



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๖/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการสร้างโอกาส ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม			
๑.	ถูกทวงถามหนี้ไม่เหมาะสม ร้องเรียนที่ใด?	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน			
๒.	เว็บไซต์ TasteAtlas ให้คัดกะเพราคว้านอันดับ 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 จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้
เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด
ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๔ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูล
ข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” 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 ร้องเรียนที่ใด?

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ถูกทวงถามหนี้ไม่เหมาะสม ร้องเรียนที่ใด?

พระราชบัญญัติการทวงถามหนี้ พ.ศ. ๒๕๕๘ ระบุว่า เจ้าหนี้ห้ามทวงหนี้ในลักษณะประจาน พุดจาดูหมิ่น 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 ให้ผัดกะเพราคว้าอันดับ ๓ อาหารที่ดีที่สุดในโลก

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เว็บไซต์ TasteAtlas ให้ผัดกะเพราคว้าอันดับ ๓ อาหารที่ดีที่สุดในโลก

อาหารไทยไม่แพ้ชาติใดในโลกเมื่อเว็บไซต์ TasteAtlas จัดอันดับ ๑๐๐ เมนูอาหารที่ดีที่สุดในโลกปี ๒๐๒๓ ซึ่ง ผัดกะเพราคว้าอันดับ 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

เว็บไซต์ TasteAtlas จัดอันดับ
“ผัดกะเพรา”
 คราวอันดับ **3**
 อาหารที่ดีที่สุด
 ในโลก

4 เมนูติด 100 อันดับแรกของโลก



แนะนำ
อาหารถิ่น กินปลอดภัย
 ห่างไกล NCDs

20
 เมนูสร้างสรรค์
 เพื่อสุขภาพ
YUMMY & HEALTHY DISH

อาหารถิ่น
 กินปลอดภัย
 ห่างไกล NCDs

Scan me



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 กระจ่างต้นไม้ กระจ่างฟางข้าว 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
ลดต้นทุนการใช้ปุ๋ย 6 บาท/กก.

3

ลดต้นทุน



เลี้ยงสัตว์
นำมาทำอาหารหมัก เช่น ฟางข้าวหมัก
ลดต้นทุนอาหารสัตว์ 3.83 บาท/กก.

4

ลดต้นทุน



วัสดุเพาะปลูก
นำซังข้าวโพดหรือฟางมาทำวัสดุเพาะปลูก
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. เช็คว่าเป็นผู้ให้บริการตัวจริง ได้ที่ “เช็กแอปเงินกู้” จากแบงก์ชาติ ได้ที่ www.bot.or.th
๒. โทรเช็กกับผู้ให้บริการที่ถูกอ้างชื่อ ตามเบอร์โทรศัพท์ที่ปรากฏบนเว็บไซต์ ก่อนตัดสินใจกู้เงิน
๓. ตั้งสติ ระวังตัวไว้ก่อน ถ้าหากผู้ให้กู้รายใดแจ้งให้โอนเงินก่อน ให้คิดไว้เลยว่าเป็นมิฉ้อฉล

หลอกหลวงแน่นอน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

ก่อนกู้เงินออนไลน์ **ต้องระวัง!!**

มีจาชัพแอบอ้างชื่อผู้ให้บริการทางการเงิน
ที่ได้รับอนุญาตจากแบงก์ชาติ

"เช็กให้ชัวร์ โทรถามให้แน่ ก่อนตัดสินใจกู้เงิน"

เช็กผู้ให้บริการ

ว่าได้รับอนุญาตอย่างถูกต้อง
และยังดำเนินธุรกิจอยู่
ตรวจสอบรายชื่อจากเมนู
"เช็กแอปเงินกู้"
ใน www.bot.or.th



www.bot.or.th

1 เลือกแถบเมนู "บริการจาก สปท."

2 เลือกเมนู "เช็กแอปเงินกู้"



ตรวจสอบ "สถานะการประกอบธุรกิจ"
และโทรเช็กกับผู้ที่ถูกอ้างชื่อตามเบอร์โทรที่ปรากฏได้เลย

โทรเช็กกับผู้ที่ถูกอ้างชื่อ

โทรเช็กหรือติดต่อไปยังผู้ให้บริการที่ถูกอ้างชื่อ ตามเบอร์โทรศัพท์
หรือที่อยู่ปรากฏบนเว็บไซต์ ก่อนตัดสินใจกู้เงิน

ตั้งสติ ระวังตัวไว้ก่อน

ถ้าผู้ให้กู้อายใจเร่งให้โอนเงินก่อน
ให้คิดเลยว่าเป็น **มีจาชัพหลอกหลวงแน่นอน**



**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 advertisement features a purple and pink background with a hooded figure in the center holding a smartphone. The figure's phone screen shows a red stamp with the Thai word 'ปลอม' (Fake). The main figure's phone screen displays a text message from a scammer, also with a red 'ปลอม' stamp. The text message reads: 'คุณ ได้รับเงินคืนค่าประกันมิเตอร์ไฟฟ้า ตามนโยบายลดค่าไฟของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA ติดต่อสอบถามเจ้าหน้าที่: www.pea.cb-th.com'. The PEA logo is in the top right corner. The overall theme is warning against phishing and scam messages.

PEA **ไม่ขึ้นโยบาย**
ส่งข้อความ
แจ้งเตือนต่างๆ
ผ่าน SMS

ห้ามกดลิงก์ที่แนบมา
ในข้อความเด็ดขาด

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. เช็คผู้ประสบเหตุมีสติหรือไม่
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
ตรวจสอบช่องคอ



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 ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : เตรียมความพร้อมขั้รถทางไกลอย่างปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เตรียมความพร้อมขั้รถทางไกลอย่างปลอดภัย

การเตรียมความพร้อมให้กับผู้ขับขี่และรถยนต์ก่อนออกเดินทาง ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ทุกการเดินทางมีความปลอดภัยและห่างไกลความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุได้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. บันทึกเบอร์โทรฉุกเฉินเอาไว้ในโทรศัพท์ให้พร้อม ๑๙๑ แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย ๑๗๘๔ สายด่วนนิรภัย ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๒. เตรียมขนมขบเคี้ยวแก็ง่วงติดรถไว้ เพื่อช่วยกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น และตื่นตัวขณะขั้รถมากยิ่งขึ้น

๓. จัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินติดรถเอาไว้ อาทิ ยางอะไหล่ แม่แรง และไฟฉาย เพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างปลอดภัย

๔. นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่อย่างน้อย ๘ ชั่วโมงก่อนเดินทาง เพื่อลดความเสี่ยงในการง่วงหลับในขณะที่ขั้รถทางไกล

๕. ตรวจสอบสภาพรถอย่างละเอียดก่อนเดินทางไกล เพื่อความปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้สัญจรร่วมทาง

๖. วางแผนและศึกษาเส้นทางให้ละเอียดก่อนเดินทาง โดยเฉพาะเส้นทางที่ไม่คุ้นเคยเพื่อการหลีกเลี่ยงเส้นทางเสี่ยงอุบัติเหตุได้อย่างปลอดภัย

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

HOW TO

เตรียมความพร้อม

ขับรถทางไกล

อย่างปลอดภัย

บันทึกเบอร์โทรฉุกเฉินเอาไว้ในโทรศัพท์ให้พร้อม
191 แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย
1784 สายด่วนนิรภัย
ตลอด 24 ชั่วโมง

เตรียมขงมขบเคี้ยวแก๊วงติครกไว้
เพื่อช่วยกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น
และตื่นตัวขณะขับรถมากยิ่งขึ้น

จัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินติดรถเอาไว้
อาทิ ยางอะไหล่ แม่แรง และไฟฉาย
เพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉิน
ได้อย่างปลอดภัย

ขออนุญาตขับรถ
อย่างน้อย 8 ชั่วโมงก่อนเดินทาง
เพื่อลดความเสี่ยงในการง่วงหลับใน
ขณะขับรถทางไกล

ตรวจเช็คสภาพรถอย่างละเอียดก่อนเดินทางไกล
เพื่อความปลอดภัยทั้งต่อตนเอง
และผู้สัญจรร่วมทาง

วางแผนและศึกษาเส้นทางให้ละเอียดก่อนเดินทาง
โดยเฉพาะเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย
เพื่อการหลีกเลี่ยงเส้นทาง
เสี่ยงอุบัติเหตุได้อย่างปลอดภัย

สายด่วนนิรภัย
1784

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

@1784DDPM @DDPMNews

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM

www.disaster.go.th

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
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 ดึงสายรัดเส้นล่างไว้ได้หู ดึงสายรัดเส้นบนไว้เหนือหู กดแถบลดแนบสันจมูก และใช้มือโอบรอบหน้ากากและหายใจออกแรง ๆ หากสวมแล้วหายใจไม่สะดวก แขนงหน้าอก 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 และดึงหน้ากาคคลุมถึงใต้คาง หากสวมแล้วมีช่องว่าง อาจสวมหน้ากากผ้าทับ หรือสวมสายรัดซิลิโคนบนหน้ากาก หรือมัดปมสายคล้องหู และจับจีบด้านข้าง เพื่อเพิ่มความกระชับกับใบหน้า

วิธีการทิ้งหน้ากากป้องกันฝุ่นที่ใช้แล้ว ใส่ถุงปิดให้สนิท ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด และล้างมือทุกครั้ง หลังทิ้งหน้ากาก

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมอนามัย โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๐๐



หน้ากากป้องกันฝุ่น อย่างไร...ให้ใช้ให้ถูกต้อง

หน้ากากกรองอากาศ (Respirator Masks)



แบบไม่มีวาล์วระบายอากาศ

วิธีเลือก

- สังกะสีทั้งหมดอายุ
- สังกะสีสัญลักษณ์มาตรฐานสากล เช่น NIOSH, GB2626-2019, EN149:2001
- เลือกขนาดเหมาะกับใบหน้า ครอบกระชับบุกและใต้คาง

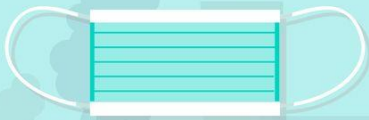


แบบมีวาล์วระบายอากาศ

วิธีสวม

สอดมือให้สายรัดศีรษะอยู่หลังฝ่ามือ ถึงสายรัดเส้นล่างไว้ใต้หู ถึงสายรัดเส้นบนไว้เหนือหู กดแถบลดแบบสันบุก และใช้มือโอบรอบหน้ากากและหายใจออกแรง ๆ
****หากสวมแล้วหายใจไม่สะดวก แน่นหน้าอก เมื่ออย่าปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ ให้รีบถอดออก**

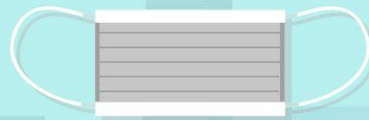
หน้ากากอนามัย (Surgical Masks)



แบบธรรมดา

วิธีเลือก

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



แบบคาร์บอน

วิธีสวม

นำบานพับคว่ำลง ให้ขอบที่มีแถบลดอยู่ด้านบน ถึงสายรัดคล้องหู กดแถบลดแบบสันบุก และดึงหน้ากากลุมถึงใต้คาง
****หากสวมแล้วมีช่องว่าง อาจสวมหน้ากากผ้าทับ หรือสวมสายรัดซิลิโคนบนหน้ากาก หรือมัดปมสายคล้องหู และจับจิบด้านข้าง เพื่อเพิ่มความกระชับกับใบหน้า**

วิธีการทิ้งหน้ากากป้องกันฝุ่น...ที่ใช้แล้ว

ใส่ถุงปิดให้สนิท ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด และล้างมือทุกครั้งหลังทิ้งหน้ากาก

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ
ธันวาคม 2566

สายด่วนกรมอนามัย



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia
สื่อมวลชนเดียว กรมอนามัย

