



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๖/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการสร้างโอกาส ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม			
๑.	ถูกทวงถามหนี้ไม่เหมาะสม ร้องเรียนที่ใด?	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน			
๒.	เว็บไซต์ TasteAtlas ให้ผิดกะเพราคว้านอันดับ ๓ อาหาร ที่ดีที่สุดในโลก	กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม			
๓.	เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน ด้วย ๙ ทางเลือก จัดการเศษวัสดุทางการเกษตร ภายใต้อ ๓R Model : เปลี่ยนพฤติกรรม (Re-Habit)	กระทรวงเกษตร และสหกรณ์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านความมั่นคง			
๔.	ก่อนกู้เงินออนไลน์ต้องระวัง	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	PEA เตือนประชาชนอย่าหลงเชื่อมีจฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ แอบอ้างส่ง SMS	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๖.	รู้ไว้อุ่นใจกว่าเยอะ! “CPR” ความรู้พื้นฐาน ช่วยคนใกล้ตัว ได้อย่างรวดเร็ว	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	เตรียมความพร้อมขับรถทางไกลอย่างปลอดภัย	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	หน้ากากป้องกันฝุ่น รู้ไว้ใช้ให้ถูกต้อง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

- ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ
การบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใ้
เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด
ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๔ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๖ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูล
ข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
- ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย”
ทาง <https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxf๓๖>

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ถูกทวงถามหนี้ไม่เหมาะสม ร้องเรียนที่ได้?

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ถูกทวงถามหนี้ไม่เหมาะสม ร้องเรียนที่ได้?

พระราชบัญญัติการทวงถามหนี้ พ.ศ. ๒๕๕๘ ระบุว่า เจ้าหนี้ห้ามทวงหนี้ในลักษณะประจาน พุดจาจุมิ่น ข่มขู่ หรือใช้ความรุนแรง และเจ้าหนี้สามารถทวงหนี้ได้ ๑ ครั้งต่อวัน โดยเจ้าหนี้ทวงหนี้ได้ในวัน จันทร์ - ศุกร์ เวลา ๐๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. และวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. เท่านั้น

แต่หากถูกทวงถามหนี้ที่ไม่เหมาะสมสามารถร้องเรียนได้ที่

๑. สถานีตำรวจ

๒. ที่ว่าการอำเภอ

๓. ที่ทำการปกครองจังหวัด

๔. สำนักการสอบสวนและนิติการ กรมการปกครอง โทร. ๐๒-๓๕๖-๙๕๔๘

๕. กองบัญชาการตำรวจนครบาล โทร. ๐๒-๒๘๐-๓๑๙๔

๖. สำนักนโยบายพัฒนาระบบการเงินภาคประชาชน สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง
โทร. ๐๒-๑๖๙-๗๑๒๗ ถึง ๓๖ หรือโทร. ๑๓๕๙

ทั้งนี้ สามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับพระราชบัญญัติการทวงถามหนี้ พ.ศ. ๒๕๕๘
ได้ที่ <https://www.krisdika.go.th/home>

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗



ถูกทวงถามหนี้ไม่เหมาะสม ร้องเรียนที่ใด ?

- 1 สถานีตำรวจ
- 2 ที่ว่าการอำเภอ
- 3 ที่ทำการปกครองจังหวัด
- 4 กองบัญชาการตำรวจนครบาล
- 5 สำนักงานสอบสวน และนิติการกรมการปกครอง
- 6 สำนักงานนโยบายพัฒนาระบบการเงินภาคประชาชน สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง

ที่มา : ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

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



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

กรม / หน่วยงาน : กรมการท่องเที่ยว

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการท่องเที่ยว

ช่องทางการติดต่อ : กรมการท่องเที่ยว Call Center โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๑๑๑๑

๑) หัวข้อเรื่อง : เว็บไซต์ TasteAtlas ให้ผัดกะเพราควาอันดับ ๓ อาหารที่ดีที่สุดในโลก

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เว็บไซต์ TasteAtlas ให้ผัดกะเพราควาอันดับ ๓ อาหารที่ดีที่สุดในโลก

อาหารไทยไม่แพ้ชาติใดในโลกเมื่อเว็บไซต์ TasteAtlas จัดอันดับ ๑๐๐ เมนูอาหารที่ดีที่สุดในโลกปี ๒๐๒๓ ซึ่ง ผัดกะเพราควาอันดับ ๓ มาครอง

นอกจากนี้ยังมีอาหารไทยที่ติด ๑๐๐ อันดับแรกของโลก ในปี ๒๐๒๓ อีก ๔ รายการ ได้แก่
อันดับ ๖ ข้าวซอย

อันดับ ๑๐ แกงพะแนง

อันดับ ๑๕ ต้มข่าไก่

อันดับ ๗๓ แกงมัสมั่น

โดยการที่อาหารไทยได้รับการคัดเลือกใน ๑๐๐ อันดับแรกของโลกในครั้งนี้ ถือเป็นเรื่อง
น่ายินดียิ่งที่ประเทศไทยโดดเด่นติดอันดับโลกทั้งแหล่งท่องเที่ยวและอาหาร

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมการท่องเที่ยว Call Center โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๑๑๑๑

จัดทำโดย PR DOT 19/12/66

เว็บไซต์ TasteAtlas จัดอันดับ
“ผัดกะเพรา”
ควำอันดับ 3
อาหารที่ดีที่สุดในโลก
ในโลก

4 เมนูติด 100 อันดับแรกของโลก



6

ข้าวซอย



10

แกงพะแนง



15

ต้มยำไก่



73

แกงมัสมั่น



แนะนำ

อาหารถิ่น กินปลอดภัย
ห่างไกล NCDs

20

เมนูสร้างสรรค์

เพื่อสุขภาพ



YUMMY &
HEALTHY DISH

Scan
me



0 2401 1111



www.dot.go.th



กรมการท้องถิ่น

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กรม / หน่วยงาน : กรมส่งเสริมการเกษตร

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมส่งเสริมการเกษตร

ช่องทางการติดต่อ : กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๕๗๙ ๐๑๒๑ ถึง ๒๗

๑) หัวข้อเรื่อง : เกษตรกรไทยร่วมใจหยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืนด้วย ๙ ทางเลือก จัดการเศษวัสดุทางการเกษตร ภายใต้อาไร Model : เปลี่ยนพฤติกรรม (Re-Habit)

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เกษตรกรไทยร่วมใจหยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืนด้วย ๙ ทางเลือก
จัดการเศษวัสดุทางการเกษตร ภายใต้อาไร Model : เปลี่ยนพฤติกรรม (Re-Habit)

โดยมีรายละเอียดการลดต้นทุนการผลิตและเพิ่มรายได้ให้กับเกษตรกร ดังนี้

ลดต้นทุนการผลิต โดย

๑. การไถกลบตอแทนการเผาเป็นการเพิ่มปุ๋ยให้ดิน ช่วยลดการใช้ปุ๋ยเคมีได้ถึง ๒๖๑ บาท/ไร่
๒. ผลิตปุ๋ยหมัก ทำปุ๋ยอินทรีย์จากเศษวัสดุ ใช้ทดแทนปุ๋ยเคมี ลดต้นทุนการใช้ปุ๋ย ๖ บาท/กก.
๓. เลี้ยงสัตว์ นำมาทำอาหารหมัก เช่น ฟางข้าวหมัก ลดต้นทุนอาหารสัตว์ ๓.๘๓ บาท/กก.
๔. ทำวัสดุเพาะปลูก นำซังข้าวโพดหรือฟาง มาทำวัสดุเพาะปลูก ลดต้นทุน ๓-๑๐ บาท/กก.

เพิ่มรายได้ โดย

๑. ผลิตพลังงานทดแทน ผลิตเป็นเชื้อเพลิงอัดแท่งหรืออัดก้อน ขายได้ ๒๐ บาท/กก.
๒. เพาะเห็ด สร้างอาหาร สร้างรายได้ ขายได้ ๑๑๐ บาท/กก.
๓. ผลิตฟางอัดฟ่อน อัดฟางเป็นก้อน ขายได้ ๓๐ บาท/ก้อน หรือ ๗๕๐ บาท/ไร่
๔. ส่งโรงไฟฟ้าชีวมวล ส่งจำหน่ายที่โรงไฟฟ้าชีวมวล ขายได้ ๖๐๐-๑๗๐๐ บาท/ตัน
๕. แปรรูปเพิ่มมูลค่า แปรรูปเป็นสินค้าชนิดอื่น เช่น กระจาดต้นไม้ กระจาดฟางข้าว เป็นต้น

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๕๗๙ ๐๑๒๑ ถึง ๒๗

เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน

9 ทางเลือก

จัดการเศษวัสดุทางการเกษตร

3R Model : เปลี่ยนพฤติกรรม (Re-Habit)



1

ลดต้นทุน



ไถกลบทดแทนการเผา
การไถกลบเป็นการเพิ่มปุ๋ยให้ดิน
ลดการใช้ปุ๋ยเคมีได้ถึง 261 บาท/ไร่

2

ลดต้นทุน



ผลิตปุ๋ยหมัก
ทำปุ๋ยอินทรีย์จากเศษวัสดุ ทดแทนปุ๋ยเคมี
ลดต้นทุนการใส่ปุ๋ย 6 บาท/กก.

3

ลดต้นทุน



เลี้ยงสัตว์
นำมาทำอาหารหมัก เช่น ฟางข้าวหมัก
ลดต้นทุนอาหารสัตว์ 3.83 บาท/กก.

4

ลดต้นทุน



วัสดุเพาะปลูก
นำข้าวโพดหรือฟางมาทำวัสดุเพาะปลูก
ลดต้นทุน 3-10 บาท/กก.

5

เพิ่มรายได้



พลังงานทดแทน
ผลิตเป็นเชื้อเพลิงอัดแท่งหรืออัดก้อน
ขายได้ 20 บาท/กก.

6

เพิ่มรายได้



เพาะเห็ด
สร้างอาหาร สร้างรายได้
ขายได้ 110 บาท/กก.

7

เพิ่มรายได้



ผลิตฟางอัดฟ่อน
อัดฟางเป็นก้อน
ขายได้ 30 บาท/ก้อน หรือ 750 บาท/ไร่

8

เพิ่มรายได้



ส่งโรงไฟฟ้าชีวมวล
ส่งจำหน่ายที่โรงไฟฟ้าชีวมวล
ขายได้ 600 - 1700 บาท/ตัน

9

เพิ่มรายได้



แปรรูปเพิ่มมูลค่า
แปรรูปเป็นสินค้าอื่น เช่น กระถางต้นไม้
กระดาษฟางข้าว เป็นต้น



กรมส่งเสริมการเกษตร



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน : ธนาคารแห่งประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ธนาคารแห่งประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ก่อนกู้เงินออนไลน์ต้องระวัง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ก่อนกู้เงินออนไลน์ต้องระวัง

๓ สิ่งที่ต้องทำ ก่อนกู้เงินออนไลน์เพื่อป้องกันมิฉ้อฉลที่กำลังระบาด แอบอ้างชื่อผู้ให้บริการทางการเงินที่ได้รับอนุญาตจากแบงก์ชาติ

๑. เช็कว่าเป็นผู้ให้บริการตัวจริง ได้ที่ “เช็คแอปเงินกู้” จากแบงก์ชาติ ได้ที่ www.bot.or.th
๒. โทรเช็คกับผู้ให้บริการที่ถูกอ้างชื่อ ตามเบอร์โทรศัพท์ที่ปรากฏบนเว็บไซต์ ก่อนตัดสินใจกู้เงิน
๓. ตั้งสติ ระวังตัวไว้ก่อน ถ้าหากผู้ให้กู้รายใดแจ้งให้โอนเงินก่อน ให้คิดไว้เลยว่าเป็นมิฉ้อฉล

หลอกลวงแน่นอน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

ก่อนกู้เงินออนไลน์ **ต้องระวัง!!**

มีวิชาชีพแอบอ้างชื่อผู้ให้บริการทางการเงิน
ที่ได้รับอนุญาตจากแบงก์ชาติ

“เช็กให้ชัวร์ ไตรถามให้แน่ ก่อนตัดสินใจกู้เงิน”

เช็กผู้ให้บริการ

ว่าได้รับอนุญาตอย่างถูกต้อง
และยังดำเนินธุรกิจอยู่
ตรวจสอบรายชื่อจากเมนู
“เช็กแอปเงินกู้”
ใน www.bot.or.th



บริษัท ABC จำกัด
123/45 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 02-345-xxxx

ตรวจสอบ “สถานะการประกอบธุรกิจ”
และโทรเช็กกับผู้ที่ถูกอ้างชื่อตามเบอร์โทรที่ปรากฏได้เลย

โทรเช็กกับผู้ที่ถูกอ้างชื่อ

โทรเช็กหรือติดต่อไปยังผู้ให้บริการที่ถูกอ้างชื่อ ตามเบอร์โทรศัพท์
หรือที่อยู่ปรากฏบนเว็บไซต์ ก่อนตัดสินใจกู้เงิน

ตั้งสติ ระวังตัวไว้ก่อน

ถ้าผู้ให้กู้รายใดแจ้งให้โอนเงินก่อน
ให้คิดเลยว่าเป็น **มิจฉาชีพหลอกลวงแน่นอน**

เช็กข้อมูลผู้ให้บริการ ได้ที่นี่ >
เช็กแอปเงินกู้ / www.bot.or.th



**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖**

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

ช่องทางการติดต่อ : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA Call Center โทร. ๑๑๒๙

๑) หัวข้อเรื่อง : PEA เตือนประชาชนอย่าหลงเชื่อมิจฉาชีพหลอกลวงแอบอ้างส่ง SMS

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : PEA เตือนประชาชนอย่าหลงเชื่อมิจฉาชีพหลอกลวงแอบอ้างส่ง SMS

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคแจ้งเตือน กรณีมีผู้เสียหายหลายรายได้รับ SMS จากมิจฉาชีพ โดยอ้างว่ามีสิทธิ์ได้รับเงินประกันการใช้ไฟฟ้าคืน และเมื่อกดลิงก์ที่แนบมากับข้อความดังกล่าว จะเป็นการเพิ่มเพื่อนทางแอปพลิเคชันไลน์ของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคที่มิจฉาชีพปลอมขึ้นมา เพื่อหลอกให้ผู้เสียหายโอนเงิน

ทั้งนี้ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคไม่มีนโยบายส่งข้อความแจ้งเตือน SMS หากประชาชนมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคในพื้นที่ หรือ ๑๑๒๙ PEA Contact Center ตลอด ๒๔ ชั่วโมง



The graphic features a purple background with a hooded figure in the center holding a smartphone. In the foreground, a hand holds a smartphone displaying a Thai text message. The message reads: 'คุณ ได้รับเงินคืนค่าประกันมิเตอร์ไฟฟ้า ตามนโยบายลดค่าไฟของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA ติดต่อสอบถามเจ้าหน้าที่: www.pea.cb-th.com'. A large red stamp with the word 'ปลอม' (Fake) is overlaid on the message. To the right, large Thai text reads: 'PEA ไม่ขึ้นโยกบาย ส่งข้อความ แจ้งเตือนต่างๆ ผ่าน SMS ห้ามกดลิงก์ที่แนบมา ในข้อความเด็ดขาด'. The PEA logo is in the top right corner. At the bottom, there is a row of social media and contact information: a globe icon with 'www.pea.co.th', a Facebook icon with 'การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA', a Twitter icon with '@pea_thailand', and the number '1129 PEA' with a PEA logo.

PEA ไม่ขึ้นโยกบาย
ส่งข้อความ
แจ้งเตือนต่างๆ
ผ่าน SMS
ห้ามกดลิงก์ที่แนบมา
ในข้อความเด็ดขาด

คุณ ได้รับเงินคืนค่าประกันมิเตอร์ไฟฟ้า ตามนโยบายลดค่าไฟของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA ติดต่อสอบถามเจ้าหน้าที่: www.pea.cb-th.com

ปลอม

www.pea.co.th การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA @pea_thailand 1129 PEA

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

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

๑) หัวข้อเรื่อง : รู้ไว้อุ่นใจกว่าเยอะ! “CPR” ความรู้พื้นฐาน ช่วยคนใกล้ตัวได้อย่างรวดเร็ว

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : รู้ไว้อุ่นใจกว่าเยอะ! “CPR” ความรู้พื้นฐาน ช่วยคนใกล้ตัวได้อย่างรวดเร็ว

“CPR” ความรู้พื้นฐาน ช่วยคนใกล้ตัวได้อย่างรวดเร็ว โดยมีรายละเอียดและขั้นตอน ดังนี้

๑. เช็กผู้ประสบเหตุมีสติหรือไม่
๒. ขอความช่วยเหลือ และโทรเรียก ๑๖๖๙
๓. เคลียร์ทางเดินหายใจ ตรวจสอบช่องคอ
๔. ประเมินอาการ ตรวจการหายใจ
๕. วางสันมือบริเวณกึ่งกลางของกระดูกหน้าอก
๖. กดหน้าอก ๑๐๐-๒๐๐ ครั้ง/นาที
๗. ช่วยหายใจแบบปากต่อปาก
๘. ส่งต่อผู้ประสบเหตุให้หน่วยกู้ภัย

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

CPR

ขั้นพื้นฐาน



1

เช็คผู้ประสบเหตุ
มีสติหรือไม่!



2

ขอความช่วยเหลือ
และโทรเรียก
1669



3

เคลียร์
ทางเดินหายใจ
ตรวจดูช่องคอ



4

ประเมินอาการ
ตรวจการหายใจ



5

วางสันมือ
บริเวณกึ่งกลางของ
กระดูกหน้าอก



6

กดหน้าอก
100-200 ครั้ง/นาที



7

ช่วยหายใจ
แบบปากต่อปาก



8

ส่งต่อผู้ประสบเหตุ
ให้หน่วยกู้ภัย



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง : เตรียมความพร้อมขับรถทางไกลอย่างปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เตรียมความพร้อมขับรถทางไกลอย่างปลอดภัย

การเตรียมความพร้อมให้กับผู้ขับขี่และรถยนต์ก่อนออกเดินทาง ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ทุกการเดินทางมีความปลอดภัยและห่างไกลความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุได้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. บันทึกเบอร์โทรฉุกเฉินเอาไว้ในโทรศัพท์ให้พร้อม ๑๙๑ แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย ๑๙๙๔ สายด่วนนิรภัย ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๒. เตรียมขนมขบเคี้ยวแกล้งวงติตรถไว้ เพื่อช่วยกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น และตื่นตัวขณะขับรถมากยิ่งขึ้น

๓. จัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินติดรถเอาไว้ อาทิ ยางอะไหล่ แม่แรง และไฟฉาย เพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างปลอดภัย

๔. นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่อย่างน้อย ๘ ชั่วโมงก่อนเดินทาง เพื่อลดความเสี่ยงในการง่วงหลับในขณะขับรถทางไกล

๕. ตรวจสอบสภาพรถอย่างละเอียดก่อนเดินทางไกล เพื่อความปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้สัญจรร่วมทาง

๖. วางแผนและศึกษาเส้นทางให้ละเอียดก่อนเดินทาง โดยเฉพาะเส้นทางที่ไม่คุ้นเคยเพื่อการหลีกเลี่ยงเส้นทางเสี่ยงอุบัติเหตุได้อย่างปลอดภัย

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๔๖ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมอนามัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมอนามัย โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : หน้ากากป้องกันฝุ่น ไร้วีไอให้ถูกต้อง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : หน้ากากป้องกันฝุ่น ไร้วีไอให้ถูกต้อง

หน้ากากประเภทต่าง ๆ ใช้ให้ถูกวิธีจะเกิดประโยชน์กับผู้ใส่ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

หน้ากากกรองอากาศ (Respirator Masks) มีแบบไม่มีวาล์วระบายอากาศ และแบบมีวาล์วระบายอากาศ

วิธีเลือก

- สั่งเกตวันหมดอายุ
- สั่งเกตสัญลักษณ์มาตรฐานสากล เช่น NIOSH, GB๒๖๒๖-๒๐๑๙, EN๑๔๙:๒๐๐๑
- เลือกขนาดเหมาะกับใบหน้า ครอบกระชับจมูกและใต้คาง

วิธีสวม

สอดมือให้สายรัดศีรษะอยู่หลังฝ่ามือ ดึงสายรัดเส้นล่างไว้ใต้หู ดึงสายรัดเส้นบนไว้เหนือหู กดแถบลดแนบสันจมูก และใช้มือโอบรอบหน้ากากและหายใจออกแรง ๆ หากสวมแล้วหายใจไม่สะดวก แขนงหน้าออก เมื่อยล้า ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ ให้รีบถอดออก

หน้ากากอนามัย (Surgical Masks) มีแบบธรรมดา และแบบคาร์บอน

วิธีเลือก

- สั่งเกตวันหมดอายุ
- ผลิตจากวัสดุสังเคราะห์ อย่างน้อย ๓ ชั้น โดยมีแผ่นกรองอยู่ชั้นกลาง
- ผ่านมาตรฐานกระบวนการผลิต เช่น ISO ๙๐๐๑, ISO ๑๔๐๐๑, ISO ๑๓๔๘๕, ISO ๑๔๙๗๑

วิธีสวม

นำบานพับคว่ำลง ให้ขอบที่มีแถบลดอยู่ด้านบน ดึงสายรัดคล้องหู กดแถบลดแนบสันจมูก และดึงหน้ากากคลุมถึงใต้คาง หากสวมแล้วมีช่องว่าง อาจสวมหน้ากากผ้าทับ หรือสวมสายรัดซิลิโคนบนหน้ากาก หรือมัดปมสายคล้องหู และจับจีบด้านข้าง เพื่อเพิ่มความกระชับกับใบหน้า

วิธีการทิ้งหน้ากากป้องกันฝุ่นที่ใช้แล้ว ใส่ถุงปิดให้สนิท ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด และล้างมือทุกครั้งหลังทิ้งหน้ากาก

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมอนามัย โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๐๐



หน้ากากป้องกันฝุ่น รู้ไว้...ใช้ให้ถูกต้อง

หน้ากากกรองอากาศ (Respirator Masks)



แบบไม่มีวาล์วระบายอากาศ

วิธีเลือก

- สักเกตวันหมดอายุ
- สักเกตสัญลักษณ์มาตรฐานสากล
เช่น NIOSH, GB2626-2019, EN149:2001
- เลือกขนาดเหมาะกับใบหน้า ครอบกระชับบุกและใต้คาง

วิธีสวม

สอดมือให้สายรัดศีรษะอยู่หลังฝ่ามือ ถึงสายรัดเส้นล่างไว้ได้หู ถึงสายรัดเส้นบนไว้เหนือหู กดแถบลดแบบสันบุก และใช้มือโอบรอบหน้ากากและหายใจออกแรง ๆ
****หากสวมแล้วหายใจไม่สะดวก แน่นหน้าอก เมื่อยลำ ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ ให้รีบถอดออก**



แบบมีวาล์วระบายอากาศ

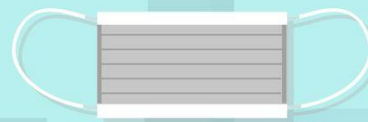
หน้ากากอนามัย (Surgical Masks)



แบบธรรมดา

วิธีเลือก

- สักเกตวันหมดอายุ
- ผลิตจากวัสดุสังเคราะห์ อย่างน้อย 3 ชั้น โดยมีแผ่นกรองอยู่ชั้นกลาง
- ผ่านมาตรฐานกระบวนการผลิต
เช่น ISO 9001, ISO 14001, ISO 13485, ISO 14971



แบบคาร์บอน

วิธีสวม

นำบานพับคว่ำลง ให้ขอบที่มีแถบลดอยู่ด้านบน ถึงสายรัดคล้องหู กดแถบลดแบบสันบุก และดึงหน้ากากคลุมถึงใต้คาง
****หากสวมแล้วมีช่องว่าง อาจสวมหน้ากากผ้าทับ หรือสวมสายรัดซิลิโคนบนหน้ากาก หรือมัดปมสายคล้องหู และจับจีบด้านข้าง เพื่อเพิ่มความกระชับกับใบหน้า**



วิธีการทิ้งหน้ากากป้องกันฝุ่น...ที่ใช้แล้ว

ใส่ถุงปิดให้สนิท ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด และล้างมือทุกครั้งหลังทิ้งหน้ากาก

