



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๘/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน			
๑.	เลือกที่พักไม่ระวัง มีหวังพังทั้งทริป!	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	คำเตือน!! เกษตรกรเจ้าของพื้นที่ หากพบการเผาในพื้นที่การเกษตรของท่าน “จะเสียสิทธิและมีความผิดอะไรบ้าง”	กระทรวงเกษตรและสหกรณ์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	ตะคริว ภาวะที่ผู้สูงอายุควรระวัง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	วิธีการรับมือหลังหลวมตัวใช้แอปฯ กู้เงินเถื่อน	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	กรมการขนส่งทางบกเตือน ประชาชนที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง!!!	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ปภ.แนะหมอกควัน ฝุ่น PM๒.๕ ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	ใช้มือถือขณะขับรถ ฝ่าฝืนถูกปรับ	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ปิดทองอกทุกเดือนส่งผลเสียอย่างไร?	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองกับสตรีวัยทอง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม			
๑๐.	มีหนี้หลายก้อน เริ่มแก้ได้เลยตามนี้ !	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม			
๑๑.	โคก หนอง นา ไผ่ ๕ ระดับ	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
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/HpCH๑FdckGPmxf๑๖> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ฝ่ายเผยแพร่วิชาการและพัฒนาเครือข่ายฯ

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โทรสายด่วน สคบ. ๑๑๖๖

๑) หัวข้อเรื่อง : เลือกที่พักไม่ระวัง มีหวังพังทั้งทริป!

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เลือกที่พักไม่ระวัง มีหวังพังทั้งทริป!

ระวังมีจาชิป รู้ไว้ไม่โดนหลอก เช็คให้ชัวร์...ก่อนโอน

- จอมผ่านช่องทางที่น่าเชื่อถือ เช่น Agoda, Booking.com, Traveloka หรือเว็บไซต์ทางการ
ของที่พักโดยตรง

- เพจปลอมมักจะเป็นการเลียนแบบ แอบอ้างชื่อที่คล้ายจริง ตัวสะกดต่างกันเล็กน้อย
ผู้ติดตามน้อยกว่าเพจจริง

- สอบถามก่อนโอนเงิน เช็คเพจที่พักถูกต้องหรือไม่ เลขบัญชีถูกต้องหรือไม่

- เลี่ยงโอนเงินไปยังบัญชีบุคคล บัญชีที่รับโอนควรเป็นบัญชีชื่อที่พัก หรือชื่อบริษัท

- ราคาถูกเกินไป อ้างว่าหลุดจอง โปรสุดท้าย

หากผู้บริโภคถูกเอารัดเอาเปรียบหรือไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการซื้อสินค้าหรือบริการ
สามารถแจ้งเรื่องร้องเรียนได้ที่ สายด่วน สคบ. ๑๑๖๖ หรือระบบร้องทุกข์ออนไลน์ หรือต่างจังหวัดร้องเรียน
ได้ที่ศูนย์ดำรงธรรมทุกจังหวัด

หากได้รับความเสียหายจากการหลอกขายสินค้าและบริการออนไลน์ หรือปัญหาย่อยออนไลน์
ต่าง ๆ สามารถแจ้งได้ที่ สายด่วน AOC ๑๔๔๑

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โทรสายด่วน สคบ. ๑๑๖๖

เลือกที่พักไม่ระวัง มีเงวังพังทั้งทริป!

เช็คให้ชัวร์...ก่อนโอน
จองผ่านช่องทางที่น่าเชื่อถือ
เช่น Agoda, Booking.com, Traveloka
หรือเว็บไซต์ทางการของที่พักโดยตรง

ระวังมิจฉาชีพ

เพจปลอม ❌ **เพจจริง** ✅

เพจปลอม มักจะเป็นการเลียนแบบ
แอบอ้างชื่อที่คล้ายจริง , ตัวสะกดต่างกันเล็กน้อย
ผู้ติดตามน้อยกว่าเพจจริง

เพจจริง ระวังไว้!
หากได้รับความเสียหาย
จากการลอกขยาสินค้าและบริการออนไลน์
หรือปัญหาก็ออนไลน์ต่าง ๆ สามารถแจ้งได้ที่
สายด่วน AOC 1441

เสียงโอนเงินไปยังบัญชีบุคคล
บัญชีที่รับโอนควรเป็นบัญชีชื่อที่พัก ชื่อบริษัท

ราคาถูกเกินไป
อ้างว่าหลุดจอง โปรสุดท้าย

หากผู้บริโภคถูกเอารัดเอาเปรียบหรือไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการซื้อสินค้าหรือบริการ
สามารถแจ้งเรื่องร้องเรียนได้ที่ สายด่วน สคบ. 1166 หรือระบบร้องทุกข์ออนไลน์
หรือต่างจังหวัดร้องเรียนได้ที่ศูนย์ดำรงธรรมทุกจังหวัด

ระบบร้องเรียน
ออนไลน์

ฝ่ายเผยแพร่วิชาการและพัฒนาคู่มือฯ
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

สคบ. 1166

www.ocpb.go.th

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กรม / หน่วยงาน : กรมส่งเสริมการเกษตร

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมส่งเสริมการเกษตร

ช่องทางการติดต่อ : กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑

- ๑) หัวข้อเรื่อง : คำเตือน!! เกษตรกรเจ้าของพื้นที่ หากพบการเผาในพื้นที่การเกษตรของท่าน “จะเสียสิทธิและมีความผิดอะไรบ้าง”
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : คำเตือน!! เกษตรกรเจ้าของพื้นที่
หากพบการเผาในพื้นที่การเกษตรของท่าน “จะเสียสิทธิและมีความผิดอะไรบ้าง”**

มีความผิดทางอาญา

มีความผิดทางอาญา มาตรา ๒๒๐ (แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๖๐) ต้องระวางโทษจำคุก ไม่เกิน ๗ ปี และปรับไม่เกิน ๑๔๐,๐๐๐ บาท หากการกระทำความผิดเป็นเหตุให้เกิดเพลิงไหม้แก่ทรัพย์สินตามที่ระบุไว้ในมาตรา ๒๑๘ ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษดังที่บัญญัติไว้ในมาตรา ๒๑๘ ซึ่งโทษรุนแรงกว่า

มีความผิด พ.ร.บ. การสาธารณสุข

มีความผิด พ.ร.บ. การสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕ มาตรา ๒๕ มาตรา ๒๗ มาตรา ๒๘ และ มาตรา ๗๔ ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามเจ้าพนักงานท้องถิ่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๓ เดือน หรือปรับไม่เกิน ๒๕,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

อาจกระทบต่อสิทธิที่จะได้รับจากภาครัฐ

การเผาในพื้นที่การเกษตรอาจกระทบต่อสิทธิที่จะได้รับความช่วยเหลือจากโครงการของภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๗ และอาจถูกระงับการนำข้อมูลทะเบียนเกษตรกรไปใช้รับความช่วยเหลือและบริการจากโครงการหรือมาตรการของภาครัฐ (อยู่ระหว่างกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม นำเสนอต่อคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ และนำกราบเรียน นายกรัฐมนตรีพิจารณา ตามมติที่ประชุม คณะอนุกรรมการอำนวยการเพื่อการจัดการปัญหามลพิษทางอากาศครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ ซึ่งดำเนินการเป็นไปตาม คำพิพากษาศาลปกครองเชียงใหม่ ฉบับลงวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๗)

เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน

สามารถติดตามมาตรการที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูลการนำเศษวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร

ไปใช้ประโยชน์เพิ่มมูลค่าได้ที่ Facebook กรมส่งเสริมการเกษตร

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑

เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน



คำเตือน!!
เกษตรกรเจ้าของพื้นที่



หากพบการเผาในพื้นที่การเกษตรของท่าน

"จะเสียสิทธิและมีความผิดอะไรบ้าง"



มีความผิดทางอาญา

มีความผิดทางอาญา มาตรา 220 (แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2560) ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 7 ปี และปรับไม่เกิน 140,000 บาท หากการกระทำความผิดเป็นเหตุให้เกิดเพลิงไหม้แก่ทรัพย์สินตามที่ระบุไว้ในมาตรา 218 ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษดังที่บัญญัติไว้ในมาตรา 218" ซึ่งโทษรุนแรงกว่า



มีความผิด พ.ร.บ. การสาธารณสุข

มีความผิด พ.ร.บ. การสาธารณสุข พ.ศ. 2535 มาตรา 25 มาตรา 27 มาตรา 28 และมาตรา 74 ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามเจ้าพนักงานท้องถิ่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 25,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



อาจกระทบต่อสิทธิที่จะได้รับจากภาครัฐ

การเผาในพื้นที่การเกษตรอาจกระทบต่อสิทธิที่จะได้รับความช่วยเหลือจากโครงการของภาครัฐ ประจำปี 2567 และอาจถูกระงับการนำข้อมูลทะเบียนเกษตรกรไปใช้รับความช่วยเหลือและบริการจากโครงการหรือมาตรการของภาครัฐ*

**ทั้งนี้ สามารถติดตามมาตรการที่เกี่ยวข้องและศึกษาข้อมูล
การนำเศษวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรไปใช้ประโยชน์เพิ่มมูลค่า
ได้ที่ FACEBOOK กรมส่งเสริมการเกษตร**

*อยู่ระหว่างกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม นำเสนอต่อคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ และนำกราบเรียนนายกรัฐมนตรีพิจารณา ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการอำนวยการเพื่อการจัดการปัญหามลพิษทางอากาศครั้งที่ 1/2567 ซึ่งดำเนินการเป็นไปตามคำพิพากษาศาลปกครองเชียงใหม่ ฉบับลงวันที่ 19 มกราคม 2567



กรมส่งเสริมการเกษตร



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการแพทย์

ช่องทางการติดต่อ : กรมการแพทย์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๖๐๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ตะคริว ภาวะที่ผู้สูงอายุควรระวัง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ตะคริว ภาวะที่ผู้สูงอายุควรระวัง

ภาวะตะคริวสามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัยและมักจะเกิดในผู้สูงอายุมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุส่วนหนึ่งจะลดลง และเกิดการอ่อนล้าได้ง่าย โดยปกติตะคริวไม่อันตราย เว้นแต่ก่อให้เกิดอาการปวดนานเป็นชั่วโมง และส่งผลให้ขยับเขยื้อนได้ลำบากในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น เกิดตะคริวขณะว่ายน้ำหรือกำลังปีนบันได นอกจากนี้การเป็นตะคริวบ่อย หรือบริเวณที่เป็นมีลักษณะบวมแดง หรือผิวหนังเปลี่ยนสี แนะนำให้ไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นสัญญาณของการเกิดโรคอื่น ๆ ได้

ตะคริว เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อกะทันหัน พบได้บ่อยในกล้ามเนื้อขา ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดได้นั้นมีหลายสาเหตุ ได้แก่

๑. การใช้กล้ามเนื้อนั้น ๆ มากเกินไป ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่เพียงพอ
๒. ยาบางตัว เช่น ยาไขมัน (กลุ่ม Statin) ยาขับปัสสาวะ ยาลดความดัน ยาขยายหลอดเลือด เป็นต้น
๓. โรคบางอย่างหรือภาวะบางอย่างของร่างกาย เช่น โรคไต โรคพาร์กินสัน ไทรอยด์ น้ำตาลต่ำ ต่อมแอลกอฮอล์เรื้อรัง ระดับเกลือแร่บางอย่างในร่างกายต่ำ ร่างกายขาดน้ำ ภาวะเครียด หรือเส้นประสาททำงานผิดปกติ เป็นต้น

๔. การไหลเวียนของเลือดบกพร่อง เช่น ภาวะเส้นเลือดตีตัน หรือการบีบตัวของหัวใจไม่ดี

๕. การทำงานของเซลล์ประสาททำงานผิดปกติ

เมื่อผู้สูงอายุเป็นตะคริวควรปฏิบัติตัว ดังนี้

๑. พักการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนนั้น

๒. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริวอย่างช้า ๆ

๓. นวดบริเวณกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวเบา ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว

๔. หากกล้ามเนื้อเกิดการเกร็งมากอาจใช้น้ำอุ่นหรือถุงอุ่นประคบ

๕. หากตะคริวลดลงแต่ยังคงมีอาการปวด อาจใช้ยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการ

๖. หากพบว่าเป็นตะคริวบ่อย หรือทำให้รบกวนการนอนหรือนอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์

วิธีป้องกันการเกิดตะคริวในผู้สูงอายุ

๑. หากไม่มีข้อห้ามหรือโดนจำกัดการดื่มน้ำ ให้ดื่มน้ำประมาณ ๒ - ๓ ลิตร/วัน
๒. ก่อนเข้านอนสามารถออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาโดยการปั่นจักรยานอยู่กับที่เบา ๆ ประมาณ ๒ - ๓ นาที เพื่อคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
๓. จิบเครื่องดื่มเกลือแร่ก่อนและหลังออกกำลังกาย
๔. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำและมีการเคลื่อนไหวไม่เร็วมากซึ่งเหมาะกับ
ผู้สูงอายุ
๕. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนและหลังออกกำลังกาย
๖. พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีแร่ธาตุ โพแทสเซียม ได้แก่กล้วย ส้ม แคลเซียม ได้แก่ นม ปลาตัวเล็ก ๆ ที่รับประทานทั้งก้างได้ อาหารที่มีวิตามินอี เช่น ถั่ว น้ำมันพืช วิตามินบี ๑๒ เช่น อาหารประเภทปลาและไข่ในมื้อเย็น
๗. หลีกเลียงอากาศเย็น และขณะนอนหลับควรให้บริเวณขาและเท้าอบอุ่นอยู่เสมอด้วยการห่มผ้าหรือสวมถุงเท้า
๘. หาหมอนรองปลายเท้าขณะหลับ
๙. เลือกรองเท้าที่เหมาะสม เพื่อช่วยลดการทำงานของกล้ามเนื้อน่องและฝ่าเท้าในช่วงกลางวัน
๑๐. หากกินยาแล้วมีอาการเป็นตะคริวซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยเป็นควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

กรมการแพทย์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๖๐๐๐



ตะคริว

ภาวะที่ผู้สูงอายุควรระวัง



เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาการ**สูญเสียมวลกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่ง จะลดลงเกิดการอ่อนล้าได้ง่าย** โดยปกติตะคริวไม่อันตราย เว้นแต่ก่อให้เกิดอาการปวดนานเป็นชั่วโมง และส่งผลให้ขยับเขยื้อนได้ลำบากในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น เกิดตะคริวขณะว่ายน้ำหรือกำลังปั่นจักรยาน นอกจากนี้การเป็นตะคริวบ่อย หรือบริเวณที่เป็นมีลักษณะบวมแดง ผิวหนังเปลี่ยนสี แนะนำให้ไปพบแพทย์ อาจเป็นสัญญาณของการเกิดโรคอื่น ๆ ได้



ใช้งานกล้ามเนื้อมากเกินไป ยึดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่เพียงพอ



การใช้ยาบางตัว ยาไขมัน ยาขับปัสสาวะ ยาลดความดัน



โรค หรือภาวะบางอย่างของร่างกาย โรคไต พาร์กินสัน



การไหลเวียนของเลือดบกพร่อง



การทำงานของเซลล์ประสาทผิดปกติ

*** หากกินยาแล้วมีอาการเป็นตะคริวซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยเป็นควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม**

วิธีป้องกันตะคริวในผู้สูงอายุ



ดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตร



พักผ่อนให้เพียงพอ



หาหมอนรองปลายเท้า



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ



เลือกรองเท้าที่เหมาะสม



จิบเครื่องดื่มเกลือแร่ก่อนและหลังออกกำลังกาย



ออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาเบา ๆ



ทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : วิธีการรับมือหลังหลวมตัวใช้แอปฯ กู้เงินเถื่อน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : วิธีการรับมือหลังหลวมตัวใช้แอปฯ กู้เงินเถื่อน

จากพิษโควิดที่ส่งผลให้ประชาชนหลายรายประสบปัญหาทางการเงิน จึงมีแอปฯ กู้เงินออกมามากมาย ทั้งที่ถูกกฎหมายและแอปฯ เถื่อน ในช่วงที่ผ่านมามีผู้ที่ได้รับความเสียหายจากแอปฯ กู้เงินเถื่อนหลายราย หากหลงเชื่อและตกเป็นเหยื่อ ขอให้ตั้งสติและใช้วิธีการรับมือ ดังนี้

- มีสติตอนถูกทวงเงิน ตามกฎหมายเจ้าหนี้สามารถทวงหนี้ได้ไม่เกินวันละ ๑ ครั้ง ในวันจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. ส่วนวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดราชการจะทวงหนี้ได้ในเวลา ๐๘.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. โดยเจ้าหนี้ห้ามพุดจาคุกหมิ่น ข่มขู่ หรือประจานลูกหนี้

- หลีกเลี่ยงการเปิดอ่านข้อความหรือรับโทรศัพท์จากแอปฯ กู้เงินเถื่อนที่มาทวงหนี้
 - หยุดก่อนหนี้เพิ่ม และติดต่อสายด่วนฯ แก่หนี้ ๑๒๑๓ หรือสายด่วนฯ ชะหนี้ ๑๔๔๓
 - เตือนภัยผ่านโซเชียลมีเดียให้กับคนรู้จัก เล่าความจริงและรูปแบบการกระทำของมิจฉาชีพ
 - แจ้งสายด่วน ๑๔๔๑ หากถูกปลอมแปลงหรือขโมยข้อมูลออนไลน์
 - ติดตามข่าวสารและเข้าร่วมโครงการใกล้เคียงหนี้ที่ภาครัฐจัดขึ้น
 - ทำบัตรประชาชนใหม่ เพื่อป้องกันมิจฉาชีพนำบัตรใบเดิมไปแอบอ้างทำธุรกรรมต่าง ๆ
 - รวบรวมหลักฐาน รายการเดินบัญชี (Statement) ที่กู้เงินออนไลน์ ชื่อและหน้าแอปฯ กู้เงินเถื่อน
- หลักฐานการ Chat ไปแจ้งความที่สถานีตำรวจ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗



วิธีการรับมือหลังหลวมตัว ใช้แอปฯ คุ้มเงินเถื่อน

- มีสติตอนถูกทวงเงิน
- หลีกเลี่ยงการเปิดอ่านข้อความ
- หยุดท่อนี้เพิ่ม
- เตือนภัยคนรอบข้าง
- แจ้งสายด่วน 1441 หากถูกขโมยหรือปลอมแปลงข้อมูล
- ติดตามข่าวสารและเข้าร่วมโครงการใกล้เคียงนี้ที่ภาครัฐจัดขึ้น
- ทำบัตรประชาชนใหม่เพื่อป้องกันการนำไปแอบอ้าง
- รวบรวมหลักฐานไปแจ้งความดำเนินคดี

ที่มา : สภาก่อการของผู้นับถือ

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



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการขนส่งทางบก

ช่องทางการติดต่อ : กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : กรมการขนส่งทางบกเตือน ประชาชนที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง!!!

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : กรมการขนส่งทางบกเตือน ประชาชนที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง!!!

หลักเลียง การซื้อขายด้วยวิธีการโอนลอย เสี่ยงอาจเป็นรถที่ได้มาด้วยวิธีไม่ถูกต้องตาม

กฎหมาย

หลักฐานการโอน ที่ผู้ซื้อและผู้ขายจะต้องเตรียมมาโอนรถ ณ สำนักงานขนส่ง

๑. ใบคู่มือจดทะเบียนรถ หรือเล่มทะเบียนรถตัวจริง

๒. หลักฐานประจำตัวผู้โอนและผู้รับโอน

๓. สัญญาซื้อขาย ใบเสร็จรับเงิน และใบกำกับภาษี (ถ้ามี)

๔. แบบคำขอโอนและรับโอน ที่กรอกรายการและลงลายมือชื่อผู้โอนและผู้รับโอน

****ในกรณีในนิติบุคคลต้องใช้หนังสือรับรองการจดทะเบียนนิติบุคคลและสำเนาบัตรประจำตัว**

ประชาชนของกรมการผู้มียานาจนาม

แนะนำให้ผู้ที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง ทำตามขั้นตอน ที่แนะนำเพื่อความปลอดภัยในการ
โอนรถ และไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ

นะะ!!! นารถเข้าตรวจสภาพและดำเนินการตามขั้นตอนโอนทางทะเบียนรถ ณ สำนักงาน
ขนส่งที่รถจดทะเบียนด้วยตนเอง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประกันสังคมได้ที่ www.sso.go.th

หรือโทรสายด่วน ๑๕๐๖ ให้บริการทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

กระทรวงคมนาคม
กรมการขนส่งทางบก



“คมนาคมเพื่อความอุดมสุขของประชาชน”

กรมการขนส่งทางบก

เตือน

ประชาชนที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง!!!

หลักเสี่ยง การซื้อขายด้วยวิธีการโอนลอย
เสี่ยงอาจเป็นรถที่ได้มาด้วยวิธีไม่ถูกต้องตามกฎหมาย

หลักฐานการโอน

ที่ผู้ซื้อและผู้ขายจะต้องเตรียมมาโอนรถ ณ สำนักงานขนส่ง

1

ใบคู่มือจดทะเบียนรถ
หรือ
เล่มทะเบียนรถตัวจริง

2

หลักฐานประจำตัว
ผู้โอนและผู้รับโอน

3

สัญญาซื้อขาย
ใบเสร็จรับเงินและ
ใบกำกับภาษี (ถ้ามี)

4

แบบคำขอโอนและรับโอน
ที่กรอกรายการและลงลายมือ
ชื่อผู้โอนและผู้รับโอน

** ใบกรณีเป็นนิติบุคคลต้องใช้หนังสือรับรองการจดทะเบียนนิติบุคคล
และสำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของกรรมการผู้มีอำนาจลงนาม

“
แนะนำให้ผู้ที่ต้องการซื้อขายรถมือสอง
ทำตามขั้นตอน
ที่แนะนำเพื่อความปลอดภัย
ในการโอนรถ และ
ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ
ของมิจฉาชีพ
”

แนะ!!! นำรถเข้าตรวจสภาพและดำเนินการ
ตามขั้นตอนโอนทางทะเบียนรถ
ณ สำนักงานขนส่งที่รถจดทะเบียนด้วยตนเอง

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๙

๑) หัวข้อเรื่อง : ปก.แนะหมอกควัน ฝุ่น PM๒.๕ ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ปก.แนะหมอกควัน ฝุ่น PM๒.๕ ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้

ในช่วงฤดูหนาวหลายพื้นที่ประสบปัญหาหมอกควันและฝุ่นละออง PM๒.๕ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน

ลดผลกระทบจากหมอกควันและฝุ่น PM๒.๕

- ปิดประตูและหน้าต่างให้มิดชิด เพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองที่ลอยเข้ามาในบ้าน
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ฝุ่นละอองหนาแน่น หากจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยลดการสูดดม

ฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย

- ระวังการวิ่งเมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่มีหมอกควัน โดยเปิดไฟหน้ารถ ไฟตัดหมอก ไม่ขับรถเร็ว ไม่แซงหรือเปลี่ยนช่องทางกะทันหัน

ดูแลตนเองเมื่ออยู่ในพื้นที่หมอกควันและฝุ่น PM๒.๕

- ไม่ออกกำลังกายและทำงานหนักในที่โล่งแจ้ง เพราะร่างกายจะสูดดมฝุ่นละอองเข้าไปในปริมาณมาก

- เปลี่ยนหน้ากากอนามัย เพื่อช่วยชะกรองและป้องกันการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย
- ดูแลกลุ่มเสี่ยงเป็นพิเศษทุกวัน โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที

- สังเกตอาการผิดปกติ ของร่างกาย หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์
- ติดตั้งระบบกรองอากาศ แบบถอดล้างได้ จะช่วยลดผลกระทบจากการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๙

ลดผลกระทบจากหมอกควันและฝุ่น PM2.5



ปิดประตูและหน้าต่างให้มิดชิด เพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองที่ลอยเข้ามาในบ้าน

หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ฝุ่นละอองหนาแน่น หากจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย ลดการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย

ระมัดระวังเมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่มีหมอกควัน โดยเปิดไฟหน้ารถ ไฟตัดหมอก ไม่ขับรถเร็ว ไม่แซงหรือเปลี่ยนช่องทางกะทันหัน



สายด่วนนิรภัย
1784



@1784DDPM

ปก.แนะนำหมอกควัน ฝุ่น PM2.5

ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้

ในช่วงฤดูหนาวหลายพื้นที่ประสบปัญหาหมอกควันและฝุ่นละออง PM 2.5 ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน

ดูแลตนเองเมื่ออยู่ในพื้นที่หมอกควันและฝุ่น PM2.5



ไม่ออกกำลังกายและทำงานหนักในที่โล่งแจ้ง เพราะร่างกายจะสูดดมฝุ่นละอองเข้าไปในปริมาณมาก



เปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน เพื่อช่วยซับกรองและป้องกันการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย



ดูแลกลุ่มเสี่ยงเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที



สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์



ติดตั้งระบบกรองอากาศแบบถอดล้างได้ จะช่วยลดผลกระทบจากการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย

f กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews

www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ใช้มือถือขณะขับรถ ผ่าฝืนถูกปรับ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ใช้มือถือขณะขับรถ ผ่าฝืนถูกปรับ

พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๔๓ (๙) กำหนดห้ามมิให้ผู้ขับขี่ขับรถในขณะที่ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ เว้นแต่ให้ผู้ขับขี่ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถได้ตามหลักเกณฑ์และวิธีการ ดังนี้

๑. ใช้อุปกรณ์เชื่อมต่อแบบไร้สายอุปกรณ์เสริมสำหรับการสนทนาหรือระบบกระจายเสียงจากเครื่องโทรศัพท์ โดยผู้ขับขี่ไม่ต้องถือหรือจับโทรศัพท์เคลื่อนที่

๒. ใช้อุปกรณ์เสริมพิเศษสำหรับยึดหรือติดโทรศัพท์เคลื่อนที่ไว้กับส่วนหน้าของตัวรถทุกครั้งก่อนการขับรถ ทั้งนี้ ต้องไม่บดบังทัศนวิสัยหรือเสียความสามารถในการขับรถ กรณีผู้ขับขี่มีความจำเป็นต้องถือ จับ หรือสัมผัสโทรศัพท์เคลื่อนที่เพื่อใช้งานโดยประการใด ๆ ให้ผู้ขับขี่หยุดหรือจอดรถในสถานที่สำหรับจอดรถอย่างปลอดภัยก่อนใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ดังกล่าว

ผู้ใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตาม ต้องระวางโทษปรับตั้งแต่ ๔๐๐ บาท ถึง ๑,๐๐๐ บาท ตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๑๕๗

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

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.center๑๐

๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand

๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข

๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ

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

ใช้มือถือขณะขับรถ ฝ่าฝืนถูกปรับ

พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 43 (9)
กำหนดห้ามมิให้ผู้ขับขี่ขับรถในขณะที่ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ เว้นแต่

ให้ผู้ขับขี่ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถได้ตามหลักเกณฑ์และวิธีการดังนี้

1. ใช้อุปกรณ์เชื่อมต่อแบบไร้สายอุปกรณ์เสริมสำหรับการสนทนาหรือระบบกระจายเสียงจากเครื่องโทรศัพท์ โดยผู้ขับขี่ไม่ต้องถือหรือจับโทรศัพท์เคลื่อนที่



2. ใช้อุปกรณ์เสริมพิเศษสำหรับยึดหรือติดโทรศัพท์เคลื่อนที่ไว้กับส่วนหน้าของตัวรถทุกครั้งก่อนการขับรถ ทั้งนี้ต้องไม่บดบังทัศนวิสัยหรือเสียความสามารถในการขับรถ กรณีผู้ขับขี่มีความจำเป็นต้องถือ จับ หรือสัมผัสโทรศัพท์เคลื่อนที่เพื่อใช้งานโดยประการใดๆ ให้ผู้ขับขี่หยุดหรือจอดรถในสถานที่สำหรับจอดอย่างปลอดภัย ก่อนใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ดังกล่าว



ผู้ใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตาม ต้องระวางโทษปรับตั้งแต่ 400 บาท ถึง 1,000 บาท
ตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 157

ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 43 (9) มาตรา 157

จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ปิดทองอกทุกเดือนส่งผลเสียอย่างไร?

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ปิดทองอกทุกเดือนส่งผลเสียอย่างไร?

สีผมธรรมชาติของคนไทยหรือคนเอเชียจะมีสีน้ำตาลเข้มหรือสีดำ ซึ่งมาจากเม็ดสีเมลานินที่สร้างจากเซลล์เมลานोไซต์ในรากผม และผมจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาวเนื่องจากการทำงานของเมลานोไซต์ที่ลดลง และมีจำนวนน้อยลงตามอายุที่มากขึ้นหรือกรรมพันธุ์

ส่วนประกอบของยาย้อมผมเคมี หรือ Permanent hair dye

สารที่ใช้ล้างสีผมเดิม (Developer) ส่วนประกอบหลัก คือ hydrogen peroxide มีความเป็นด่างสูง โดยทำหน้าที่กัดสีผมเพื่อให้ได้สีใหม่ที่มีความสดและสม่ำเสมอ อาจทำให้ผมแห้งเสียและระคายเคืองหนังศีรษะ

สารที่ทำลายโปรตีนเส้นผม (Alkaline agent) ทำให้เกล็ดผมเปิดออก เพื่อให้สีย้อมเข้าไปถึงแกนของเส้นผมได้ง่าย ส่วนประกอบหลัก คือ แอมโมเนีย เมื่อเส้นผมต้องสัมผัสกับแอมโมเนียบ่อย ๆ จะทำให้ผมขาดร่วงง่าย

สารย้อม (Color) สารหลัก ๆ ที่ใช้โดยทั่วไป คือ PPD (para-phenylenediamine) และ PTDS (para-toluenediamine sulfate) ซึ่งเป็นสารย้อมทางเลือกสำหรับผู้แพ้ PPD แต่สามารถแพ้ข้ามชนิดกันได้ สีย้อมที่เข้มดำจะมีสารย้อมที่เข้มข้นกว่าสีอ่อน

ส่วนประกอบอื่น ๆ ขึ้นอยู่กับแบรนด์ต่าง ๆ จะเพิ่มเติมเข้าไป เพื่อจุดประสงค์การขาย เช่น สารสกัดจากธรรมชาติต่าง ๆ น้ำหอม และสารกันเสีย

คำเตือนจากแพทย์ผิวหนัง อาการแพ้สารย้อมผมมีโอกาสเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ซึ่งอาการแพ้อาจเล็กน้อยหรือรุนแรงถึงระดับผื่นอักเสบ หน้าบวม ตาบวม ร่วมกับมีไข้ได้

หากเลี่ยงการทำสีผมไม่ได้ ควรยี่ระยะเวลาระหว่างการทำสีแต่ละครั้งให้นานที่สุด เพื่อลดการสัมผัสกับสารที่ก่ออันตรายต่อร่างกาย

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

ปิดหงอก ทุกเดือน ส่งผลเสียอย่างไร?

สีผมธรรมชาติของคนไทยหรือคนเอเชียจะมี **สีน้ำตาลเข้ม** หรือ **สีดำ** ซึ่งมาจากเม็ดสีเมลานิน ที่สร้างจากเซลล์เมลานोไซท์ในรากผม และผมจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาวเนื่องจากการทำงานของเมลานोไซท์ที่ ลดลง และมีจำนวนน้อยลงตามอายุที่มากขึ้นหรือกรรมพันธุ์



สารที่ใช้ล้างสีผมเดิม (Developer)

ส่วนประกอบหลัก คือ **hydrogen peroxide** มีความเป็นด่างสูง โดยทำหน้าที่กัดสีผม เพื่อให้ได้สีใหม่ที่มีความสดและสม่ำเสมอ อาจทำให้ผมแห้งเสียและตายเคืองหนังศีรษะ



สารที่ทำลายโปรตีนเส้นผม (Alkaline agent)

ทำให้เกล็ดผมเปิดออก เพื่อให้สีซึมเข้าไปถึงแกนของเส้นผมได้ง่าย ส่วนประกอบหลัก คือ **แอมโมเนีย** เมื่อเส้นผมต้องสัมผัสกับแอมโมเนียบ่อยๆจะทำให้ผมขาดร่วงง่าย



สีย้อม (Color)

สารหลักๆที่ใช้โดยทั่วไปคือ PPD (para-phenylenediamine) และ PTDS (para-toluenediamine sulfate) ซึ่งเป็นสารย้อมทางเลือกสำหรับผู้แพ้ PPD แต่สามารถแพ้ข้ามชนิดกันได้ **สีย้อมที่เข้มดำจะมีสารย้อมที่เข้มข้นกว่าสีอ่อน**



ส่วนประกอบอื่นๆ

ขึ้นอยู่กับแบรนด์ต่างๆ จะเพิ่มเติมเข้าไป เพื่อจุดประสงค์การขาย เช่น สารสกัดจากธรรมชาติต่างๆ น้ำหอม และสารกันเสีย

ส่วนประกอบของยาย้อมผมเดิม
หรือ permanent hair dye



แฮร์รี่ได้ชัวร์

คำเตือนจากแพทย์ผิวหนัง อาการแพ้สารย้อมผมมีโอกาสเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ซึ่งอาการแพ้อาจเล็กน้อยหรือรุนแรงถึงระดับผื่นอักเสบ หน้าบวมตาบวมร่วมกับไข้ได้ หากเสี่ยงการทาสีผมไม่ได้ ควรยึดระยะเวลาระหว่างการทาสีแต่ละครั้งให้นานที่สุด เพื่อลดการสัมผัสกับสารที่ก่ออันตรายต่อร่างกาย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
โทร 02-354-5222
หรือ แอดไลน์@skinthailand
หรือ สแกน QR Code



แพทย์หญิงนันทน์กิส โปอ่อนสุรณ
สถาบันโรคผิวหนัง



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองกับสตรีวัยทอง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองกับสตรีวัยทอง

สตรีวัยทอง คือ ผู้หญิงในช่วงหมดประจำเดือน ร่างกายจะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น อาการร้อนวูบวาบ อารมณ์ไม่คงที่ ปวดเมื่อย โดยทั่วไปจะรักษาด้วยการกินฮอร์โมนทดแทน หรือการกินยาบางชนิด แต่อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้ ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองจึงเป็นทางเลือกสุขภาพที่ได้รับความนิยม เนื่องจากผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองเป็นแหล่งของสารไอโซฟลาโวน (Isoflavones) จากธรรมชาติ จัดเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจนจากพืช (Phytoestrogen) ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ร่างกายสร้างขึ้น อาจช่วยบรรเทาอาการร้อนวูบวาบ อารมณ์แปรปรวนที่ผู้หญิงวัยทองส่วนใหญ่ มักจะประสบอยู่

ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองชนิดต่าง ๆ จะมีปริมาณไอโซฟลาโวนแตกต่างกัน โดยผลิตภัณฑ์อาหารจากถั่วเหลืองที่เป็นรูปแบบของแข็งมักจะมีปริมาณไอโซฟลาโวนสูงกว่าผลิตภัณฑ์ที่เป็นของเหลว ปริมาณไอโซฟลาโวนที่แนะนำ คือ ๕๐ - ๑๐๐ มิลลิกรัม/วัน

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีถั่วเหลืองเป็นองค์ประกอบ

นมถั่วเหลือง (โดยนมถั่วเหลืองประมาณ ๒ - ๔ แก้ว จะมีปริมาณไอโซฟลาโวน ๕๐-๑๐๐ มิลลิกรัม)

เต้าหู้ที่ทำจากถั่วเหลือง

เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นบดหรือมิโซะ

ฟองเต้าหู้

ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองควรสังเกต ฉลากต้องมีข้อความเป็นภาษาไทย แสดงชื่ออาหาร ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุ เดือนและปีที่ผลิต หรือวันเดือนและปีที่หมดอายุการบริโภค เลขสารบบอาหาร ๑๓ หลัก ปริมาณสุทธิของอาหาร ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนัก โดยประมาณ และก่อนใช้ควรอ่านฉลากบนผลิตภัณฑ์ และตรวจสอบวันหมดอายุทุกครั้ง

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒



ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง (กับ) สตรีวัยทอง



สตรีวัยทอง

คือ ผู้หญิงในช่วงหมดประจำเดือน ร่างกายจะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง

อาการ • ร้อนวูบวาบ • อารมณ์ไม่คงที่ • ปวดเมื่อย

ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง

เป็นแหล่งของสารไอโซฟลาโวน (Isoflavones) จัดเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจนจากพืช (Phytoestrogen) มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ร่างกายสร้างขึ้น อาจช่วยบรรเทาอาการร้อนวูบวาบ อารมณ์ไม่คงที่ในสตรีวัยทองได้

ปริมาณไอโซฟลาโวนที่แนะนำ คือ 50-100 มิลลิกรัม/วัน

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีถั่วเหลืองเป็นองค์ประกอบ

เต้าหู้ที่ทำจากถั่วเหลือง

เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นแบบดหรือมิโซะ



นมถั่วเหลือง

ฟองเต้าหู้

ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองควรสังเกต

ฉลากต้องมีข้อความเป็นภาษาไทย แสดง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ข้อมูลเผยแพร่ ณ วันที่ 13/02/67
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

/FDATHAI

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน : ธนาคารแห่งประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ธนาคารแห่งประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : มีหนี้หลายก้อน เริ่มแก้ได้เลยตามนี้ !

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : มีหนี้หลายก้อน เริ่มแก้ได้เลยตามนี้ !

"เรียงหนี้ที่คิดอัตราดอกเบี้ยสูงสุด" หรือ "เรียงหนี้ที่มียอดคงเหลือน้อยที่สุด" เพื่อวางแผนจัดการนี้ตามความสามารถ ตัวอย่างเช่น หนี้ (นอกระบบ) หนี้บัตรเครดิตเงินสด หนี้เช่าซื้อมอเตอร์ไซค์ เป็นต้น
เริ่มจัดการทันที

๑. คุยกับเจ้าหนี้ระบบเพื่อขอให้ช่วยลดดอกเบี้ยพร้อมหาทางแก้ไข เช่น กู้เงินจากในระบบมาปิด
๒. ขอเปลี่ยนหนี้บัตรเครดิตเป็นสินเชื่อระยะยาวเพื่อขยายระยะเวลาและลดค่างวดผ่อนชำระ
๓. เปรียบเทียบขอลดค่างวดเช่าซื้อมอเตอร์ไซค์ให้น้อยลง จะได้แบ่งเบาภาระไปอีกหน่อย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

มีหนี้หลายก้อน เริ่มแก้ได้เลยตามนี้ !

"เรียงหนี้ที่คิดอัตราดอกเบี้ยสูงสุด"
หรือ "เรียงหนี้ที่มียอดคงเหลือน้อยที่สุด"
เพื่อวางแผนจัดการหนี้ตามความสามารถ
ตัวอย่าง

หนี้	อัตราดอกเบี้ย	ยอดหนี้คงเหลือ	ผ่อนชำระเดือนละ
หนี้ (นอกระบบ)	140% ต่อปี	10,000	4,500 (จ่าย 3 เดือน)
หนี้บัตรเครดิตเงินสด	25% ต่อปี	10,000	307 (จ่ายขั้นต่ำ)
หนี้เช่าซื้อ มอเตอร์ไซด์	10% ต่อปี*	70,000	2,000

หมายเหตุ: *เป็นอัตราดอกเบี้ยแบบคงที่ (flat rate) ทั้งนี้ สำหรับสินเชื่อเช่าซื้อรถจักรยานยนต์
เมื่อคำนวณเป็นอัตราดอกเบี้ยที่แท้จริง (effective rate) แล้ว จะต้องไม่เกิน 23% ต่อปี

เริ่มจัดการทันที

1. คุยกับเจ้าหนี้นอกระบบเพื่อขอให้ช่วยลดดอกเบี้ย
พร้อมหาทางแก้ไข เช่น กู้เงินจากในระบบมาปิด
2. ขอเปลี่ยนหนี้บัตรเครดิตเป็นสินเชื่อระยะยาว
เพื่อยาวระยะเวลาและลดค่างวดผ่อนชำระ
3. เปรียบเทียบค่างวดเช่าซื้อมอเตอร์ไซด์
ให้น้อยลง จะได้แบ่งเบาภาระไปอีกหน่อย



฿ ☎ 😊
Ins.1213
ธนาคารแห่งประเทศไทย

f y x LINE Instagram B TikTok 🌐 Bank of Thailand

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมพัฒนาชุมชน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมพัฒนาชุมชน

ช่องทางการติดต่อ : กรมพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๗

๑) หัวข้อเรื่อง : โคม หนอง นา ไม้ ๕ ระดับ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : โคม หนอง นา ไม้ ๕ ระดับ

ป่าไม้ ๕ ระดับ คือ

ไม้ระดับสูง : ไม้ใหญ่ อายุยืน จะมีความสูงจากพื้นดินตั้งแต่ ๒๔๐ เซนติเมตร ขึ้นไป เป็นไม้ที่ใช้ปลูกเพื่อเป็นร่มเงา

ไม้ชั้นกลาง : ไม้สูงรองลงมา เก็บผลกินได้ จะมีความสูงจากพื้นดินไม่เกิน ๑๘๐ เซนติเมตร

ไม้ชั้นเตี้ย : ไม้พุ่มเตี้ย จะมีความสูงจากพื้นดินไม่เกิน ๔๕ เซนติเมตร

ไม้เรี่ยดิน : ไม้ล้มลุก เลื้อยได้ จะมีความสูงจากพื้นดินไม่เกิน ๓๐ เซนติเมตร

ไม้หัวใต้ดิน : กลุ่มที่มีหัวอยู่ใต้ดิน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๗

โลกของนา
ไม้ 5 ระดับ





ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๙/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ			
๑.	สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณา ราชวรรมเย็น ตอน สืบสาน รักษา ต่อยอด ราชวพระ เมตตวแห่งแผ่นดิน	สำนักนยกรัฐมนตรี	คลิบัติโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	ร้อนนี้...ดูแล ใช้ แอร์วไร ให้ประหยัดไฟ	กระทรวงพลังงาน	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	สายดื่มย่ำเพ็งเลื้อนผ่าน	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคเลนความจำเป็น	กระทรวงดิจิทัลเพื่อ เศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เจอรวคไม่ตรงบ่ย เรียกร้องสิทธิตัวเองได้ทันที	กระทรวงดิจิทัลเพื่อ เศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	๕ วิธีขั้บรถ ผ่านเส้นทางเสี่ยงยงปลอดภัย	กระทรวงมหตไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	“ให้-รับสินบน” โทษสูงสุตประหารชีวิต	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	๓ วิธี เตรียมพร้อม รับมือห้ร้อน ฮอตปรอทแตก	กระทรวงสธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	การจมน้ำห้ทำห้ขาดอวกาศหยใจ	กระทรวงสธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม			
๑๐.	Circular Economy Model เทรนด์ใหม่รักโลก	กระทรวงมหตไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้นเฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหตไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. ห้วข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหตไทย” ทาง <https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น

ตอน สืบสาน รักษา ต่อยอด ราชพระเมตตาแห่งแผ่นดิน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น

ตอน สืบสาน รักษา ต่อยอด ราชพระเมตตาแห่งแผ่นดิน

สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอน สืบสาน รักษา ต่อยอด ราชพระเมตตาแห่งแผ่นดิน

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=๑๒#gallery-๓>

๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/watch/?v=๗๑๒๗๓๗๔๓๑๐๑๑๐๔๓>

๓. ยูทูบ <https://youtu.be/by๖SR๓Chh๒s?si=n๖krPEmGkFncwiz๓>

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=๑๒#gallery-๓>

๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/watch/?v=๗๑๒๗๓๗๔๓๑๑๑๐๔๓>

๓. ยูทูบ <https://youtu.be/by๖SR๓Chh๒s?si=n๖krPEmGkFncwiz๓>



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงพลังงาน

กรม / หน่วยงาน : กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ

ช่องทางการติดต่อ : กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ โทร ๐ ๒๗๙๔ ๓๐๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ร้อนนี้...ดูแล ใช้ แอร์อย่างไร ให้ประหยัดไฟ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ร้อนนี้...ดูแล ใช้ แอร์อย่างไร ให้ประหยัดไฟ

"แอร์" หรือ "เครื่องปรับอากาศ" นั้น เป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ต้องทำงานหนักอย่างมากในช่วงหน้าร้อน วันนี้กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติมีแนวทางดูแลรักษาแอร์ให้ประหยัดไฟมาฝาก ดังนี้

๑. หมั่นล้างแอร์อย่างสม่ำเสมอ : เพื่อให้ลมผ่านได้ดี ควรทำความสะอาดแผ่นกรองฝุ่น อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง และควรทำความสะอาดภายในตัวเครื่องครั้งใหญ่ ปีละ ๒ ครั้ง

๒. ตั้งอุณหภูมิที่ ๒๖ องศา หรือใช้พัดลมช่วย : ควรตั้งอุณหภูมิให้เหมาะสม ยิ่งตั้งอุณหภูมิต่ำ เครื่องยิ่งทำงานหนัก ซึ่งอุณหภูมิที่กำลังรู้สึกสบาย คือ ๒๖ องศาเซลเซียส หรือรวมทั้งการเปิดพัดลมช่วย ยังสามารถทำให้ความเย็นกระจายได้ทั่วห้อง นอกจากนี้การหลีกเลี่ยงการเพิ่มความชื้นในห้องแอร์ ก็จะทำให้แอร์ไม่ต้องทำงานหนัก ในการกำจัดความชื้นต่าง ๆ เพื่อให้ห้องแห้งที่สุดอีกด้วย

๓. ติดตั้งแอร์และคอมเพรสเซอร์ในที่ที่เหมาะสม : ควรติดตั้งแอร์ในบริเวณที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง เพราะหากลมกระจายไม่เต็มที่ จะทำให้เครื่องทำงานหนัก รวมถึงการติดตั้งคอมเพรสเซอร์ในที่ร่ม และอากาศที่ถ่ายเท ก็จะช่วยรักษาตัวเครื่องและไม่ให้เครื่องทำงานหนักด้วยเช่นกัน

๔. หลีกเลี่ยงการใช้แอร์ในพื้นที่เปิด : พื้นที่เปิดโล่งถือเป็นพื้นที่ที่ไม่เหมาะกับการใช้งานแอร์ เพราะนอกจากแอร์ที่เปิดจะไม่ค่อยเย็นแล้วยังทำให้แอร์ทำงานหนัก เป็นการเปลืองพลังงานอย่างมาก ดังนั้น ควรจะติดตั้งในที่มิดชิด และปิดประตู - หน้าต่างให้สนิทเพื่อให้ความเย็นไม่กระจายออก

๕. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าให้ความร้อนขณะเปิดแอร์ : เนื่องจากแอร์มีหน้าที่ทำความเย็น และรักษาความเย็นภายในห้องให้คงที่ การนำเครื่องใช้ไฟฟ้าให้ความร้อนไปใช้งานในห้องแอร์จึงทำให้แอร์ต้องทำงานหนักขึ้น

๖. ตั้งเวลาปิดแอร์ล่วงหน้าก่อนเลิกใช้งาน : ควรมีการใช้แอร์เท่าที่จำเป็น ไม่ใช่ตามความเคยชิน และตั้งเวลาปิดแอร์ล่วงหน้า จะช่วยให้ประหยัดไฟได้อย่างมาก โดยสามารถปิดแอร์ก่อนเลิกใช้งานได้ประมาณ ๓๐ นาที เนื่องจากในห้องยังคงมีมวลความเย็นอยู่ ก็จะทำให้เรารู้สึกเย็นสบายจากมวลความเย็นนั้น

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ โทร ๐ ๒๗๙๔ ๓๐๐๐

ร้อนนี้ดูแลแอร์อย่างไร

ให้ประหยัดไฟ

1

หมั่นล้างแอร์อย่างสม่ำเสมอ

2

ตั้งอุณหภูมิที่ 26 องศา
หรือใช้พัดลมช่วย

3

ติดตั้งแอร์และคอมเพรสเซอร์ในที่ที่เหมาะสม

4

หลีกเลี่ยงการใช้แอร์ในพื้นที่เปิด

5

หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า
ที่ให้ความร้อนขณะเปิดแอร์

6

ตั้งเวลาปิดแอร์ล่วงหน้า
ก่อนเลิกใช้งาน



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก

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

๑) หัวข้อเรื่อง : สายดื่มอย่าเพิ่งเลื่อนผ่าน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สายดื่มอย่าเพิ่งเลื่อนผ่าน

หากคุณมีความคิดจะใช้ทรักดื่มเครื่องดื่มต่าง ๆ ที่แชร์กันในโลกโซเชียล เพื่อลดค่าแอลกอฮอล์
เมื่อถูกเรียกตรวจ.....คุณกำลังคิดผิดแล้ว

เครื่องดื่มลดปริมาณแอลกอฮอล์ "ไม่มีจริง" เครื่องดื่มที่ถูกอ้างว่าสามารถช่วยลดปริมาณ
แอลกอฮอล์ เช่น นมเปรี้ยว น้ำเปล่า กาแฟ น้ำสมุนไพร น้ำยาบ้วนปาก หมากฝรั่ง ทั้งหมดนี้ไม่มีฤทธิ์ทำลาย
แอลกอฮอล์ในเลือด ทำให้เพียงลดกลิ่นและเจือจางแอลกอฮอล์ภายในช่องปากเท่านั้น

การทำงานของเครื่องตรวจจับแอลกอฮอล์ จะตรวจหาแอลกอฮอล์จากลมหายใจส่วนลึก
ที่สัมผัสเส้นเลือดฝอยในถุงลมปอดเท่านั้น

รู้หรือไม่ ปฏิเสธการเป่า เท้ากับ เมาแล้วขับ มีโทษจำคุกสูงสุด ๑ ปี ปรับ ๑๐,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐
บาท พักใช้ใบอนุญาตขับรถไม่น้อยกว่า ๖ เดือน หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับรถ และสามารถยึดรถไว้ได้ไม่เกิน
๗ วัน

ดื่มแล้วขับ อันตรายอย่างไร

- ทำให้ความสามารถในการตัดสินใจลดลง
- ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลง ไม่สามารถตอบสนองได้ทันทั่วทั้งที่
- เกิดการสูญเสียที่ไม่คาดคิด

ดื่มไม่ขับ ปลอดภัยทั้งคุณและเพื่อนร่วมทาง รอบรู้ทุกเรื่องการขับขี่
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔



FAKE NEWS พากัน หลงผิด!

เครื่องดื่มลดปริมาณแอลกอฮอล์ ❌ ไม่มีจริง



นมเปรี้ยว

น้ำเปล่า

กาแฟ

น้ำสมุนไพร

น้ำยาบ้วนปาก

หมากฝรั่ง

❌ ไม่มีฤทธิ์ทำลายแอลกอฮอล์ในเลือด

*ทำได้เพียงลดกลิ่นและเจือจางแอลกอฮอล์ในช่องปาก



- การทำงานของเครื่องตรวจจับแอลกอฮอล์ จะตรวจหาจากลมหายใจ ส่วนลึกที่สัมผัสเส้นเลือดฝอยในถุงลมปอดเท่านั้น

ปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือด
เกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ถือว่าเมาสุรา



ปฏิเสธการเป่า = เมาแล้วจับ

จำคุกสูงสุด 1 ปี ปรับ 10,000 - 20,000 บาท

พักใช้ใบอนุญาตขับรถไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับรถ

และสามารถยึดรถไว้ได้ไม่เกิน 7 วัน



**ดื่มแล้วจับ
อันตราย!!**

ความสามารถในการตัดสินใจลดลงการตอบสนองช้าลง
อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุและความสูญเสีย

“ดื่มไม่จับ ปลอดภัยทั้งคุณและเพื่อนร่วมทาง”



จับไม่ปลอดภัย by DLT

safedrivedlt.com

[safedrivedlt](https://www.facebook.com/safedrivedlt)

จับไม่ปลอดภัย by DLT

[@safedrivedlt](https://www.instagram.com/safedrivedlt)

[@Safedrivedlt](https://www.youtube.com/channel/UC...)

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (สคส.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (สคส.)

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (สคส.) โทร. ๐๒ ๑๔๒ ๑๐๓๓, ๐๒ ๑๔๑ ๖๙๙๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลเกินความจำเป็น

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลเกินความจำเป็น

ในกรณีที่มีความจำเป็นในการเผยแพร่หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชน ควรแทนตัวเลขของข้อมูลส่วนบุคคลด้วยการเติม X ๕ ตัว เป็นอย่างน้อย หรือ “X๕” เพื่อพรางไม่ให้เกิดการระบุตัวได้โดยง่าย และเป็นการป้องกันการนำข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนไปใช้โดยมิชอบ

การพรางหรือแทนข้อมูลส่วนบุคคลด้วยตัวอักษร X ๕ ตัว เป็นอย่างน้อย เช่น

เบอร์โทรศัพท์ – ควรแทนตัวเลขด้านหน้าหรือด้านหลังด้วย X ๕ ตัว

ตัวอย่าง : XX XXXX ๕๖๗๘ / ๐๘ ๑๒๓X XXXX

เลขบัตรประชาชน – ควรแทนด้วย X ๔ ตัว ด้านหน้าและด้านหลัง

ตัวอย่าง : X XXX๕ ๖๗๘๙X XX X

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (สคส.) โทร. ๐๒ ๑๔๒ ๑๐๓๓, ๐๒ ๑๔๑ ๖๙๙๓



! ไม่ควรเปิดเผย !

ข้อมูลส่วนบุคคลเกินความจำเป็น

ในกรณีที่มีความจำเป็นในการเผยแพร่หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชน ควรแทนตัวเลขของข้อมูลส่วนบุคคลด้วยการเติม X 5 ตัวเป็นอย่างน้อย หรือ “X5” เพื่อพรางไม่ให้เกิดการระบุตัวได้โดยง่าย และเป็นการป้องกันการนำข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนไปใช้โดยมิชอบ

การพรางหรือแทนข้อมูลส่วนบุคคลด้วยตัวอักษร X 5 ตัว เป็นอย่างน้อย เช่น



เบอร์โทรศัพท์

ควรแทนตัวเลขด้านหน้าหรือด้านหลังด้วย X5

ตัวอย่าง: XX XXXX 5678
08 123X XXXX

เลขบัตรประชาชน

ควรแทนด้วย X 4 ตัวด้านหน้าและหลัง

ตัวอย่าง: X XXX5 6789X XX X



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : เจรราคาไม่ตรงป้าย เรียกร้องสิทธิตัวเองได้ทันที

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เจรราคาไม่ตรงป้าย เรียกร้องสิทธิตัวเองได้ทันที

เมื่อเราจ่ายเงินซื้อสินค้าสิ่งแรกที่ต้องตรวจสอบก่อนออกจากร้านค้า คือ ใบเสร็จสินค้า เพราะเป็นสิ่งที่บอกรายละเอียดของสินค้าและราคาต่อชิ้น

การใช้สิทธิของผู้บริโภคนั้น กรมการค้าภายในจะมีรางวัลนำจับให้ถึง ๒๕ เท่าของค่าปรับในข้อหาจำหน่ายสินค้าไม่ตรงกับราคาที่แสดง หากมีการดำเนินคดีตามกฎหมายกับผู้ประกอบการที่ถูกแจ้งเบาะแสแล้ว

โปรดรักษาสิทธิของตัวเองโดยการตรวจเช็คราคาใบเสร็จกับป้ายสินค้า อย่ายอมให้ตัวเองตกเป็นเหยื่อแม้เพียงจำนวนเงินไม่มากก็ตาม แม้เวลาจะผ่านไปนานเท่าไรสิทธิที่ผู้บริโภคจะเรียกร้องให้ร้านค้าคืนเงินค่าส่วนต่างยังคงมีอยู่ถึง ๑๐ ปี นับจากวันที่ซื้อสินค้านั้น แต่ต้องเก็บหลักฐานไว้ให้ครบถ้วน

หากพบว่า ราคาสินค้าตามใบเสร็จไม่ตรงกับราคาที่แสดงบนชั้นวางสินค้า ควรรีบแจ้งผู้จัดการหรือพนักงานเพื่อใช้สิทธิเรียกร้องในฐานะผู้ซื้อได้ ดังนี้

๑. แจ้งยกเลิก คืนของและให้คืนเงินทั้งหมดหรือแจ้งให้คืนเงินส่วนต่างที่พนักงานคิดผิดพลาด
๒. แจ้งขอให้ร้านค้าปรับปรุงเปลี่ยนป้ายราคาให้ถูกต้อง
๓. ผู้บริโภคยังสามารถเก็บหลักฐานการซื้อสินค้า เช่น ใบเสร็จหรือภาพป้ายราคาที่ตรงกับสินค้า ร้องเรียนกับสายด่วนกรมการค้าภายใน ๑๕๖๙ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง หรือร้องเรียนได้ที่สำนักงานพาณิชย์จังหวัดทั่วประเทศ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

เจอราคาไม่ตรงป้าย เรียกร้องสิทธิตัวเองได้ทันที



1

แจ้งยกเลิก คืนของและให้คืนเงินทั้งหมด
หรือแจ้งคืนส่วนต่างที่พนักงานคิดผิดพลาด

2

แจ้งร้านค้าให้ปรับปรุงเปลี่ยนป้ายราคาให้ถูกต้อง

3

เก็บหลักฐานการซื้อสินค้า เช่น ใบเสร็จ
ภาพป้ายราคาของสินค้าร้องเรียนกับสายด่วน
กรมการค้าภายใน 1569 ตลอด 24 ชม. หรือร้องเรียน
ได้ที่สำนักงานพาณิชย์จังหวัดทั่วประเทศ

ที่มา : สภาองค์กรของผู้บริโภค

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

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



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๙

๑) หัวข้อเรื่อง : ๕ วิธีขับรถ ผ่านเส้นทางเสี่ยงอย่างปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๕ วิธีขับรถ ผ่านเส้นทางเสี่ยงอย่างปลอดภัย

๑. เส้นทางโค้งหักศอก ชะลอความเร็ว ห้ามขับแซงหรือหยุดรถกะทันหันบริเวณทางโค้ง
ส่งสัญญาณเตือนผู้ที่ขับสวนทางมาเพิ่มความระมัดระวัง

๒. ทางตรง ใช้ความเร็วที่เหมาะสม ไม่ควรขับรถแซงขวามาน ะ ไม่ขับคร่อมเลน และเว้น
ระยะห่างกับรถคันหน้า ๑ - ๒ คัน

๓. ทางแยกหรือทางร่วม ชะลอความเร็ว และปฏิบัติตามสัญญาณไฟ ไม่ฝ่าสัญญาณไฟจราจร
เด็ดขาด หากไม่มีสัญญาณไฟจราจร ให้เพิ่มความระมัดระวัง มองรถจากทางซ้ายและขวาให้แน่ใจ จึงค่อยขับ
ผ่านทางแยก

๔. ทางลาดชัน ใช้เกียร์ต่ำ เพื่อหน่วงความเร็วของรถ ไม่ขับรถเร็ว ไม่ใช้เบรกอย่างต่อเนื่อง
ป้องกันผ้าเบรกไหม้

๕. อุโมงค์ทางลอด ไม่ขับรถเร็ว เว้นระยะห่างไม่ต่ำกว่า ๕ เมตร ป้องกันการชนท้าย ห้ามหยุด
จอดหรือจอดรถในอุโมงค์ หากจำเป็นควรเปิดไฟฉุกเฉินให้สัญญาณเตือนรถคันอื่น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๙

5 วิธีขับรถ ผ่านเส้นทางเสี่ยงอย่างปลอดภัย

1 เส้นทางโค้ง หักศอก

ชะลอความเร็ว ห้ามแซงหรือหยุดรถกะทันหันบริเวณทางโค้ง สิ่งสัญญาณเตือนผู้ขับขี่ส่วนทางมา เพิ่มความระมัดระวัง

2 ทางตรง

ใช้ความเร็วที่เหมาะสม ไม่ควรขับรถแซงวานานๆ ไม่ขับคร่อมเลน และเว้นระยะห่างกับรถคันหน้า 1-2 คัน

3 ทางแยกหรือทางร่วม

ชะลอความเร็ว และปฏิบัติตามสัญญาณไฟ ไม่ฝ่าสัญญาณไฟจราจรเด็ดขาด หากไม่มีสัญญาณไฟจราจร ให้เพิ่มความระมัดระวัง มองรถจากทางซ้ายและขวาให้แน่ใจ จึงค่อยขับผ่านทางแยก

5 อุโมงค์ทางลอด

ไม่ขับรถเร็ว เว้นระยะห่างไม่ต่ำกว่า 5 เมตร ป้องกันการชนท้าย ห้ามหยุดจอดหรือจอดรถในอุโมงค์ หากจำเป็นต้องเปิดไฟฉุกเฉินให้สัญญาณเตือนรถคันอื่น

4 ทางลาดชัน

ใช้เกียร์ต่ำ เพื่อหวังความเร็วของรถ ไม่ขับรถเร็ว ไม่ใช้เบรกรถอย่างต่อเนื่อง ป้องกันผ้าเบรกไหม้

สายด่วนนิรภัย
1784



@1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : “ให้-รับสินบน” โทษสูงสุดประหารชีวิต

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : “ให้-รับสินบน” โทษสูงสุดประหารชีวิต

หากคิดรวทางลัด หรือหวังประโยชน์จากเจ้าหน้าที่รัฐด้วยการ “ให้” หรือ “รับสินบน” มีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา

มาตรา ๑๔๓ ผู้ใดเรียก รับหรือยอมจะรับทรัพย์สิน หรือประโยชน์อื่นใดสำหรับตนเองหรือผู้อื่น เป็นการตอบแทนในการที่จะจงใจหรือได้จงใจเจ้าพนักงาน สมาชิก สภานิติบัญญัติแห่งรัฐ สมาชิกสภาจังหวัดหรือสมาชิกสภาเทศบาล โดยทุจริตหรือผิดกฎหมาย หรือโดยอิทธิพลของตนให้กระทำการ หรือไม่กระทำการในหน้าที่ อันเป็นคุณหรือเป็นโทษแก่บุคคลใด ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา ๑๔๔ ผู้ใดให้ ขอให้หรือรับว่าจะให้ทรัพย์สิน หรือประโยชน์อื่นใดแก่เจ้าพนักงาน สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งรัฐ สมาชิกสภาจังหวัดหรือสมาชิกสภาเทศบาล เพื่อจงใจให้กระทำการ ไม่กระทำการ หรือประวิการ กระทำอันมิชอบด้วยหน้าที่ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา ๑๔๕ ผู้ใดเป็นเจ้าพนักงาน สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งรัฐ สมาชิกสภาจังหวัดหรือสมาชิกสภาเทศบาล เรียก รับ หรือยอมจะรับทรัพย์สินหรือประโยชน์อื่นใดสำหรับตนเองหรือผู้อื่นโดยมิชอบ เพื่อกระทำการหรือไม่กระทำการอย่างใดในตำแหน่งไม่ว่าการนั้นจะชอบหรือมิชอบด้วยหน้าที่ ต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่ ๕ - ๒๐ ปี หรือจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ ๑๐๐,๐๐๐ - ๔๐๐,๐๐๐ บาท หรือประหารชีวิต

มาตรา ๑๕๐ ผู้ใดเป็นเจ้าพนักงาน กระทำการหรือไม่กระทำการอย่างใดในตำแหน่ง โดยเห็นแก่ทรัพย์สินหรือประโยชน์อื่นใด ซึ่งตนได้เรียกรับหรือยอมจะรับไว้ก่อนที่ตนได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าพนักงานในตำแหน่งนั้น ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ ๕ - ๒๐ ปี หรือจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ ๑๐๐,๐๐๐ - ๔๐๐,๐๐๐ บาท

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

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.center๑๐

๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand

๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข

๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ

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



"ให้-รับสินบน" โทษสูงสุดประหารชีวิต

หากคิดรวทางลัด หรือหวังประโยชน์จากเจ้าหน้าที่รัฐ
ด้วยการ “ให้” หรือ “รับสินบน” มีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา



มาตรา 143

ผู้ใดเรียกรับหรือยอมจะรับทรัพย์สิน หรือประโยชน์อื่นใดสำหรับตนเองหรือผู้อื่น เป็นการตอบแทนในการที่จะจงใจ หรือได้จงใจเจ้าพนักงาน สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งรัฐ สมาชิกสภาจังหวัดหรือสมาชิกสภาเทศบาล โดยทุจริตหรือผิดกฎหมาย หรือโดยอิทธิพลของตนให้กระทำการ หรือไม่กระทำการในหน้าที่อันเป็นคุณหรือเป็นโทษแก่บุคคลใด ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



มาตรา 144

ผู้ใดให้ ขอให้ หรือรับว่าจะให้ทรัพย์สิน หรือประโยชน์อื่นใดแก่เจ้าพนักงาน สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งรัฐ สมาชิกสภาจังหวัดหรือสมาชิกสภาเทศบาลเพื่อจงใจให้กระทำการ ไม่กระทำการ หรือประวิงการกระทำอันมีขอบด้วยหน้าที่ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



มาตรา 149

ผู้ใดเป็นเจ้าพนักงาน สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งรัฐ สมาชิกสภาจังหวัด หรือสมาชิกสภาเทศบาล เรียก รับ หรือยอมจะรับทรัพย์สินหรือประโยชน์อื่นใด สำหรับตนเองหรือผู้อื่นโดยมิชอบ เพื่อกระทำการหรือไม่กระทำการอย่างใด ในตำแหน่งไม่ว่าการนั้นจะชอบหรือมิชอบด้วยหน้าที่ ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 5-20 ปี หรือจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ 100,000 - 400,000 บาท หรือประหารชีวิต



มาตรา 150

ผู้ใดเป็นเจ้าพนักงาน กระทำการหรือไม่กระทำการอย่างใดในตำแหน่ง โดยเห็นแก่ทรัพย์สิน หรือประโยชน์อื่นใด ซึ่งตนได้เรียกรับหรือยอมจะรับไว้ ก่อนที่ตนได้รับแต่งตั้ง เป็นเจ้าพนักงานในตำแหน่งนั้น ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 5 - 20 ปี หรือจำคุกตลอดชีวิต และปรับตั้งแต่ 100,000 - 400,000 บาท



ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 143 มาตรา 144 มาตรา 149
มาตรา 150

จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



กฎหมาย
น่ารู้

f กระทรวงยุติธรรม @PR_MOJ



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรสายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

๑) หัวข้อเรื่อง : ๓ วิธี เตรียมพร้อม รับมือหน้าร้อน ฮอตปรอทแตก

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๓ วิธี เตรียมพร้อม รับมือหน้าร้อน ฮอตปรอทแตก

๑. อากาศร้อนจัด ออกกำลังกายกลางแจ้ง เสี่ยงโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke)

แนะนำ ๕ วิธี ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

๑) ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ หากสูญเสียเหงื่อมากควรดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่

๒) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน

๓) ควรออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือเย็น หรือเปลี่ยนมาออกกำลังกายในอาคาร หรือ

บริเวณที่มีอากาศถ่ายเท

๔) สวมชุดออกกำลังกายที่ระบายความร้อนได้ดี

๕) ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และหากมีอาการผิดปกติให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด

วิธีปฐมพยาบาล

รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล โดยระหว่างที่รอรถพยาบาล ให้พาผู้ป่วยเข้าที่ร่มและเย็น
ถอดเสื้อผ้าให้เหลือเท่าที่จำเป็น จัดให้นอนราบ ยกขาและเท้าสูงกว่าลำตัว ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัวและ
ใช้พัดลมเป่าช่วย หรือวางถุงน้ำแข็งตามซอกคอ รักแร้ และขาหนีบ ทั้งนี้ หากผู้ป่วยหมดสติให้จับนอนตะแคง
เพื่อป้องกันโคนลิ้นอุดตันทางเดินหายใจ

๒. อากาศร้อน ระวัง! เสี่ยง! โรคอุจจาระร่วงและอาหารเป็นพิษ

ระวัง! อาหาร

- ที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบและอาหารประเภทยำ

- ปิ้งสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย ปลา ฯลฯ

- ที่มีฟองอากาศ กลิ่นเหม็นบูด รสชาติเปรี้ยวผิดปกติ

ข้อแนะนำ

- ควรนำอาหารมาอุ่นให้เดือดก่อนรับประทานอาหาร หากอาหารที่อุ่นไม่ได้ให้ทำในปริมาณ
ที่พอรับประทานแต่ละมื้อ

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบและเมนูที่ไม่ผ่านการทำให้สุกด้วยความร้อน
หรือปิ้งสุก ๆ ดิบ ๆ

- สังเกตสภาพอาหารก่อนรับประทานทุกครั้ง

- เลือกน้ำดื่มบรรจุขวดที่ได้มาตรฐานน้ำบริโภค และมี อย.

- เลือกน้ำแข็งที่ผลิตเพื่อการบริโภคและได้มาตรฐานรับรอง GMP และ อย. เท่านั้น

๓. ก่อนออกจากบ้าน อย่าลืม! ทาครีมกันแดด

การตากแดดจัดเป็นเวลานาน ทำให้ผิวหนังได้รับสาร UV ที่เป็นอันตรายต่อผิว ๓ จุดสำคัญ ห้ามละเลย ทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้าน

ริมฝีปาก : ควรทาลิปบาล์มที่มีสารป้องกันแสงแดด เพิ่มความชุ่มชื้น โดยสามารถทาซ้ำได้บ่อย
ผิวหนังและตัว : ทาก่อนออกแดดอย่างน้อย ๒๐ นาที โดยทาผิวหนังและทาซ้ำทุก ๆ ๒ ชั่วโมง
ผิวมือ : ควรทาเมย์สเจโรเซอร์บำรุงผิวมือบ่อย ๆ และทาครีมกันแดดร่วมด้วย

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia
หรือ โทร. สายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : การจมน้ำทำให้ขาดอากาศหายใจ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : การจมน้ำทำให้ขาดอากาศหายใจ

การจมน้ำ ทำให้ขาดอากาศหายใจ เพียงแค่ ๒ ถึง ๔ นาที เด็กที่จมน้ำ จะหมดสติ หยุดหายใจ และเสียชีวิตได้

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia
หรือ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

เพียงแค่
2 ถึง 4 นาที

การจมน้ำ
ทำให้ขาดอากาศหายใจ

เด็กที่จมน้ำ

จะหมดสติ

หยุดหายใจ

และเสียชีวิตได้



กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/dip>
www.facebook.com/thaiinjury



Drowning is PREVENTABLE!!

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๗ วันที่ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : การประปานครหลวง

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : การประปานครหลวง

ช่องทางการติดต่อ : การประปานครหลวง โทร. Call Center ๑๑๒๕

๑) หัวข้อเรื่อง : Circular Economy Model เทรนด์ใหม่รักโลก

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : Circular Economy Model เทรนด์ใหม่รักโลก

แนวคิด “เศรษฐกิจหมุนเวียน” หรือ “Circular Economy” กลับมาถูกพูดถึงอีกครั้ง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติในภาคธุรกิจ และคนทั่วไปที่ต้องการเปลี่ยนแปลงโลกไปในทางที่ดีขึ้นด้วย

Circular Economy (CE) คือ แนวคิดในการสร้างระบบเศรษฐกิจที่สนับสนุนให้ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุด ด้วยการวางแผนให้สิ่งของที่เราใช้สามารถคืนสู่สภาพเดิม หรือนำกลับมาใช้ใหม่ได้ อย่าง การนำวัตถุดิบที่ผ่านการผลิตและบริโภคแล้วเข้าสู่กระบวนการผลิตใหม่ (Re-Material) การใช้ซ้ำ (Reuse) หรือนำกลับมาใช้ และผลิตซ้ำ (Recycling) โดยจุดประสงค์หลักของแนวคิด Circular Economy ที่เน้นให้ทุกภาคส่วน เช่น ประเทศ องค์กร และผู้คนทั่วไป สามารถต่อสู้กับความท้าทายในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านปัญหาขยะมลพิษ ด้านปัญหาสภาพภูมิอากาศ และด้านการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ

๓ หลักการสำคัญ ที่เรียกว่า “๓ Principles of CE Model” ที่ประกอบไปด้วย

๑. ด้านการหมุนเวียนวัสดุเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ (Circulate Products and Materials)
๒. ด้านการขจัดขยะ และมลพิษ (Eliminate Waste and Pollution)
๓. ด้านการฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ (Regenerate Nature)

ซึ่งทั้ง ๓ หลักการนี้ ถือเป็นส่วนสำคัญที่มีการต่อยอดมาจากหลัก ๕R หรือแนวทางปฏิบัติเพื่อช่วยลดปริมาณขยะ และรักษาสีสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันได้แก่

Reduce การลดการใช้ หรือลดการบริโภคทรัพยากร

Refuse การปฏิเสธในการใช้สิ่งที่ทำลายทรัพยากร และการสร้างมลพิษ

Reuse การใช้ทรัพยากรนั้นซ้ำ ๆ ให้คุ้มค่าที่สุดที่สุด

Recycle การนำทรัพยากรที่ใช้ไปแล้วกลับมาใช้ใหม่

Repair การซ่อมแซมสิ่งต่าง ๆ แทนการทิ้ง เพื่อให้ใช้งานได้ยาวนานยิ่งขึ้น

ข้อดีของแนวคิด Circular Economy ส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึงระบบเศรษฐกิจมากมายหลายอย่าง ดังนี้

- การช่วยลดการทำลายสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ
- การช่วยรักษาทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างจำกัด ไม่ให้ลดลงจนเร็วเกินไป
- การช่วยลดปริมาณการใช้พลังงาน ที่ไม่ใช่พลังงานหมุนเวียน
- การช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และเพิ่มความสามารถในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ
- การช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนานวัตกรรมใหม่ ๆ
- การช่วยเพิ่มขีดความสามารถ ในการแข่งขันของธุรกิจให้มีความยั่งยืน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ การประปานครหลวง โทร. Call Center ๑๑๒๕

Circular Economy Model

ที่มา : facebook EDL-Generation Public Company - Portal for Thai Investors

➔ เทรนด์ใหม่รักโลก

Circular Economy (CE) คือ

แนวคิดในการสร้างระบบเศรษฐกิจที่สนับสนุนให้ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุด ด้วยการวางแผนให้สิ่งของที่เราใช้ สามารถคืนสู่สภาพเดิมหรือนำกลับมาใช้ใหม่ได้



3 หลักการสำคัญของ CE Model



การหมุนเวียนวัสดุเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่
(Circulate Products and Materials)



การจัดขยะและมลพิษ
(Eliminate Waste and Pollution)



การฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ
(Regenerate Nature)

3 หลักการนี้ มีการต่อยอดมาจากแนวทางปฏิบัติเพื่อช่วยลดปริมาณขยะ และรักษาสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือ หลัก “5R” ดังนี้



☎ 1125



mwa.co.th



@MWATHailand

