



ที่ ปน ๐๐๑๗.๒/ว ๖๐๖๔

ถึง ส่วนราชการสังกัดกระทรวงมหาดไทย อำเภอทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี  
เทศบาลเมืองปัตตานีและเทศบาลเมืองตะลุบัน

ตามที่ นายกรัฐมนตรี (พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา) ได้มีข้อสั่งการในคราวประชุม  
คณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ และมติคณะรัฐมนตรีวันที่  
๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ให้กระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัดการดำเนินการ  
สร้างการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่  
ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง โดยพิจารณาใช้ช่องทางการ  
เผยแพร่ที่หลากหลายเหมาะสมตามแต่ละกรณี และกระทรวงมหาดไทยได้แจ้งให้จังหวัดดำเนินการแต่งตั้ง  
คณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) และระดับ  
อำเภอ/ท้องถิ่น (ทีม Admin อำเภอ/ท้องถิ่น) และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการการสร้างการรับรู้  
สู่ชุมชนทั้งในระดับจังหวัด อำเภอท้องถิ่น และท้องถิ่นตามที่กำหนด นั้น

เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จังหวัดปัตตานีขอความร่วมมือ  
ท่านดำเนินการสร้างการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๕/๒๕๖๖ ผ่านทางหอกระจายข่าวและ  
ช่องทางการเผยแพร่อื่นๆ อย่างต่อเนื่อง และเข้าถึงประชาชนทุกหมู่บ้าน/ชุมชนโดยสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสาร  
เพื่อการสร้างการรับรู้ได้ที่ เว็บไซต์กองสารนิเทศ สป.หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน” สำหรับอำเภอให้แจ้ง  
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบด้วย ทั้งนี้ สำนักงานจังหวัดปัตตานี ได้เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทาง  
เว็บไซต์จังหวัดปัตตานี [http://www.pattani2018.pattani.go.th/news\\_form/showList?cid=38](http://www.pattani2018.pattani.go.th/news_form/showList?cid=38) และทาง Line กลุ่ม  
“ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” ของจังหวัดปัตตานี ด้วยแล้วอีกทางหนึ่ง ตาม QR code ท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป



สำนักงานจังหวัดปัตตานี  
กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด  
โทร./โทรสาร ๐-๗๓๓๔-๙๐๐๒ สป.มท. ๗๔๖๕๗



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๕/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ</b>			
๑.	สะดวกที่ไหน จ่ายที่นั่น จ่ายค่าไฟง่ายๆ กับ PEA	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์</b>			
๒.	คลังเตือนมิจฉาซีพหลอกได้รับสิทธิพิเศษจากกระทรวงการคลัง	กระทรวงการคลัง	-
๓.	๗ ข้อควรระวังเกี่ยวกับบัตรเลือกตั้ง	สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๑๒ สินค้า GI ไทย Soft Power เพิ่มมูลค่าการท่องเที่ยวโดยชุมชน	กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	PEA แจงผู้ใช้ไฟฟ้าประเภทบ้านอยู่อาศัย ที่ได้รับสิทธิ์ใช้ไฟฟ้าฟรี ๕๐ หน่วยในปัจจุบัน และเป็นผู้มีสิทธิ์โครงการสวัสดิการแห่งรัฐ	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน ตอน ต่า ประจําคนอื่น ความผิดใกล้ตัวที่ต้องรู้ มีโทษจำคุก	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	สายด่วนสุขภาพจิต ให้บริการผู้มีสิทธิบัตรทอง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	อย่าแชร์ ข่าวปลอม “Omicron XBB รุนแรงกว่า Delta ๕ เท่า และอัตราการตายมากกว่า”	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในหน้าร้อนและฝุ่น PM ๒.๕	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

## หมายเหตุ

- ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๖ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

\*\*\*\*\*

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

ช่องทางการติดต่อ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค call center โทร. ๑๑๒๙

๑) หัวข้อเรื่อง สะดวกที่ไหน จ่ายที่นั่น จ่ายค่าไฟง่ายๆ กับ PEA

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง สะดวกที่ไหน จ่ายที่นั่น จ่ายค่าไฟง่ายๆ กับ PEA**

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (PEA) แนะนำผู้ใช้ไฟฟ้าชำระค่าไฟฟ้าผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งสามารถเลือกชำระค่าไฟฟ้าผ่านทางออนไลน์ ดังนี้

- PEA Smart Plus Application
- Mobile Application ของธนาคาร และผู้ให้บริการภายนอก
- PEA e-Pay
- ตัวแทนจุดบริการฯ
- Website ของผู้ให้บริการภายนอก
- หักบัญชีเงินฝากธนาคาร/บัญชีบัตรเครดิต
- ตู้เติมเงิน

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ call center การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทร. ๑๑๒๙

\*\*\*\*\*



The advertisement features a central graphic of a smartphone with a blue wallet and a yellow card emerging from it. The background is light blue with circuit-like patterns and icons for Wi-Fi, a document with a lock, and a lightning bolt. The PEA logo is in the top right corner. The main title is in large, stylized Thai text. Surrounding the central graphic are seven callout boxes, each with an icon and text describing a service. At the bottom, there is a dark purple banner with contact information and social media icons.

**PEA**  
PROMOTE ELECTRICITY AHEAD

# สะดวกที่ไหน จ่ายที่นั่น จ่ายค่าไฟง่ายๆ กับ PEA

- PEA Smart Plus**
- Mobile Application**  
ของธนาคาร  
และผู้ให้บริการภายนอก
- PEA e-Pay**
- ตัวแทนจุดบริการฯ**
- Website**  
ของผู้ให้บริการภายนอก
- หักบัญชีเงินฝากธนาคาร  
/บัญชีบัตรเครดิต**
- ตู้เติมเงิน**

ไฟฟ้าอัจฉริยะเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน  [www.pea.co.th](http://www.pea.co.th)  การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA **1129 PEA** 

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖**

กระทรวง กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กลุ่มสารนิเทศการคลัง สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มสารนิเทศการคลัง สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง โทรศัพท์ ๐-๒๑๒๖-๕๘๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง คลังเตือนมิฉฉาซีพหลอกได้รับสิทธิพิเศษจากกระทรวงการคลัง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง คลังเตือนมิฉฉาซีพหลอกได้รับสิทธิพิเศษจากกระทรวงการคลัง**

กระทรวงการคลังตรวจสอบพบมิฉฉาซีพหลอกหลวงประชาชนในสื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะ LINE แอบอ้างว่าได้รับเอกสารสิทธิพิเศษจากกระทรวงการคลัง ซึ่งลงนามโดยผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงการคลัง ออกใบหัวจ่ายพิเศษให้แก่บุคคลหนึ่งบุคคลใดเป็นผู้ถือครองในหัวจ่ายเงินพิเศษ สามารถกระจายเงินในรูปแบบพิเศษได้ โดยสามารถกระจายได้ไม่จำกัดจำนวนครั้งจำนวนราย และในการกระจายต่อในรูปแบบต่าง ๆ

กระทรวงการคลังขอยืนยันว่าไม่มีการมอบสิทธิใด ๆ ให้แก่บุคคลในการกระจายเงินในรูปแบบต่าง ๆ ตามที่มีการเผยแพร่ข้อมูล ภาครัฐโดยเฉพาะกระทรวงการคลัง ไม่เคยดำเนินการใด ๆ เกี่ยวกับเรื่องหัวจ่ายเงินพิเศษ เรื่องนี้ถือเป็นการหลอกหลวงประชาชนอย่างแนบเนียน ขอประชาชนอย่าได้หลงเชื่อ ทั้งนี้ การลงทุนหลอกหลวงลักษณะนี้ เกิดขึ้นมานานแล้ว และที่ผ่านมาผู้หลงเชื่อไม่เคยมีใครได้รับประโยชน์ที่กล่าวอ้าง หรือหากได้รับก็เป็นการหลอกกล่อให้เหยื่อตายใจ เพื่อลงทุนเพิ่มกับมิฉฉาซีพ

ขณะนี้ กระทรวงการคลังกำลังอยู่ระหว่างการร้องทุกข์กล่าวโทษเพื่อดำเนินคดีกับมิฉฉาซีพผู้กระทำความผิด และขอให้ประชาชนที่ตกเป็นเหยื่อและผู้ที่ได้รับผลกระทบได้โปรดรวบรวมหลักฐาน และแจ้งความเอาผิดเครือข่ายดังกล่าวกับทางเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อเอาผิดมิฉฉาซีพดังกล่าวต่อไป ดังนั้น ขอประชาชนอย่าหลงเชื่อข้อมูลดังกล่าว และขอความร่วมมือไม่ส่ง หรือแชร์ข้อมูลดังกล่าวต่อ หนึ่ง เพื่อให้ประชาชนได้รับข้อมูลข่าวสารจากกระทรวงการคลังที่ชัดเจนและเชื่อถือได้ สามารถติดตามได้ที่เว็บไซต์ <http://www.mof.go.th> หรือเพจ Facebook “กระทรวงการคลัง”

ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มสารนิเทศการคลัง สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง โทรศัพท์ ๐-๒๑๒๖-๕๘๐๐

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖**

กระทรวง สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง  
กรม / หน่วยงาน สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง  
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง  
ช่องทางการติดต่อ สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง โทรศัพท์. ๐-๒๑๔๑-๘๘๘๘

- ๑) หัวข้อเรื่อง ๗ ข้อควรรู้เกี่ยวกับบัตรเลือกตั้ง
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง ๗ ข้อควรรู้เกี่ยวกับบัตรเลือกตั้ง**

**ข้อควรรู้** เกี่ยวกับบัตรเลือกตั้งเมื่อไปใช้สิทธิเลือกตั้งมีข้อห้ามหลายประการที่ถือเป็น  
การกระทำผิดกฎหมายมีโทษทั้งจำและปรับ โดยมีข้อห้าม ดังนี้

๑. ห้ามใช้บัตรอื่นที่ไม่ใช่บัตรเลือกตั้งที่ได้รับจากเจ้าพนักงาน
๒. ห้ามนำบัตรเลือกตั้งใส่ในหีบบัตรเลือกตั้ง โดยไม่มีอำนาจโดยชอบด้วยกฎหมาย หรือ  
กระทำการใดให้มีบัตรเลือกตั้งเพิ่มจากความจริง
๓. ห้ามนำบัตรเลือกตั้งออกจากหน่วยเลือกตั้ง
๔. ห้ามทำเครื่องหมายอื่นหรือสัญลักษณ์ในบัตรเลือกตั้ง
๕. ห้ามถ่ายภาพบัตรเลือกตั้งที่ลงคะแนนแล้ว
๖. ห้ามแสดงบัตรเลือกตั้งที่ลงคะแนนแล้วต่อผู้อื่น
๗. ห้ามทำให้บัตรเลือกตั้งชำรุดเสียหาย หรือทำบัตรเสียให้เป็นบัตรที่ใช้ได้

**อย่าลืม! ไปใช้สิทธิเลือกตั้งในวันอาทิตย์ที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เวลา ๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.**  
สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง [www.ect.go.th](http://www.ect.go.th) หรือ  
Add Friends (เพิ่มเพื่อน) เพื่อติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเลือกตั้ง ๒๕๖๖ ได้ที่ LINE Official  
Account : ECT Thailand <https://lin.ee/jETxaeu>

\*\*\*\*\*



#ไทยหวัด  
คนไทยพร้อมใช้สิทธิ์



# 7 ข้อควรรู้ เกี่ยวกับบัตรเลือกตั้ง



#ไทยหวัดคนไทยพร้อมใช้สิทธิ์ #เลือกคนที่รักเลือกพรรคที่ชอบ



สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง



[www.ect.go.th](http://www.ect.go.th)



ECT Thailand



สายด่วน 1444



[ect.thailand](https://line.me/tv/channel/ect.thailand)



#ไทยโหวต  
คนไทยพร้อมใช้สิทธิ

# 7 ข้อควรรู้ เกี่ยวกับบัตรเลือกตั้ง

- 1 ห้ามใช้บัตรอื่น** ที่ไม่ใช่บัตรเลือกตั้ง  
ที่ได้รับจากเจ้าพนักงาน **มีโทษจำคุก 1-10 ปี**  
และปรับตั้งแต่ 20,000- 200,000 บาท  
และให้ศาลสั่งเพิกถอนสิทธิเลือกตั้ง 20 ปี
- 2 ห้ามนำบัตรเลือกตั้งใส่ในหีบบัตรเลือกตั้ง**  
โดยไม่มีอำนาจโดยชอบด้วยกฎหมาย  
หรือกระทำการใดให้มีบัตรเลือกตั้งเพิ่มจากความจริง  
**มีโทษจำคุกตั้งแต่ 1-5 ปี**  
หรือปรับตั้งแต่ 20,000-100,000 บาท  
หรือทั้งจำทั้งปรับ  
และให้ศาลสั่งเพิกถอนสิทธิเลือกตั้ง 10 ปี



#ไทยโหวตคนไทยพร้อมใช้สิทธิ #เลือกคนที่รักเลือกพรรคที่ชอบ



สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง



[www.ect.go.th](http://www.ect.go.th)



ECT Thailand



สายด่วน 1444



[ect.thailand](https://www.tiktok.com/@ect.thailand)



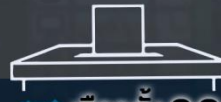


#ไทยโหวต  
คนไทยพร้อมใช้สิทธิ

# 7 ข้อควรรู้ เกี่ยวกับบัตรเลือกตั้ง

**3 ห้ามนำบัตรเลือกตั้ง  
ออกจากหน่วยเลือกตั้ง**

**4 ห้ามทำเครื่องหมายอื่น  
หรือสัญลักษณ์ในบัตรเลือกตั้ง  
มีโทษจำคุกตั้งแต่ 1-5 ปี  
หรือปรับตั้งแต่ 20,000 -100,000 บาท  
หรือทั้งจำทั้งปรับ  
และให้ศาลสั่งเพิกถอนสิทธิเลือกตั้ง 10 ปี**



เลือกตั้ง  
14 พ.ค. 66  
เวลา 08.00-17.00 น



#ไทยโหวตคนไทยพร้อมใช้สิทธิ #เลือกคนที่รักเลือกพรรคที่ชอบ



สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง



www.ect.go.th



ECT Thailand



สายด่วน 1444



ect.thailand



#ไทยโหวต  
คนไทยพร้อมใช้สิทธิ

# 7 ข้อควรรู้ เกี่ยวกับบัตรเลือกตั้ง

**5 ห้ามถ่ายภาพบัตรเลือกตั้ง  
ที่ลงคะแนนแล้ว**

**6 ห้ามแสดงบัตรเลือกตั้ง  
ที่ลงคะแนนแล้วต่อผู้อื่น  
มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี  
หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท  
หรือทั้งจำทั้งปรับ**



เลือกตั้ง  
14 พ.ค. 66  
เวลา 08.00-17.00 น.



#ไทยโหวตคนไทยพร้อมใช้สิทธิ #เลือกคนที่รักเลือกพรรคที่ชอบ



สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง



www.ect.go.th



ECT Thailand



สายด่วน 1444



ect.thailand



#ไทยโหวต  
คนไทยพร้อมใช้สิทธิ

# 7 ข้อควรรู้ เกี่ยวกับบัตรเลือกตั้ง

**7 ห้ามทำให้บัตรเลือกตั้งชำรุดเสียหาย  
หรือทำบัตรเสียให้เป็นบัตรที่ใช้ได้  
มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี  
และปรับไม่เกิน 100,000 บาท  
และให้ศาลสั่งเพิกถอนสิทธิเลือกตั้ง 10 ปี**



#ไทยโหวตคนไทยพร้อมใช้สิทธิ #เลือกคนที่รักเลือกพรรคที่ชอบ



สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง



www.ect.go.th



ECT Thailand



สายด่วน 1444



ect.thailand

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมการท่องเที่ยว

ช่องทางการติดต่อ สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โทรศัพท์. ๐-๒๒๘๓-๑๕๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง ๑๒ สินค้า GI ไทย Soft Power เพิ่มมูลค่าการท่องเที่ยวโดยชุมชน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง ๑๒ สินค้า GI ไทย Soft Power เพิ่มมูลค่าการท่องเที่ยวโดยชุมชน**

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยกรมการท่องเที่ยว มีข้อเสนอแนะให้ความรู้เกี่ยวกับ  
สินค้า GI ดังนี้

GI (Geographical Indication) หรือ สิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ คือ ชื่อหรือสัญลักษณ์เฉพาะ  
ที่ใช้บนผลิตภัณฑ์หรือสิ่งของที่อิงไปถึงตำแหน่งหรือจุดเริ่มต้นทางภูมิศาสตร์ เช่น เมือง ภูมิภาคหรือประเทศ  
ที่เป็นเอกลักษณ์จากแหล่งผลิตในท้องถิ่น ที่แหล่งผลิตอื่นไม่สามารถเลียนแบบได้ ซึ่งกรมการท่องเที่ยว  
ได้คัดสินค้า GI ตัวอย่าง จากปัจจุบันที่มีมากกว่า ๑๘๐ รายการ ในพื้นที่ ๗๗ จังหวัดทั่วไทยมาบอกกัน  
๑๒ ชนิด มีสินค้า ดังนี้ ๑. หมูย่างเมืองตรัง ๒. ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟบุรีรัมย์ ๓. กาแฟดงมะไฟ  
นครราชสีมา ๔. ไข่ครอบสงขลา ๕. ผ้าหมักโคลนหนองสูงมุกดาหาร ๖. ลำไยอบแห้งเนื้อสีทองลำพูน  
๗. มังคุดเขาศรีวงนครศรีธรรมราช ๘. ร่มบ่อสร้าง เชียงใหม่ ๙. ไวน์ที่ราบสูงภูเรือ เลย ๑๐. ครกหินอ่างศิลา  
ชลบุรี ๑๑. ปลาเกลือเค็มตากใบ นราธิวาส ๑๒. เสื่อจันทบูร จันทบุรี

ทั้งนี้ ประชาชนจะรู้จักสินค้า GI มากขึ้นและสินค้า GI จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและสร้าง  
ความยั่งยืนให้แก่ชุมชน เพราะสินค้า GI แต่ละตัว มีประวัติความเป็นมาเฉพาะสินค้า ที่ชุมชนสามารถหยิบมา  
ใช้เป็น Story เพื่อเพิ่มจุดขายและความน่าสนใจให้แก่ชุมชนท่องเที่ยว ผ่านโปรแกรมท่องเที่ยว เมนูอาหาร  
สินค้าของที่ระลึก และอื่นๆได้ผู้สนใจสามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ตามลิงค์ได้เลยครับ  
<https://m.facebook.com/story.php?story>

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ กรมการท่องเที่ยว โทร. ๐-๒๑๔๑-๓๓๓๓

\*\*\*\*\*

# 12 สินค้า GI ไทย Soft Power

## เพิ่มมูลค่าการท่องเที่ยวโดยชุมชน

หมวย่างเมืองตรัง

ข้าวหอมมะลิ  
ดินภูเขาไฟบุรีรัมย์

กาแฟมะไฟ  
นครราชสีมา

ไข่ครอบสงขลา

ผ้าหมักโคลนหนองสูง  
มุกดาหาร

ลำไยอบแห้งเนื้อสีทองลำพูน

มังคุดเขาคีรีวง  
นครศรีธรรมราช

ร่มบ่อสร้าง เชียงใหม่

ไวน์ที่ราบสูงภูเรือ เลย์

ครกหินอ่างศิลา ชลบุรี

ปลาเกลือเค็มตากใบ  
นราธิวาส

เสื้อจันทบุรี จันทบุรี

0 2141 3333 [www.dot.go.th](http://www.dot.go.th) กรมการท่องเที่ยว

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

ช่องทางการติดต่อ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค call center โทร. ๑๑๒๙

- ๑) หัวข้อเรื่อง PEA แจ้งผู้ใช้ไฟฟ้าประเภทบ้านอยู่อาศัย ที่ได้รับสิทธิ์ใช้ไฟฟ้าฟรี ๕๐ หน่วยในปัจจุบัน และเป็นผู้มีสิทธิ์โครงการสวัสดิการแห่งรัฐ
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง PEA แจ้งผู้ใช้ไฟฟ้าประเภทบ้านอยู่อาศัย ที่ได้รับสิทธิ์ใช้ไฟฟ้าฟรี ๕๐ หน่วยในปัจจุบัน  
และเป็นผู้มีสิทธิ์โครงการสวัสดิการแห่งรัฐ**

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (PEA) แจ้งผู้ใช้ไฟฟ้าประเภทบ้านอยู่อาศัย ที่ได้รับสิทธิ์ใช้ไฟฟ้าฟรี ๕๐ หน่วย ในปัจจุบัน และเป็นผู้มีสิทธิ์โครงการสวัสดิการแห่งรัฐ ให้มาลงทะเบียนเพื่อรับสิทธิ์ใช้ไฟฟ้าฟรี ๕๐ หน่วย (กรณีผู้ใช้ไฟฟ้าที่ได้ลงทะเบียนแล้ว ไม่ต้องลงทะเบียนซ้ำอีก) โดยมติดคณะกรรมการนโยบายพลังงานแห่งชาติ เมื่อวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๖๖ กำหนดคุณสมบัติของผู้ที่จะได้รับสิทธิ์ ตั้งแต่ค่าไฟฟ้าประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๖ เป็นต้นไป ดังนี้

๑. ต้องเป็นผู้มีสิทธิ์โครงการสวัสดิการแห่งรัฐ
๒. เป็นผู้ใช้ไฟฟ้าประเภทบ้านอยู่อาศัยที่ติดตั้งมิเตอร์ไม่เกิน ๕ แอมป์
๓. ต้องไม่เป็นนิติบุคคล
๔. ใช้ไฟฟ้าไม่เกิน ๕๐ หน่วยต่อเดือน ติดต่อกันไม่น้อยกว่า ๓ เดือน

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค call center โทร. ๑๑๒๙

\*\*\*\*\*



**PEA** แจ้งผู้ใช้ไฟฟ้า  
ประเภทบ้านอยู่อาศัย

ที่ได้รับสิทธิ์ใช้ไฟฟ้าฟรี 50 หน่วยในปัจจุบัน  
และเป็นผู้มีสิทธิ์โครงการสวัสดิการแห่งรัฐ

**ให้มาลงทะเบียนเพื่อรับสิทธิ์  
ใช้ไฟฟ้าฟรี 50 หน่วย**  
(กรณีผู้ใช้ไฟฟ้าที่ได้ลงทะเบียนแล้ว ไม่ต้องลงทะเบียนซ้ำอีก)

ทั้งนี้ มติคณะกรรมการนโยบายพลังงานแห่งชาติ เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2566  
กำหนดคุณสมบัติของผู้ที่จะได้รับสิทธิ์ ตั้งแต่ค่าไฟฟ้าประจำเดือนพฤษภาคม 2566 เป็นต้นไป ดังนี้

1. ต้องเป็นผู้มีสิทธิ์โครงการสวัสดิการแห่งรัฐ
2. เป็นผู้ใช้ไฟฟ้าประเภทบ้านอยู่อาศัยที่ติดตั้งมิเตอร์ไม่เกิน 5 แอมป์
3. ต้องไม่เป็นนิติบุคคล
4. ใช้ไฟฟ้าไม่เกิน 50 หน่วยต่อเดือน ติดต่อกันไม่น้อยกว่า 3 เดือน



สแกนเพื่อลงทะเบียน

[www.pea.co.th](http://www.pea.co.th) การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA @pea\_thailand 1129 PEA CONTACT CENTER

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๖ ๑๙๙๓ ๙๕๒๕

- ๑) หัวข้อเรื่อง กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน  
ตอน ดำ ประจักษ์คนอื่น ความผิดใกล้ตัวที่ต้องรู้ มีโทษจำคุก
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน**  
**ตอน ดำ ประจักษ์คนอื่น ความผิดใกล้ตัวที่ต้องรู้ มีโทษจำคุก**

การนินทาคนอื่นลงในไลน์กลุ่ม อาจเข้าข่ายความผิดฐานหมิ่นประมาท เพราะเป็นการใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่ ๓ โดยประการที่น่าจะทำให้ผู้อื่นนั้นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่น หรือถูกเกลียดชัง ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒ หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๒๖

การโพสต์เฟซบุ๊กต่อกัน, ประจักษ์คนอื่น, ประจักษ์ลูกหนี้, ทวงถามหนี้ลูกหนี้ผ่านทางเฟซบุ๊ก ระบุชื่อ-นามสกุล ลงรูป โดยมีลักษณะเป็นการเผยแพร่ข้อความอันเป็นการหมิ่นประมาทออกไปยังสาธารณชน หรือประชาชนทั่วไปเป็นความผิดอาญา ฐานหมิ่นประมาทผู้อื่นด้วยการโฆษณา ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๒๖ และมาตรา ๓๒๘ โทษจำคุกไม่เกิน ๒ ปี และปรับไม่เกิน ๒ แสนบาท และการทวงถามหนี้ลูกหนี้ทางเฟซบุ๊ก จะมีความผิดตาม พ.ร.บ.การทวงถามหนี้ พ.ศ. ๒๕๕๘ ตามมาตรา ๑๑ (๓) ที่บัญญัติว่า ห้ามผู้ทวงถามหนี้กระทำการทวงถามหนี้ในลักษณะการแจ้งหรือเปิดเผยเกี่ยวกับความเป็นหนี้ของลูกหนี้ให้แก่ผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทวงถามหนี้ ซึ่งมีโทษตามมาตรา ๓๙ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑ แสนบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ **ข้อมูลจาก** : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๒๖ พระราชบัญญัติทวงถามหนี้ พ.ศ. ๒๕๕๘ มาตรา ๑๑ (๓) และมาตรา ๓๙

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](mailto:complainingcenter@moj.go.th)
๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : Sv๐๐๗
๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand
๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข
๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๙. กองทุนยุติธรรม โทร ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม

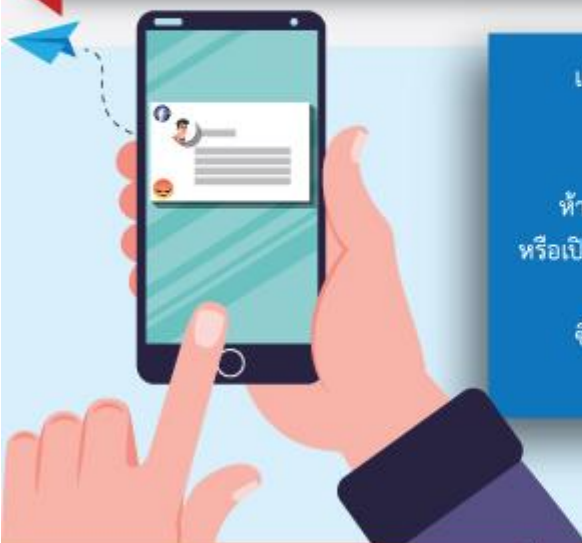
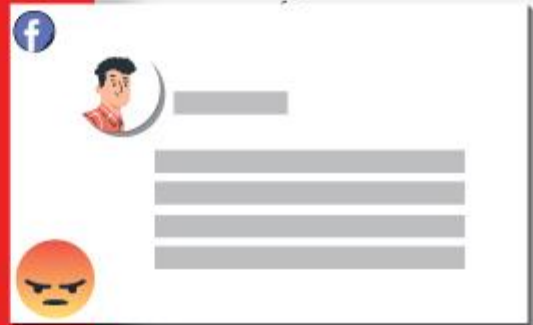


## ถ้า ปรจานคนอื่น ความพิตไกลัตัวที่ตองรู้ มีโทษจำคุก



การนินทาคนอื่นลงในไลน์กลุ่ม อาจเข้าข่ายความผิดฐานหมิ่นประมาท เพราะเป็นการใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่ 3 โดยประการที่น่าจะทำให้ผู้อื่นนั้นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่น หรือถูกเกลียดชัง ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 326

การโพสต์เฟสบุคต่่าคนอื่น, ปรจานเมียน้อย, ปรจานลูกหนี, ทวงถามหนีลูกหนีผ่านทางเฟซบุ๊ก ระบุชื่อ-นามสกุล ลงรูป โดยมีลักษณะเป็นการเผยแพร่ข้อความอันเป็นการหมิ่นประมาท ออกไปยังสาธารณชน หรือประชาชนทั่ว เป็นความผิดอาญา ฐานหมิ่นประมาทผู้อื่นด้วยการโฆษณา ตามประมวลกฎหมายอาญามาตรา 326 และมาตรา 328 โทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี และปรับไม่เกิน 2 แสนบาท



และการทวงถามหนีลูกหนีทางเฟซบุ๊ก จะมีความผิดตาม พ.ร.บ.การทวงถามหนี้ พ.ศ. 2558 ตามมาตรา 11 (3) ที่บัญญัติว่า ห้ามผู้ทวงถามหนี้กระทำการทวงถามหนี้ในลักษณะการแจ้ง หรือเปิดเผยเกี่ยวกับความเป็นหนี้ของลูกหนีให้แก่ผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทวงถามหนี้ ซึ่งมีโทษตามมาตรา 39 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 1 แสนบาท หรือทั้งจำ ทั้งปรับ

ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 326 พระราชบัญญัติทวงถามหนี้ พ.ศ. 2558 มาตรา 11 (3) และมาตรา 39

จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมสุขภาพจิต

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง สายด่วนสุขภาพจิต ให้บริการผู้มีสิทธิบัตรทอง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง สายด่วนสุขภาพจิต ให้บริการผู้มีสิทธิบัตรทอง**

สายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ ร่วมเป็นหน่วยบริการในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เพื่อให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ กับผู้มีสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หรือสิทธิบัตรทองหรือบัตร ๓๐ บาท แก้ปัญหาสุขภาพจิต เช่น เครียด กังวล เศร้า สูญเสีย โดยนักจิตวิทยาให้การดูแล โดยมีขั้นตอนการเข้ารับบริการปรึกษาสุขภาพจิต ดังนี้

๑. โทร. สายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓

๒. ผ่านระบบนัดออนไลน์ สายด่วนสุขภาพจิต เพื่อนัดหมายรับคำปรึกษาตามช่วงเวลาที่ต้องการผ่านเว็บไซต์ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ โดยลงทะเบียนผ่านเลขประจำตัวประชาชน ๑๓ หลัก

๓. เข้ารับบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตจากนักจิตวิทยาหรือกรณีระบบนัดออนไลน์จะมีนักจิตวิทยา โทร. ติดต่อกลับไปตามวันและเวลานัดหมาย

๔. ได้รับบริการฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย

\*\*\*\*\*



**สายด่วนสุขภาพจิต 1323**

**ให้บริการผู้มีสิทธิบัตรทอง**

ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต ผ่านทางโทรศัพท์

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ร่วมเป็นหน่วยบริการในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

เพื่อให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ กับผู้มีสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หรือสิทธิบัตรทองหรือบัตร 30 บาท แก้ปัญหาสุขภาพจิต เช่น เครียด กังวล เศร้า สูญเสีย โดยนักจิตวิทยาให้การดูแล

**ขั้นตอนการเข้ารับบริการ ปรึกษาสุขภาพจิต**

- 1 โทร. สายด่วนสุขภาพจิต 1323
- 2 ผ่านระบบนัดออนไลน์ สายด่วนสุขภาพจิต เพื่อนัดหมาย รับคำปรึกษาตามช่วงเวลาที่ต้องการผ่านเว็บไซต์ ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ โดยลงทะเบียนผ่านเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก
- 3 เข้ารับบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตจากนักจิตวิทยา หรือกรณีระบบนัดออนไลน์จะมีนักจิตวิทยา โทร. ติดต่อกลับไปตามวันและเวลานัดหมาย
- 4 ได้รับความฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย

สแกน ลิงค์นี้ได้

<https://1323alltime.cam.ac.go.th/>

สอบถามรายละเอียด [คลิกที่นี่](#)

สายด่วน สปสช. โทร. 1323

ไลน์ สปสช. (@1323)

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

วันที่จัดทำ 7 เมษายน 2566

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมควบคุมโรค

ช่องทางการติดต่อ กรมควบคุมโรค โทร. สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒

๑) หัวข้อเรื่อง ออย่าแซร์ ขาวปลอม “Omicron XBB รุนแรงกว่า Delta ๕ เท่า และอัตราการตายมากกว่า”

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง ออย่าแซร์ ขาวปลอม “Omicron XBB รุนแรงกว่า Delta ๕ เท่า และอัตราการตายมากกว่า”**

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เตือนระวังออย่าแซร์ ขาวปลอม ว่า “Omicron XBB รุนแรงกว่า Delta ๕ เท่า และอัตราการตายมากกว่า” โดยในข่าวปลอมจะระบุข้อความ เช่น ไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ของ COVID-Omicron XBB นั้น แตกต่าง อันตรายถึงชีวิต และไม่สามารถตรวจพบได้ง่าย อาการของไวรัส XBB ไม่มีอาการไอ ไม่มีไข้ จะมีเพียง ปวดข้อ ปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลังส่วนบน โรคปอดบวม เบื่ออาหารทั่วไป , XBB เป็นพิษมากกว่าเดลต้าถึง ๕ เท่าและมีอัตราการตายที่สูงกว่า เป็นต้น




**กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้ตรวจสอบ พบว่า ข้อมูลบางส่วน เป็นข้อมูลเท็จ**


**ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ กรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒**

\*\*\*\*\*

# Omicron XBB รุนแรงกว่า Delta 5 เท่า และอัตราการตายมากกว่า



-  COVID สายพันธุ์ใหม่ ทุกคนควรสวมหน้ากาก เนื่องจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ของ COVID-Omicron XBB นั้นแตกต่าง อันตรายถึงชีวิต และไม่สามารถตรวจพบได้ง่าย: - อาการของไวรัส XBB มีดังนี้:
1. ไม่มีอาการไอ 
  2. ไม่มีไข้ 
- จะมีเพียง:
3. ปวดข้อ
  4. ปวดศีรษะ
  5. ปวดคอ
  6. ปวดหลังส่วนบน
  7. โรคปอดบวม
  8. เบื่ออาหารทั่วไป

 XBB เป็นพิษมากกว่าเดลต้าถึง 5 เท่าและมีอัตราการตายที่สูงกว่า จะใช้เวลาสั้นกว่าอาการจะรุนแรงถึงขีดสุด และบางครั้งก็ไม่มีอาการชัดเจน ไม่พบไวรัสสายพันธุ์นี้ในบริเวณโพรงหลังจมูก และส่งผลกระทบต่อปอดหรือ "หน้าต่าง" ในระยะเวลาอันสั้น การทดสอบ Nasal swab โดยทั่วไปให้ผลลบสำหรับ COVID-Omicron XBB และกรณีการทดสอบ Nasopharyngeal ที่เป็นลบที่ผิดพลาดกำลังเพิ่มขึ้น

ซึ่งหมายความว่าไวรัสสามารถแพร่กระจายในชุมชนและติดเชื้ในปอดโดยตรง นำไปสู่โรคปอดบวมจากไวรัส ซึ่งจะทำให้เกิดความเครียดทางเดินหายใจเฉียบพลัน XBB กลายเป็นโรคที่ติดต่อได้สูง รุนแรง และเป็นอันตรายถึงชีวิต

**ข่าวปลอม  
อย่าแชร์**

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
ได้ตรวจสอบ พบว่า ข้อมูลบางส่วน **เป็นข้อมูลเท็จ**

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในหน้าร้อนและฝุ่น PM ๒.๕

๒) ชื่อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในหน้าร้อนและฝุ่น PM ๒.๕**

กรมการแพทย์ มีข้อเสนอแนะการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในหน้าร้อนและฝุ่น PM ๒.๕ ดังนี้

๑. พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารผักและผลไม้
๒. ควรดื่มน้ำวันละประมาณ ๖ - ๘ แก้ว
๓. สวมแว่นกันแดด สวมหมวก ใส่เสื้อผ้าสบายๆ
๔. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่างๆ กลางแจ้ง
๕. หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ พิจารณาการล้างจมูกอาจช่วยลดทั้งฝุ่น PM ๒.๕
๖. ผู้สูงอายุที่มีโรคภูมิแพ้ผิวหนัง แนะนำใส่เสื้อผ้าที่ปกปิดร่างกายมิดชิด
๗. สวมหน้ากากอนามัยที่สามารถกรอง PM ๒.๕ ได้ ทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน

ผู้สูงอายุควรสัมผัสแสงแดด ช่วงเช้าตรู่และช่วงเย็นระยะเวลาสั้นๆ ประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที เพื่อให้ร่างกายผลิตวิตามิน D ซึ่งเป็นวิตามินที่ร่างกายสามารถสร้างเองได้โดยการกระตุ้นจากรังสียูวีบี (UVB) จะมีส่วนช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย สามารถป้องกันโรคในวัยผู้สูงอายุได้





ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ กรมการแพทย์ โทร. ๑๖๖๘

\*\*\*\*\*



## การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ในหน้าร้อนและฝุ่น PM 2.5

ข้อแนะนำการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในหน้าร้อนและฝุ่น PM 2.5

1. พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารและผลไม้
2. ควรดื่มน้ำวันละประมาณ 6-8 แก้ว 
3. สวมแว่นกันแดด สวมหมวก ใส่เสื้อผ้าสบายๆ
4. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่าง ๆ กลางแจ้ง
5. หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ พิจารณาการล้างจมูก อาจช่วยลดทั้งฝุ่น PM 2.5 
6. ผู้สูงอายุที่มีโรคภูมิแพ้ผิวหนัง แนะนำใส่เสื้อผ้าที่ปกปิดร่างกายมิดชิด 
7. สวมหน้ากากอนามัยที่สามารถกรอง PM 2.5 ได้ทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน 

ผู้สูงอายุควรสัมผัสแสงแดด ช่วงเช้าตรู่และช่วงเย็น ระยะเวลาสั้น ๆ ประมาณ 10 - 15 นาที เพื่อให้ร่างกายผลิตวิตามิน D ซึ่งเป็นวิตามินที่ร่างกายสามารถสร้างเองได้โดยการกระตุ้นจากรังสียูวีบี (UVB) จะมีส่วนช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย สามารถป้องกันโรคในวัยผู้สูงอายุได้



ขอขอบคุณข้อมูลจาก สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

    กรมการแพทย์

ทำดีที่สุดเพื่อทุกชีวิต