่ยงที่จะถูกนำบัตรไปปลอมแปลง หรือแอบอ้างสวมรอยต่าง ๆ มิจฉาซีจึงได้ใช้สื่อโซเชียลมีเดียในการลงโฆษณาชวนเชื่อว่า รับทำบัตรประชาชนออนไลน์ โดยลักษณะกลโกงของมิจฉาซีมีรายละเอียด ดังนี้

- มีโฆษณารับทำบัตรประชาชนออนไลน์
- ผู้สนใจอยากทำบัตรประชาชนติดต่อผ่านเฟซบุ๊ก
- มิจฉาซีพostingเข้ากลุ่มไลน์
- ต้องจ่ายค่าทำบัตรประชาชน ใบละ ๒๐,๐๐๐ - ๓๐,๐๐๐ บาท
- เรียกเก็บค่าดำเนินการเพิ่ม ๕๐,๐๐๐ - ๗๐,๐๐๐ บาท
- สุดท้ายไม่มีใครได้รับบัตรประชาชนที่สั่งทำไป

ทั้งนี้ หากพบเจอขอย่อย่าหลงเชื่อมิจฉาซีเด็ดขาด ตามขั้นตอนการทำบัตรประชาชน โดยกรมการปกครอง จะต้องมีการแสดงตัวต่อเจ้าหน้าที่เท่านั้น

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

ระวังโฆษณาปลอมจากมิจฉาชีพ

รับทำบัตร ปชช. ออนไลน์

- มีโฆษณารับทำบัตร ปชช. ออนไลน์
- ผู้สนใจอยากทำบัตร ปชช. ติดต่อกันผ่านเฟซบุ๊ก
- มิจฉาชีพดึงเข้ากลุ่มไลน์
- ต้องจ่ายค่าทำบัตร ปชช. ในละ 20,000-30,000 บาท
- เรียกเก็บค่าดำเนินการ เพิ่ม 50,000-70,000 บาท
- ไม่มีใครได้รับบัตร ปชช. ที่สั่งทำไป

ที่มา : กรมสอบสวนคดีพิเศษ

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
Copyright © 2023, Anti-Fake News Center, All rights reserved.

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ๖ วิธีลดเค็ม

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๖ วิธีลดเค็ม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) แนะนำ ๖ วิธีลดเค็มเพื่อสุขภาพ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ทานอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง ปรุงอาหารเอง ชิมก่อนปรุง ไม่ปรุงเพิ่ม
๒. เลี่ยงทานอาหารคูน้ำจิ้ม หรือเติมน้ำปลาพริก
๓. เลี่ยงอาหารรสจัด เพราะมักมีทั้งผงชูรส น้ำปลา น้ำปลาร้า
๔. เลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง ขนมขบเคี้ยว
๕. อ่านฉลากโภชนาการเพื่อเลี่ยงอาหารโซเดียมสูง
๖. ใช้สมุนไพรและเครื่องเทศเพื่อแต่งกลิ่นและรสของอาหาร

ลดชด ลดปรุง ลดจิ้ม เป็นเวลา ๒๑ วัน หากปรับพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ลิ้นค่อย ๆ ปรับความไวในการรับรสชาติ ทำให้สามารถกินเค็มลดลงได้

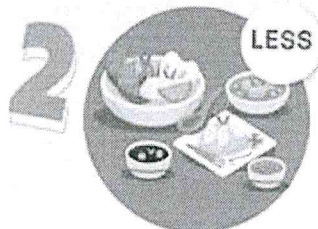
ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

6 วิธีลดเค็ม



1 ทานอาหาร
ที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง
ปรุงอาหารเอง
ชิมก่อนปรุง ไม่ปรุงเพิ่ม



2 เลี่ยงทานอาหาร
คู่กับน้ำจิ้ม
หรือเติมน้ำปลาพริก



3 เลี่ยงอาหารรสจัด
เพราะมักมีทั้งผงชูรส
น้ำปลา น้ำปลาร้า



4 เลี่ยงอาหารหมักดอง
อาหารแปรรูป
อาหารกระป๋อง ขนมขบเคี้ยว



5 อ่านฉลากโภชนาการ
เพื่อเลี่ยงอาหาร
โซเดียมสูง



6 ใช้สมุนไพร
และเครื่องเทศ
เพื่อแต่งกลิ่น
และรสของอาหาร

ลดเค็ม ปรุงจิ้ม เป็นเวลา 21 วัน

หากปรับพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

จะช่วยให้คุณค่อย ๆ ปรับความไวในการรับรสชาติ ทำให้สามารถกินเค็มลดลงได้

ที่มา : ผศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ ประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม

สำนักงานปลัด สํารองนวัตกรรม สื่อสารสุข

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๙

๑) หัวข้อเรื่อง : ๔ ข้อควรปฏิบัติขับรถทางไกลปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๔ ข้อควรปฏิบัติขับรถทางไกลปลอดภัย

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย แนะนำ ๔ ข้อควรปฏิบัติขับรถทางไกลปลอดภัย ดังนี้

๑. เตรียมร่างกายให้พร้อมขับรถ

- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย ๖ - ๘ ชั่วโมง และไม่อดนอนติดต่อกันหลายวันก่อนวันเดินทาง
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือยานยาที่มีฤทธิ์กดประสาท

๒. เตรียมรถให้พร้อม

- ตรวจสอบระบบเครื่องยนต์ หม้อน้ำ แบตเตอรี่ เบรก ยาง สัญญาณไฟ และใบปัดน้ำฝน

ให้พร้อมใช้งาน

- จัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินประจำรถ อาทิ สายพ่วงแบตเตอรี่ ประแจ อุปกรณ์ลาก พ่วง จูง

๓. เตรียมเส้นทางก่อนเดินทาง

- ตรวจสอบเส้นทางจากแผนที่ เว็บไซต์แอปพลิเคชันแนะนำเส้นทาง ระบบนำทาง (GPS)

รวมถึงเลือกเส้นทางสำรองกรณีเส้นทางหลักไม่ปลอดภัย

- หยุดพักรถทุก ๒ ชั่วโมง หรือ ๒๐๐ กิโลเมตร จะช่วยลดความอ่อนล้าของผู้ขับขี่และลดความร้อนของเครื่องยนต์

๔. ขับรถยึดหลักความปลอดภัย

- คาดเข็มขัดนิรภัยและสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งที่ขับขี่หรือโดยสารรถ รวมถึงให้เด็กเล็ก

นั่งเบาะนั่งนิรภัย

- ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด ไม่ขับรถเร็ว ่วงง - ดื่มไม่ขับ และมีน้ำใจกับผู้ใช้

เส้นทาง

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๙

4 ข้อควรปฏิบัติขับรถทางไกลปลอดภัย

เตรียมร่างกายให้พร้อมขับรถ

1



พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย ๘ - ๘ ชั่วโมง และไปอดนอนติดต่อกันหลายวันก่อนวันเดินทาง



ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือยาที่มีฤทธิ์กดประสาท

เตรียมรถให้พร้อม

2



ตรวจสอบระบบเครื่องยนต์ หม้อน้ำ แบตเตอรี่ เบรก ยาง สัญญาณไฟ และใบปัดน้ำฝนให้พร้อมใช้งาน



จัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินประจำรถ อาทิ สายข่วงแบตเตอรี่ ประแจ อุปกรณ์ลาก พวง จูง

เตรียมเส้นทางก่อนเดินทาง

3



ตรวจสอบเส้นทางจากแผนที่ เว็บไซต์ แอปพลิเคชันแนะนำเส้นทาง ระบบนำทาง (GPS) รวมถึงสื่อเส้นทางสำรองกรณีเส้นทางหลักไม่ปลอดภัย หยุดพักทุก 2 ชั่วโมง หรือ 200 กิโลเมตร จะช่วยลดความอ่อนล้าของผู้ขับขี่และลดความร้อนของเครื่องยนต์



ขับรถยึดหลักความปลอดภัย

4



คาดเข็มขัดนิรภัยและสวมหมวกนิรภัย ทุกครั้งที่ขึ้นหรือโดยสารรถ รวมถึงให้เด็กเล็ก นั่งเบาะนั่งนิรภัย



ปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด ไม่ขับรถเร็ว ่วง - ดับไฟไซบ และไม่นำใจกับผู้ร่วมใช้เส้นทาง



No.117-20072565
สายด่วนปรีภัย
1784



LINE @1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙

๑) หัวข้อเรื่อง : ๗ ข้อปฏิบัติในการเดินทางด้วยเรือโดยสารอย่างปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๗ ข้อปฏิบัติในการเดินทางด้วยเรือโดยสารอย่างปลอดภัย

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย แนะนำ ๗ ข้อปฏิบัติในการเดินทางด้วยเรือโดยสารอย่างปลอดภัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ติดตามพยากรณ์อากาศก่อนเดินทางด้วยเรือโดยสารทุกครั้ง เพื่อลดความเสี่ยงในการเผชิญกับสภาพอากาศที่ไม่เป็นใจ

๒. สังเกตป้ายทางออกและมีสติอยู่เสมอ เพื่อหาเส้นทางในการเอาตัวรอดออกจากเรือได้อย่างทันท่วงทีในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน

๓. รอให้เรือโดยสารเทียบท่าให้เรียบร้อย ถึงค่อยขึ้น-ลงจากเรือ และไม่ควรผลัก ดัน หรือเบียดผู้โดยสารคนอื่นเพื่อความปลอดภัย

๔. ไม่นั่งบนกราบเรือ หลังคาเรือ หรือยื่นบริเวณท้ายเรือ เพราะอาจเสี่ยงต่อการพลัดตกน้ำได้ง่าย

๕. ไม่ควรนอนหลับขณะเดินทางด้วยเรือโดยสาร เพื่อช่วยให้สามารถเฝ้าระวังและช่วยเหลือตัวเองได้ทันหากเกิดเหตุฉุกเฉิน

๖. ไม่นำสัมภาระมามากเกินความจำเป็น หากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินควรรีบทิ้งสัมภาระทันทีเพื่อความปลอดภัย

๗. สวมเสื้อชูชีพอย่างถูกต้องตลอดเวลาที่อยู่บนเรือโดยสาร ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินเสื้อชูชีพจะช่วยพยุงให้สามารถลอยตัวในน้ำได้

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙

ติดตามพยากรณ์อากาศ
ก่อนเดินทางด้วยเรือโดยสารทุกครั้ง



เพื่อลดความเสี่ยง
ในการเผชิญกับ
สภาพอากาศ
ที่ไม่เป็นใจ

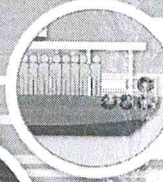
สังเกตป้ายทางออกและมีสติอยู่เสมอ

เพื่อหาเส้นทางในการเอาตัวรอดออกจากเรือ
ได้อย่างทันถ่วงทีในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน

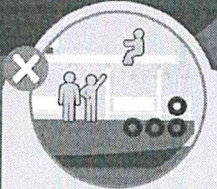
EXIT

รอให้เรือโดยสารเทียบท่าให้เรียบร้อย
ถึงค่อยขึ้น-ลงจากเรือ

และไม่ควรผลัก ดัน หรือเบียดผู้โดยสารคนอื่น
เพื่อความปลอดภัย



ในการเดินทาง ด้วย เรือโดยสาร อย่างปลอดภัย



ไม่นั่งบนกราบเรือ
หลังคาเรือ หรือ
ยื่นบริเวณท้ายเรือ

เพราะอาจเสี่ยงต่อ
การพลัดตกน้ำได้ง่าย



ไม่ควรนอนหลับ
ขณะเดินทางด้วยเรือโดยสาร

เพื่อช่วยให้สามารถเฝ้าระวัง
และช่วยเหลือตัวเองได้กับ
หากเกิดเหตุฉุกเฉิน

ไม่นำสัมภาระมา
มากเกินความจำเป็น

หากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน
ควรรีบทิ้งสัมภาระทันที
เพื่อความปลอดภัย

สวมเสื้อชูชีพอย่างถูกต้อง
ตลอดเวลาที่อยู่บนเรือโดยสาร

ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน
เสื้อชูชีพจะช่วยให้สามารถลอยตัวขึ้นมาได้



สายด่วนนิรภัย

1784



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

@1784DDPM

@DDPMNews

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM

www.disaster.go.th

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๖ ๑๙๙๓ ๙๕๒๕

๑) หัวข้อเรื่อง : จับปลาในเขตอุทยานแห่งชาติมีความผิดตามกฎหมาย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : จับปลาในเขตอุทยานแห่งชาติมีความผิดตามกฎหมาย


การตกปลาหรือการล่าสัตว์ในเขตอุทยานแห่งชาติ มีความผิดตามพระราชบัญญัติอุทยานแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๒ มาตรา ๑๙ (๓) ประกอบ มาตรา ๔๓ ถือว่าเป็นการนำสัตว์ป่าออกไปหรือกระทำให้เป็นอันตรายแก่สัตว์ป่าด้วยประการใด ๆ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๕๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ทั้งนี้ สามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง



การตกปลาหรือการล่าสัตว์ในเขตอุทยานแห่งชาติ มีความผิดตามพระราชบัญญัติอุทยานแห่งชาติ พ.ศ. 2562



 มาตรา 19 (3), ประกอบ มาตรา 43 ถือว่าเป็นการนำสัตว์ป่าออกไป หรือกระทำให้เป็นอันตรายแก่สัตว์ป่าด้วยประการใด ๆ

ต้องระวางโทษ	จำคุกไม่เกิน 5 ปี	หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท	หรือทั้งจำทั้งปรับ
			

ที่มา : พระราชบัญญัติอุทยานแห่งชาติ พ.ศ. 2562 มาตรา 19 (3) และมาตรา 43



จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : รู้หรือไม่? ใช้หวัดใหญ่ หรือ โควิด ๑๙

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : รู้หรือไม่? ใช้หวัดใหญ่ หรือ โควิด ๑๙

กรมควบคุมโรค แนะนำรายละเอียดข้อมูลใช้หวัดใหญ่ และโควิด ๑๙ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

โรคไข้หวัดใหญ่ ลักษณะอาการ :

- มีไข้สูง หนาวสั่น
- ไอ เจ็บคอ
- ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย
- คัดจมูก มีน้ำมูกไหล
- ปวดกระบอกตา ตาแดง

โรคโควิด ๑๙ ลักษณะอาการ :

- มีไข้ หรือไม่มีไข้เลย
- ไอแห้ง ๆ เจ็บคอ
- ปวดเมื่อยตัว อ่อนเพลีย
- หอบเหนื่อย หายใจลำบาก
- สูญเสียการรับรู้อรส กลิ่น หรืออาจมีผื่นขึ้นที่ผิวหนัง มีอาการตาแดงได้

หมายเหตุ :

๑. ถ้ามีไข้เกิน ๒ วัน หรือไข้ลดแล้วแต่อาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน
๒. กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน หรืออาการรุนแรง เช่น ผู้มีโรคประจำตัว เด็กเล็ก หรือ

ผู้สูงอายุ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

รู้หรือไม่ว่า? ไข้หวัดใหญ่ โควิด 19



โรคไข้หวัดใหญ่

มีไข้สูง หนาวสั่น

ไอ เจ็บคอ

ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย

คัดจมูก มีน้ำมูกไหล

ปวดกระบอกตา ตาแดง



โรคโควิด 19

มีไข้ หรือไม่มีไข้เลย

ไอแห้งๆ เจ็บคอ

ปวดเมื่อยตัว อ่อนเพลีย

หอบเหนื่อย หายใจลำบาก

สูญเสียการรับรสชาติ กลิ่น
หรืออาจมีผื่นขึ้นที่ผิวหนัง
มีอาการตาแดงได้

- ถ้ามีไข้เกิน 2 วัน หรือไข้ลดลงแต่อาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน

- กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนหรืออาการรุนแรง เช่น ผู้มีโรคประจำตัว เด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : สิทธิประโยชน์ทางทันตกรรมของเด็กไทย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สิทธิประโยชน์ทางทันตกรรมของเด็กไทย

เด็กไทยทุกคนมีสิทธิได้รับการดูแลสุขภาพช่องปาก โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตรวจฟัน เด็กไทยทุกคนจะได้รับการตรวจฟันโดยทันตบุคลากร อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อค้นหาโรคฟันผุ หรือโรคในช่องปาก ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

เคลือบฟลูออไรด์เฉพาะที่ โดยฟลูออไรด์ที่มีความเข้มข้นสูงเคลือบบนผิวฟันทุกซี่ แนะนำให้เด็กงดน้ำและอาหารหลังเคลือบฟลูออไรด์ อย่างน้อย ๓๐ นาที

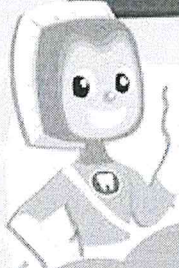
เคลือบหลุมร่องฟัน ใช้สารเคลือบหลุมร่องฟันเคลือบปิดร่องลึกบนผิวฟัน ทำให้หลุมร่องฟันตื้นขึ้น ทำความสะอาดง่ายขึ้น ไม่เจ็บปวด ใช้เวลาไม่นาน สามารถป้องกันฟันผุด้านบดเคี้ยวได้ หากวัสดุเคลือบหลุมร่องฟันหลุดให้รีบไปพบทันตบุคลากรทันที

ถอนฟัน อุดฟัน ขูดหินปูน หลังการตรวจฟัน หลังการตรวจฟัน เด็กที่มีปัญหาในช่องปากจะได้รับใบแจ้งผู้ปกครองให้พาไปรับบริการ เช่น ถอนฟัน อุดฟัน หรือขูดหินปูน ผู้ปกครองควรรีบพาเด็กไปรับบริการก่อนที่จะมีอาการรุนแรงมากขึ้น

สอบถามรายละเอียดข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมอนามัย โทร. ๑๔๗๘

เด็กๆมีสิทธิใหม่ค่ะ

สิทธิประโยชน์ทางทันตกรรมของเด็กไทย



เด็กไทยทุกคนมีสิทธิ
ได้รับการดูแลสุขภาพช่องปาก

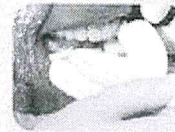
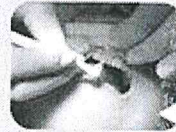


ตรวจฟัน



เด็กไทยทุกคนจะได้รับการตรวจฟันโดยทันตบุคลากร
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อค้นหาโรคฟันผุ
หรือโรคในช่องปาก ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

เคลือบฟลูออไรด์เฉพาะที่



สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี สำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป
ฟลูออไรด์ที่มีความเข้มข้นสูงเคลือบบนผิวฟันทุกซี่
แนะนำให้เด็กดื่มน้ำและอาหารหลังเคลือบฟลูออไรด์
อย่างน้อย 30 นาที

เคลือบหลุมร่องฟัน



ก่อนเคลือบ



หลังเคลือบ

การใช้สารเคลือบหลุมร่องฟันเคลือบปิดร่องลึกบนผิวฟัน

- ▶ ทำทันในหลุมร่องฟันที่เริ่มมี ทำความสะอาดก่อน
- ▶ ไม่เจ็บปวด ใช้เวลาไม่นาน สามารถป้องกันฟันผุ
ด้วยตนเองได้
- ▶ ค่าวัสดุเคลือบหลุมร่องฟันเคลือบให้โดยทันตบุคลากรที่

ถอนฟัน ขูดฟัน ขูดหินปูน หลังการตรวจฟัน

หลังการตรวจฟัน เด็กที่มี
ปัญหาในช่องปากจะได้รับ
ใบแจ้งผู้ปกครองเพื่อพาไป
รับบริการ เช่น ถอนฟัน
ขูดฟัน หรือขูดหินปูน
ผู้ปกครองควรรับพามา
ไปรับบริการก่อนที่
อาการรุนแรงมากขึ้น



กรมอนามัย : สำนักทันตสาธารณสุข