



ที่ ดง ๐๐๒๓.๑/ว ๒๕

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรัง
ศาลากลางจังหวัดตรัง ถนนพัทลุง ดง ๙๒๐๐๐

๑๐ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔/๒๕๖๖

เรียน ท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ และนายกองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ทุกแห่ง

อ้างถึง หนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรัง ที่ ดง ๐๐๒๓.๑/ว ๒๕ ลงวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔/๒๕๖๖ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรังแจ้งองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการแต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับอำเภอ/ท้องถิ่น (ทีม Admin อำเภอ/ท้องถิ่น) เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติ และประชาชน ในพื้นที่รับผิดชอบให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ทั้งในระดับจังหวัด อำเภอ และท้องถิ่น ตามที่กำหนด รวมถึงได้แจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๓/๒๕๖๖ แล้ว นั้น

เพื่อสร้างการรับรู้ข้อมูลข่าวสารให้กับประชาชนอย่างต่อเนื่อง ถูกต้อง ครบถ้วน และมีประโยชน์ ในการพัฒนาตนเอง สังคม และประเทศต่อไป สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรังจึงขอแจ้งข้อมูล ข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔/๒๕๖๖ ซึ่งมีประเด็นหัวข้อเรื่องที่สำคัญ ดังนี้

๑. ๖ พกติกรรมเสี่ยง และ ๔ สัญญาณเตือน ที่อาจโดนสวมรอย Line
๒. ลูกโป่งวิทยาศาสตร์ สินค้าอันตรายห้ามขาย
๓. ๕ ทริค ห่างไกลมะเร็ง
๔. เอ๊ะ! สักนิด ก่อนตัดสินใจซื้อทัวร์
๕. เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืนด้วย ๓R Modal : ๓ เปลี่ยน
๖. พลาดครั้งเดียว...หมายถึงชีวิต
๗. มท.๑ สั่งการ กปภ. เร่งให้บริการน้ำประปาดื่มได้สนองนโยบายรัฐบาล
๘. ปภ. แนะนำวิธีปฏิบัติตนป้องกันลดผลกระทบฝุ่นละออง PM ๒.๕
๙. อันตรายหากใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สที่ไม่ได้มาตรฐาน
๑๐. ขนมหั้ซี่ฝั้ง อันตรายถึงเสียชีวิต

รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์จังหวัดตรัง www.trang.go.th หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวลัดดาวรรณ เดชประสิทธิ์)

ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น รักษาราชการแทน
ท้องถิ่นจังหวัดตรัง

ฝ่ายบริหารทั่วไป

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



ที่ ตง ๐๐๑๗.๓/ว ๓๐๕๕

สำนักงานส่งเสริมการปกครอง
ท้องถิ่นจังหวัดตรัง
เลขที่ ๘๖
วันที่ ๔ มี.ค. ๒๕๖๖
ศาลากลางจังหวัดตรัง
ถนนพิบูลย์ ตง ๘๒๐๐๐

๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔/๒๕๖๖

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 ๔๔/๒๕๖๖ 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) ดำเนินการ ประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔/๒๕๖๖ ซึ่งมีประเด็นหัวข้อเรื่องที่สำคัญ ดังนี้

๑. ๖ พฤติกรรมเสี่ยง และ ๔ สัญญาณเตือน ที่อาจโดนสวมรอย Line
๒. ลูกโป่งวิทยาศาสตร์ สินค้าอันตรายห้ามขาย
๓. ๕ ทริค ท่างไกลมะเร็ง
๔. เอ๊ะ! สักนิด ก่อนตัดสินใจซื้อทัวร์
๕. เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืนด้วย ๓R Model : ๓ เปลี่ยน
๖. พลาดครั้งเดียว...หมายถึงชีวิต
๗. มท.๑ สั่งการ กปก. เร่งให้บริการน้ำประปาดื่มได้สนองนโยบายรัฐบาล
๘. ปก. แนะนำวิธีปฏิบัติตนป้องกันลดผลกระทบฝุ่นละออง PM ๒.๕
๙. อันตรายหากใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สที่ไม่ได้มาตรฐาน
๑๐. ขนมไขขี้ผึ้ง อันตรายถึงเสียชีวิต

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

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

เขียน ท้องถิ่นจังหวัดตรัง

จึงเขียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

จึงเขียนมาเพื่อโปรดทราบ

เห็นควร แก้วคณท. ๓๓๓๓๓๓

โปรดทบทวนแก้ไขจลจลจล

[Signature]

(นายทรงกลด สว่างวงศ์)

ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง

[Signature]

[Signature]

(นางสาวลัดดาพรรณ เดชประสิทธิ์)

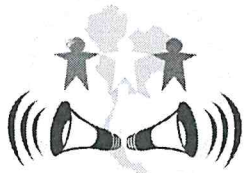
ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น รักษาการแทน
ท้องถิ่นจังหวัดตรัง



สำนักงานจังหวัด

กลุ่มงานอำนวยการ

โทรศัพท์ ๐ ๗๕๒๑ ๘๕๑๖



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านความมั่นคง			
๑.	๖ พฤติกรรมเสี่ยง และ ๔ สัญญาณเตือน ที่อาจโดนสวมรอย Line	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	ลูกโป่งวิทยาศาสตร์ สินค้าอันตรายห้ามขาย	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	๕ ทริค ห่างไกลมะเร็ง	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	เอ๊ะ! สักนิด ก่อนตัดสินใจซื้อทัวร์	กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน ด้วย ๓R Model : ๓ เปลี่ยน	กระทรวงเกษตร และสหกรณ์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	พลาดครั้งเดียว...หมายถึงชีวิต	กระทรวงคมนาคม	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
๗.	มท.๑ สั่งการ กปภ. เร่งให้บริการน้ำประปาดื่มได้ สนองนโยบายรัฐบาล	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ปภ. แนะนำวิธีปฏิบัติตนป้องกันลดผลกระทบฝุ่นละออง PM ๒.๕	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	อันตรายหากใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สที่ไม่ได้มาตรฐาน	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๑๐.	ขนมไข่น้ำแข็ง อันตรายถึงเสียชีวิต	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

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/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖>

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ๖ พฤติกรรมเสี่ยง และ ๔ สัญญาณเตือน ที่อาจโดนสวมรอย Line

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๖ พฤติกรรมเสี่ยง และ ๔ สัญญาณเตือน ที่อาจโดนสวมรอย Line

การโดนสวมรอยบัญชี Line อาจเกิดขึ้นได้ หากคุณมี ๖ พฤติกรรมการใช้งานเข้าข่าย ดังนี้

๑. อีเมลที่ใช้ลงทะเบียน ไม่ใช่อีเมลที่ล็อกอินทุกวัน
๒. ใช้รหัสผ่านที่คาดเดาง่าย
๓. เพิ่มคนที่ไม่รู้จักมาไว้ในรายชื่อ
๔. เชื่อมต่อกับ Facebook ด้วยอีเมล และรหัสผ่านชุดเดียวกัน
๕. อนุญาตให้ล็อกอินได้หลายอุปกรณ์
๖. ละเลยการอัปเดตซอฟต์แวร์

โดยจะมี ๔ สัญญาณเตือนว่ากำลังมีใครใช้งานบัญชีคุณอยู่ ได้แก่

๑. ล็อกอินไม่ได้ แจ้งว่า รหัสผ่านผิด
๒. พบข้อความแจ้งเตือนว่า มีคนอื่นล็อกอิน
๓. เจอข้อความที่เราไม่ได้พิมพ์
๔. กำลังใช้งานอยู่ แต่บัญชีแดงกลับไปหน้าล็อกอิน

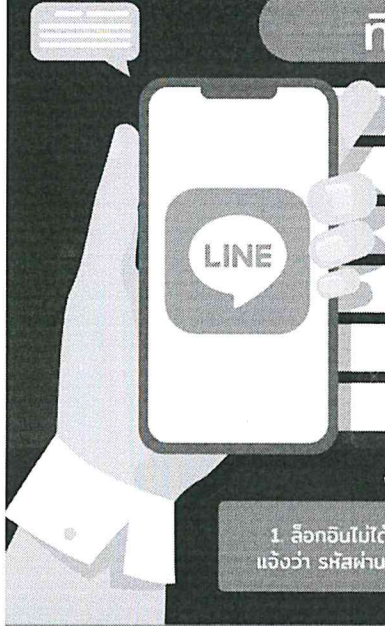
โปรดตรวจสอบบัญชี Line ของคุณอย่างสม่ำเสมอเพื่อความปลอดภัยจากมิจฉาชีพ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

6 พฤติกรรมเสี่ยง และ 4 สัญญาณเตือน

ที่อาจโดนสวมรอย Line



1. อีเมลที่ใช้ลงทะเบียน ไม่ใช่อีเมลที่ล็อกอินทุกวัน
2. ใช้รหัสผ่านที่คาดเดาง่าย
3. เพิ่มคนที่ไม่รู้จักมาไว้ในรายชื่อ
4. เชื่อมต่อกับ Facebook ด้วยอีเมล และรหัสผ่านชุดเดียวกัน
5. อนุญาตให้ล็อกอินได้หลายอุปกรณ์
6. ละเลยการอัปเดตซอฟต์แวร์

สัญญาณเตือนว่ากำลังมีใครใช้งานบัญชีคุณอยู่

- 1. ล็อกอินไม่ได้ แจ้งว่า รหัสผ่านผิด
- 2. พบข้อความแจ้งเตือนว่ามีคนอื่นล็อกอิน
- 3. เจอข้อความที่เราไม่ได้พิมพ์
- 4. กำลังใช้งานอยู่ แต่บัญชีล็อกกลับ ไปหน้าล็อกอิน

ที่มา - กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

Anti-Fake News Center Thailand ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

Copyright © 2023, Anti-Fake News Center Thailand, All rights reserved



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) โทร. ๑๑๖๖

๑) หัวข้อเรื่อง : ลูกโป่งวิทยาศาสตร์ สินค้าอันตรายห้ามขาย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ลูกโป่งวิทยาศาสตร์ สินค้าอันตรายห้ามขาย

ลูกโป่งวิทยาศาสตร์ของเล่นในวัยเด็กของใครหลายคน ที่มาในรูปแบบของเจลสีชมพูบรรจุในหลอดสีเงินให้บีบมาป้ายตรงปลายหลอดพลาสติกสั้น ๆ ที่มาพร้อมกัน ก่อนจะเป่าลมเข้าไปให้กลายเป็นลูกโป่ง

จากวันนี้ไปของเล่นชิ้นนี้คงเป็นได้เพียงความทรงจำ เพราะภายในลูกโป่งวิทยาศาสตร์นั้นมีสารเอทิล อะซีเตต เป็นสารระเหยชนิดเดียวกับกาวและทินเนอร์ซึ่งเป็นสารเสพติด ทำให้ลูกโป่งวิทยาศาสตร์เป็นสินค้าห้ามขาย หากฝ่าฝืนมีโทษสถานหนัก

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) โทร. ๑๑๖๖

ลูกโป่งวิทยาศาสตร์

สินค้าอันตรายห้ามขาย!



เพราะมีสารระเหยชนิดเดียวกับกาวและทินเนอร์
ซึ่งเป็นสารเสพติด!



สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
OFFICE OF THE CONSUMER PROTECTION BOARD

โทร
1736



www.ocpb.go.th

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ๕ ทริค ห่างไกลมะเร็ง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๕ ทริค ห่างไกลมะเร็ง

มะเร็งไม่ใช่โรคร้ายแรงอย่างที่เข้าใจ หากเราป้องกัน หลีกเลี่ยง และคัดกรองโรครอย่างสม่ำเสมอ
รวมทั้งปฏิบัติตาม ๕ ทำ ๕ ไม่ ดังนี้

๕ ทำ

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด
- กินผักผลไม้
- กินอาหารหลากหลาย
- ตรวจร่างกายเป็นประจำ

๕ ไม่

- ไม่สูบ หรือสูดดมควันบุหรี่
- ไม่ควรมีคู่นอนหลายคน
- ไม่ดื่มสุรา
- ไม่ตากแดดจ้า
- ไม่กินปลาน้ำจืดดิบ

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

5 ทริก ห่างไกล **มะเร็ง**

มะเร็งไม่ใช่โรคร้ายแรงอย่างที่เข้าใจ หากเราป้องกัน หลีกเลี่ยง และคัดกรองโรคมะเร็งอย่างสม่ำเสมอ



1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. ทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียด
3. กินผักผลไม้
4. กินอาหารหลากหลาย
5. ตรวจร่างกายประจำ



1. ไม่สูบ หรือสูดดมควันบุหรี่
2. ไม่ควรมีคู่นอนหลายคน
3. ไม่ดื่มสุรา
4. ไม่ตากแดดจ้า
5. ไม่กินปลาน้ำจืดดิบ



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

กรม / หน่วยงาน : กรมการท่องเที่ยว

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองทะเบียนธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์

ช่องทางการติดต่อ : กรมการท่องเที่ยว Call Center โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๑๑๑๑

๑) หัวข้อเรื่อง : เอ๊ะ! สักนิด ก่อนตัดสินใจซื้อทัวร์

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เอ๊ะ! สักนิด ก่อนตัดสินใจซื้อทัวร์

กรมการท่องเที่ยว แนะนำข้อมูลก่อนตัดสินใจซื้อทัวร์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ต้องมีใบอนุญาตถูกต้อง โดยสามารถนำเลขที่ใบอนุญาตไปตรวจสอบสถานะได้ที่เว็บไซต์
WWW.DOT.GO.TH

๒. ราคาแพ็คเกจทัวร์มีความสมเหตุสมผล ไม่ถูกจนเกินไป เช่น ทัวร์แบบซื้อ ๑ แกรม ๑ หรือ
ราคาถูกแบบไม่น่าเป็นไปได้ เป็นต้น

๓. ไม่ซื้อทัวร์ที่ยังไม่มีรายละเอียดโปรแกรมนำเที่ยวที่ชัดเจน เช่น ไม่ระบุสถานที่เที่ยว ที่พัก
หมายเลขเที่ยวบิน เป็นต้น

๔. ไม่ควรซื้อทัวร์ที่ขายล่วงหน้านานเกินไป เช่น ซื้อทัวร์ข้ามปี เป็นต้น

๕. ไม่บังคับชำระเงินล่วงหน้าเต็มจำนวนและควรชำระเงินผ่านบัญชีของบริษัทที่มีความ
น่าเชื่อถือ

๖. มีช่องทางติดต่อหลากหลาย เจ้าหน้าที่ตอบกลับรวดเร็ว

๗. มีเว็บไซต์ หรือเพจเฟซบุ๊กที่เป็นทางการ น่าเชื่อถือ ต้องระบุชื่อบริษัท และเลขที่ใบอนุญาตฯ
ไว้ด้วย

๘. อ่านคอมเมนต์หรือรีวิวของลูกค้าจริง เพื่อพิจารณาก่อนตัดสินใจซื้อ

อย่าลืม เก็บใบเสร็จรายการนำเที่ยว และข้อความที่ติดต่อสื่อสารกับบริษัททัวร์ เช่น Chat Line ไว้
เพื่อเป็นหลักฐานกรณีที่มีเหตุร้องเรียน

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมการท่องเที่ยว Call Center โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๑๑๑๑



- ⚠️ ต้องมีใบอนุญาตถูกต้อง โดยสามารถนำเลขที่ใบอนุญาตไปตรวจสอบสถานะ ได้ที่เว็บไซต์ www.dot.go.th
- ⚠️ ราคาแพ็คเกจทัวร์มีความสมเหตุสมผล ไม่ถูกจนเกินไป เช่น ทัวร์แบบซื้อ 1 แคม 1 หรือ ราคาถูกแบบไม่น่าเป็นไปได้ เป็นต้น
- ⚠️ ไม่ซื้อทัวร์ที่ยังไม่มีรายละเอียดโปรแกรมนำเที่ยวที่ชัดเจน เช่น ไม่ระบุสถานที่เที่ยว ที่พัก หมายเลขเที่ยวบิน เป็นต้น
- ⚠️ ไม่ควรซื้อทัวร์ที่ขายล่วงหน้านานเกินไป เช่น ซื้อทัวร์ข้ามปี เป็นต้น
- ⚠️ ไม่บังคับชำระเงินสดล่วงหน้าเต็มจำนวน และควรชำระเงินผ่านบัญชีของบริษัทที่มีความน่าเชื่อถือ
- ⚠️ มีช่องทางติดต่อหลากหลาย เจ้าหน้าที่ตอบกลับรวดเร็ว
- ⚠️ มีเว็บไซต์ หรือเพจเฟซบุ๊กที่เป็นทางการ น่าเชื่อถือ ต้องระบุชื่อบริษัท และเลขที่ใบอนุญาตฯ ไว้ด้วย
- ⚠️ อ่านคอมเมนต์หรือรีวิวของลูกค้าจริง เพื่อพิจารณาก่อนตัดสินใจซื้อ

⚠️อย่าลืม! เก็บใบเสร็จรายการนำเที่ยว และข้อความที่ติดต่อสื่อสารกับบริษัททัวร์ (เช่น Chat Line ไลน์) เพื่อเป็นหลักฐานกรณีที่มีเหตุร้องเรียน

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กรม / หน่วยงาน : กรมส่งเสริมการเกษตร

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมส่งเสริมการเกษตร

ช่องทางการติดต่อ : กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๕๗๙ ๐๑๒๑ ถึง ๒๗

- ๑) หัวข้อเรื่อง : เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน ด้วย ๓R Model : ๓ เปลี่ยน
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน ด้วย ๓R Model : ๓ เปลี่ยน

เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน ด้วย ๓R Model : ๓ เปลี่ยน ดังนี้

๑) เปลี่ยนพฤติกรรม Re-Habit

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปลูกพืชชนิดเดิมแบบไม่เผา โดยการนำเครื่องจักรเข้ามาช่วยในการเก็บเกี่ยว และส่งเสริม การแปรรูปเพิ่มมูลค่าเศษวัสดุทางการเกษตร เพื่อลดการเผา

๒) เปลี่ยนชนิดพืช Replace with High Value Crops

ปรับเปลี่ยนชนิดพืชที่ปลูกบนพื้นที่สูง จากพืชไร่เป็นไม้ผล พืชเศรษฐกิจแบบผสมผสานที่มีมูลค่าสูง เช่น กาแฟ อะโวคาโด มะคาเดเมีย หรือไม้โตเร็ว หรือปลูกผักในโรงเรือน

๓) เปลี่ยนเป็นพืชทางเลือก Replace with Alternate Crops

ปรับเปลี่ยนพืชทางเลือกบนพื้นที่ราบ เปลี่ยนพื้นที่นาปรังหรือพื้นที่นอกเขตชลประทาน ให้ปลูกข้าวโพดหรือพืชตระกูลถั่วทดแทนการทำนาปรัง

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๕๗๙ ๐๑๒๑ ถึง ๒๗

เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน



ด้วย 3R Model : 3 เปลี่ยน

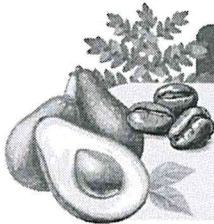
1) เปลี่ยนพฤติกรรม Re-Habit

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปลูกพืชชนิดเดิมแบบไม่เผา โดยการนำเครื่องจักรเข้ามาช่วยในการเก็บเกี่ยว และส่งเสริมการแปรรูปเพิ่มมูลค่าเศษวัสดุทางการเกษตร เพื่อลดการเผา



2) เปลี่ยนชนิดพืช Replace with High Value Crops

ปรับเปลี่ยนชนิดพืชที่ปลูกบนพื้นที่สูง จากพืชไร่เป็นไม้ผล พืชเศรษฐกิจแบบผสมผสาน ที่มีมูลค่าสูง เช่น กาแฟ อะโวคาโด มะคาเดเมีย หรือไม้โตเร็ว หรือปลูกผักในโรงเรือน



3) เปลี่ยนเป็นพืชทางเลือก Replace with Alternate Crops

ปรับเปลี่ยนพืชทางเลือกบนพื้นที่ราบ เปลี่ยนพื้นที่นาปรัง หรือพื้นที่นอกเขตชลประทาน ให้ปลูกข้าวโพดหรือพืชตระกูลถั่วทดแทนการทำนาปรัง



กรมส่งเสริมการเกษตร



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการขนส่งทางบก

ช่องทางการติดต่อ : กรมการขนส่งทางบก Call Center โทร. ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : พลาดครั้งเดียว...หมายถึงชีวิต

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : พลาดครั้งเดียว...หมายถึงชีวิต

“ครั้งเดียว” อาจทำให้ชีวิตคุณไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป เพราะการพลาดครั้งนั้น มันหมายถึง “ชีวิต” ขับขี่ปลอดภัย ใส่หมวกนิรภัย

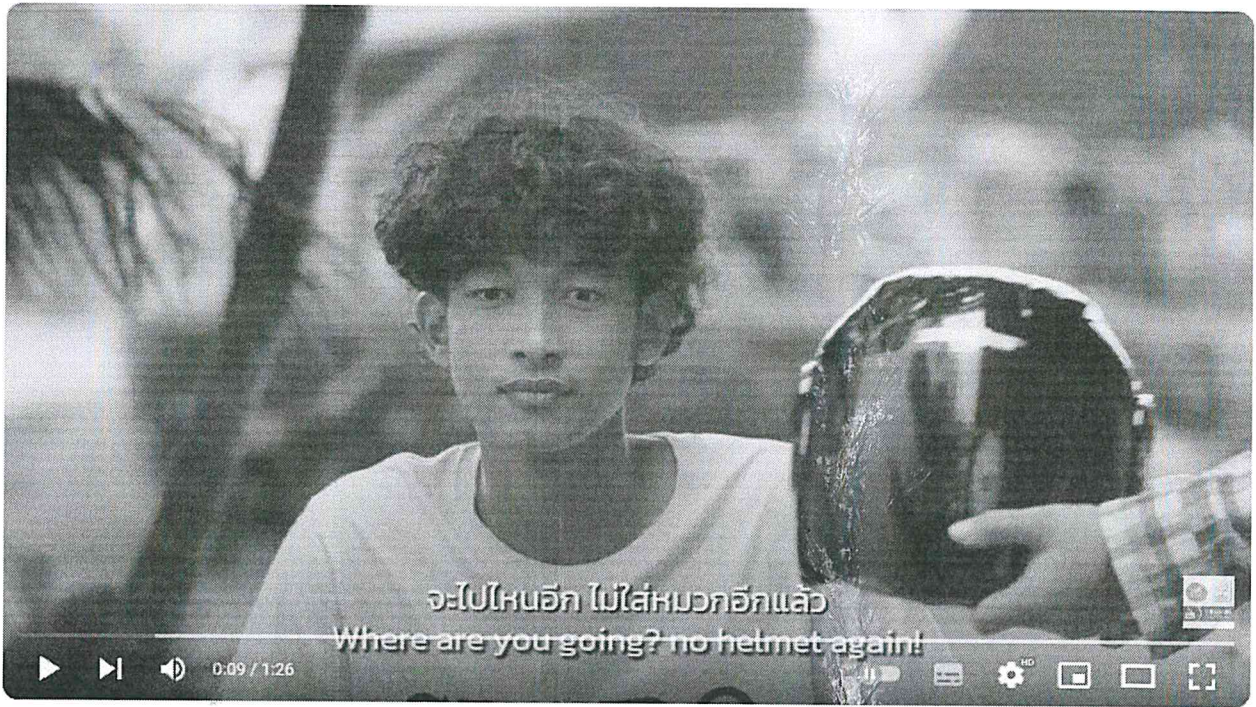
มาร่วมกันกระตุ้นจิตสำนึกของคนในสังคม กับกรมการขนส่งทางบก เพื่อยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยจากการขับขี่ยานพาหนะบนท้องถนน

ชมคลิปวิดีโอได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=rmWvk-9obHs>

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก Call Center โทร. ๑๕๘๔

พลาดครั้งเดียว...หมายถึงชีวิต

ชมคลิปวิดีโอได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=rmWvk-9obHs>

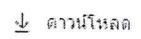


พลาดครั้งเดียว...หมายถึงชีวิต



กรมการขนส่งทางบก DLT Channel
ผู้ติดตาม 3.59 หมื่น คน

ติดตาม



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : การประปาส่วนภูมิภาค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : การประปาส่วนภูมิภาค

ช่องทางการติดต่อ : การประปาส่วนภูมิภาค PWA Contact Center โทร. ๑๖๖๒

๑) หัวข้อเรื่อง : มท.๑ สั่งการ กปภ. เร่งให้บริการน้ำประปาดื่มได้ สนองนโยบายรัฐบาล

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : มท.๑ สั่งการ กปภ. เร่งให้บริการน้ำประปาดื่มได้ สนองนโยบายรัฐบาล

นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย (มท.๑) สั่งการเร่งเดินหน้าให้บริการน้ำประปาดื่มได้ฟรีเต็มสูบ เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงน้ำประปาดื่มได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย สนองนโยบายรัฐบาล เน้นย้ำให้เฝ้าระวังคุณภาพน้ำให้ สะอาด ปลอดภัย สร้างความมั่นใจให้ประชาชน

โดยนายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย (มท.๑) ได้ติดตามนโยบายสำคัญที่มอบให้แก่ กปภ. หน่วยงานที่มีภารกิจที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาวะของประชาชน หากขาดน้ำประปาจะส่งผลให้เกิดความเดือดร้อน จึงแสดงให้เห็นว่าน้ำประปาเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ ดังนั้น นอกจากน้ำประปาเพื่อการอุปโภคแล้ว กปภ. ต้องพัฒนาคุณภาพน้ำประปาให้บริโภคได้ หรือดื่มได้ เพื่อช่วยลดค่าใช้จ่ายในการซื้อน้ำดื่มเพื่อให้ประชาชนได้รับประโยชน์อย่างชัดเจนและเกิดผลเป็นรูปธรรม โดยปัจจุบัน กปภ. กำลังเร่งดำเนินการ จึงได้กำชับให้ขยายจุดให้บริการน้ำประปาดื่มได้ฟรีให้ครอบคลุมมากที่สุด เพื่อให้ประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงน้ำประปาดื่มได้ฟรี ลดภาระค่าใช้จ่ายในการซื้อน้ำดื่มและลดความเหลื่อมล้ำให้เป็นไปตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน พร้อมทั้งต้องติดตามและเฝ้าระวังคุณภาพน้ำให้อยู่ในเกณฑ์คุณภาพน้ำบริโภคเพื่อให้ประชาชนเกิดความมั่นใจที่จะดื่มน้ำประปา

นายจักรพงษ์ คำจินทร์ รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ ๒) รักษาการแทนผู้ว่าการ กปภ. กล่าวว่า ที่ผ่านมา กปภ. ได้ร่วมมือกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาคุณภาพน้ำประปาให้มีความสะอาดสามารถบริโภคได้โดยตรงจากก๊อก รวมถึงมีจุดบริการน้ำประปาดื่มได้ฟรีในพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการซื้อน้ำดื่มของประชาชนในพื้นที่ ตลอดจนนักท่องเที่ยวและผู้สัญจรผ่านไปมา ทั้งนี้ ได้มีการสั่งการ กปภ. ๒๓๔ สาขา สำรวจพื้นที่ที่จะสามารถติดตั้งแท่นให้บริการน้ำประปาดื่มได้ฟรี เพื่อเพิ่มจุดบริการให้ครอบคลุมมากขึ้น พร้อมทั้งดูแลจุดให้บริการน้ำประปาดื่มได้ฟรีที่มีอยู่แล้วให้พร้อมบริการประชาชนติดตามและเฝ้าระวังคุณภาพน้ำให้อยู่ในเกณฑ์คุณภาพน้ำบริโภคเป็นประจำ

หากประชาชนพบปัญหาในการใช้บริการจุดให้บริการน้ำประปาดื่มได้ฟรี หรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้น้ำประปา สามารถติดต่อขอรับคำแนะนำได้ที่ กปภ.สาขาในพื้นที่ PWA Line OA: @PWAThailand แอปพลิเคชัน PWA Plus Life และ PWA Contact Center ๑๖๖๒ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง



มท.1 สั่งการ กปภ. เร่งให้บริการน้ำประปาดื่มได้ สนองนโยบายรัฐบาล



pwa.co.th
1662



การประปาส่วนภูมิภาค สำนักงานใหญ่



@pwathailand



การประปาส่วนภูมิภาค

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ปก. แนะนำวิธีปฏิบัติตนป้องกันลดผลกระทบฝุ่นละออง PM ๒.๕

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ปก. แนะนำวิธีปฏิบัติตนป้องกันลดผลกระทบฝุ่นละออง PM ๒.๕

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปก.) แนะนำประชาชนที่อยู่ในพื้นที่ปริมาณค่าฝุ่น PM ๒.๕ หนาแน่นเกินค่ามาตรฐาน ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและลดผลกระทบฝุ่นละออง ดังนี้

๑. สวมหน้ากากอนามัยที่ป้องกันฝุ่นได้ดีและมีประสิทธิภาพ
๒. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเมื่ออยู่ในที่โล่งแจ้ง เพื่อลดการสูดดมฝุ่นละอองเข้าร่างกายมากเกินไป
๓. กลุ่มเสี่ยงที่ป่วยง่าย เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และกลุ่มผู้ที่มีโรคประจำตัว โรคระบบทางเดินหายใจและภูมิแพ้ ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากฝุ่นพิษ
๔. ลดปัญหาการเกิดฝุ่น
๕. หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔



หลีกเลี่ยงกิจกรรม
กลางแจ้ง

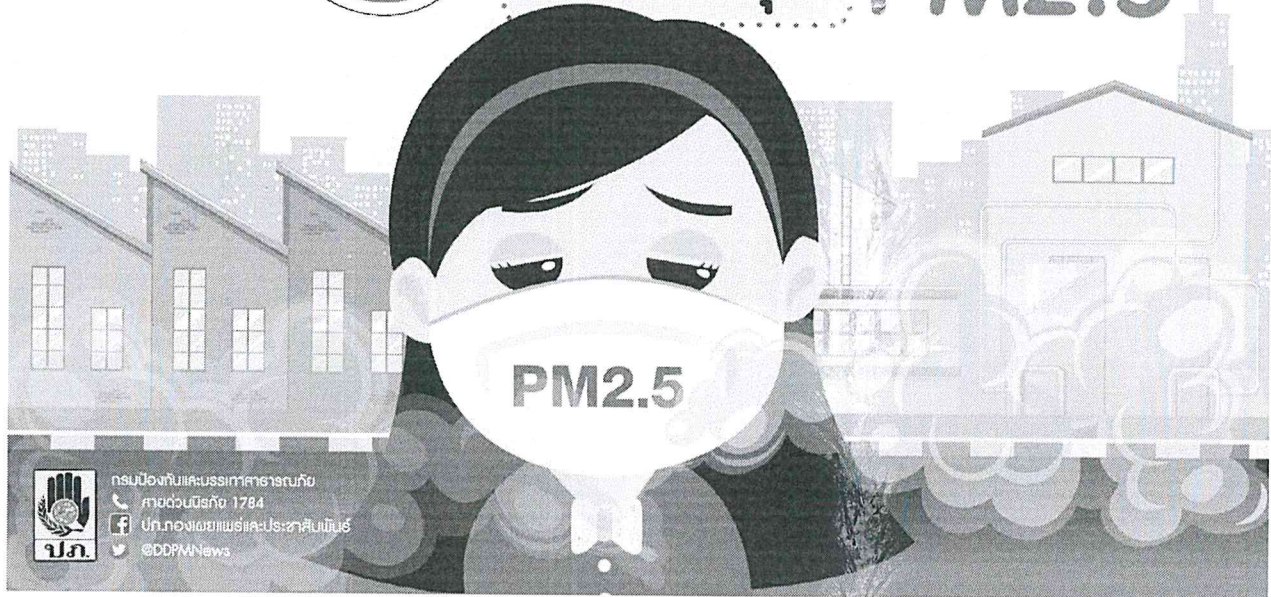
สวมใส่หน้ากาก
อนามัย

ลดปัญหาการเกิดฝุ่น

กลุ่มเสี่ยงงดออก
นอกบ้าน

หากมีอาการผิดปกติ
ควรรีบพบแพทย์

5 วิธี ป้องกันฝุ่น PM2.5



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
สายด่วนนิรภัย 1784
ฟ. ป.ก. กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
ท. @DDPMNews

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : อันตรายหากใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สที่ไม่ได้มาตรฐาน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : อันตรายหากใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สที่ไม่ได้มาตรฐาน

สาเหตุการป่วยและเสียชีวิตขณะอาบน้ำโดยใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส เนื่องจาก

- ไม่มีมาตรฐาน (มอก.)
- ติดตั้งไม่ได้มาตรฐาน
- ไม่มีระบบระบายอากาศ
- การสูดดมก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) เนื่องจากการเผาไหม้ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์

และเมื่อสูดดมก๊าซเข้าไปส่งผลให้ขาดอากาศหายใจ ทำให้หมดสติหรือเสียชีวิตได้

คำแนะนำ

- เปิดพัดลมดูดอากาศ เพื่อระบายอากาศทุกครั้งี่อาบน้ำ
- แจ้งประตู่ให้พอมีลมผ่านเข้าออกได้ กรณีไม่มีพัดลมดูดอากาศ
- ระหว่างอาบน้ำหากมีอาการ/พบเห็นผู้มีอาการ เช่น วิงเวียน หน้ามืด คลื่นไส้ อาเจียน หรือหมดสติ ควรรีบออกจากห้องน้ำทันที และโทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ ทันที

- เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

- ไม่ควรอาบน้ำเกิน ๑๐ นาที หลีกเลี่ยงการอาบน้ำต่อจากคนก่อนหน้าทันที ควรเปิดประตู่ทิ้งไว้ ๑๕ - ๒๐ นาที แล้วค่อยใช้ต่อ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒



อันตราย หากใช้ เครื่องทำน้ำอุ่น ระบบ **แก๊ส** ที่ไม่ได้มาตรฐาน



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



สาเหตุ

การป่วยและเสียชีวิตขณะอาบน้ำ
โดยใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส

- ไม่มีมาตรฐาน (มอก.)
- ติดตั้งไม่ได้มาตรฐาน
- ไม่มีระบบระบายอากาศ
- การสูดดมก๊าซ เช่น คาร์บอนมอนอกไซด์ (CO)

การเผาไหม้
ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์
และเมื่อสูดดมก๊าซเข้าไปส่งผลให้
ขาดอากาศหายใจ ทำให้หมดสติ
หรือเสียชีวิตได้

คำแนะนำ

- **เปิดพัดลมดูดอากาศ** เพื่อระบายอากาศทุกครั้งก่อนอาบน้ำ
- **ห้ามประตูให้พอมีสลมผ่านเข้าออกได้** กรณีไม่มีพัดลมดูดอากาศ
- **ระหว่างอาบน้ำหากมีอาการ/พบเห็นผู้มีอาการ** เช่น วิงเวียน หน้ามืด คลื่นไส้ อาเจียน หรือหมดสติ ควรรีบออกจากห้องน้ำทันที และโทรแจ้งสายด่วน 1669 ทันที
- **เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว**
เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ
- **ไม่ควรอาบน้ำเกิน 10 นาที** หลีกเลี่ยงการอาบน้ำต่อจากคนก่อนหน้าทันที ควรเปิดประตูทิ้งไว้ 15 - 20 นาทีแล้วค่อยใช้ต่อ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ขนมหงอกขึ้น อันตรายถึงชีวิต

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ขนมหงอกขึ้น อันตรายถึงชีวิต

ขนมหงอกขึ้น มีลักษณะข้างในเป็นน้ำหวาน น้ำเชื่อม หรือแยมรสผลไม้ เคลือบด้วยไขผึ้ง (Beeswax) เวลารับประทาน แค้กัดหรือเคี้ยวกินน้ำหวานด้านในแล้วคายส่วนที่เป็นไขผึ้งออกมา แต่หลายคนมองว่ามันเป็นขนมก้อน กินง่าย สามารถเคี้ยวกลืนได้ทั้งก้อน ขนมหงอกขึ้น ไม่มี อ้อย. แยมส่วนผสมในขนมยังไม่ใช่ของกิน อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต

อาการ

- เสียงติดคอ
- อาหารไม่ย่อย
- ท้องผูก
- เกิดอาการแพ้

ข้อควรระวัง

ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้พิษผึ้งหรือเกสรดอกไม้ อาจต้องใช้ความระมัดระวังในการรับประทานไขผึ้ง เนื่องจากอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้

ผลกระทบต่อสุขภาพ

- การบริโภคน้ำตาลเป็นเวลานาน ก่อให้เกิดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงได้
- ผู้ที่กินอาหารหวานจัดบ่อย ๆ ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อง่าย
- การรับประทานน้ำตาลมากเกินไป เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา

สอบถามรายละเอียดข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมอนามัย โทร. ๑๔๗๘



• ขนมิไขขี้ผึ้ง •

“อันตรายถึง เสียชีวิต”

ขนมิไขขี้ผึ้ง มีลักษณะข้างในเป็นน้ำหวาน น้ำเชื่อม หรือแยมรสผลไม้ เคลือบด้วยไขผึ้ง (Beeswax) เวลา
รับประทาน แค่กัดหรือเคี้ยวกินน้ำหวานด้านในแล้วคายส่วนที่เป็นไขผึ้งออกมา แต่หลายคนมองว่ามีเป็น
ขนมก้อน กินง่าย สามารถเคี้ยวกลืนได้ทั้งก้อน ขนมิไขขี้ผึ้ง ไม่มี อย. แกรมส่วนผสมในขนมยังไม่ใช้ของกิน
อันตรายถึงขั้น เสียชีวิต



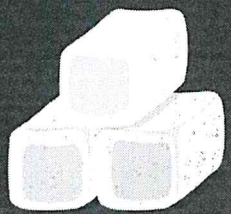
อาการ

- เสี่ยงติดคอ
- อาหารไม่ย่อย
- ท้องผูก
- เกิดการแพ้

ข้อควรระวัง

นอกจากนี้ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้พิษผึ้งหรือเกสรดอกไม้อาจต้องใช้ความระมัดระวัง
ในการรับประทานไขผึ้ง เนื่องจากอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้

ผลกระทบต่อสุขภาพ



- การบริโภคน้ำตาลเป็นเวลานานก่อให้เกิดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงได้
- ผู้ที่กินอาหารหวานจัดบ่อยๆ ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อง่าย
- การรับประทานน้ำตาลมากเกินไป เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา

สำนักโภชนาการ
กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
ธันวาคม 2566

สายด่วนกรมอนามัย
1 4 7 8
กรมอนามัยของประเทศไทย

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia
โซเชียลมีเดียกรมอนามัย

