



ที่ ปน ๐๐๑๗.๒/ว ๓๓ ๕

ถึง ส่วนราชการสังกัดกระทรวงมหาดไทย อำเภอทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี
เทศบาลเมืองปัตตานีและเทศบาลเมืองตะลุมพันธ์

ตามที่ นายกรัฐมนตรี ได้มีข้อสั่งการในคราวประชุมคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ และมติคณะรัฐมนตรีวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ให้กระทรวงมหาดไทย เป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัดการดำเนินการสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง โดยพิจารณาใช้ช่องทางการเผยแพร่ที่หลากหลายเหมาะสมตามแต่ละกรณี และกระทรวงมหาดไทยได้แจ้งให้จังหวัดดำเนินการแต่งตั้งคณะกรรมการบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) และระดับอำเภอ/ท้องถิ่น (ทีม Admin อำเภอ/ท้องถิ่น) และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนทั้งในระดับจังหวัด อำเภอท้องถิ่น และท้องถิ่น ตามที่กำหนด นั้น

เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จังหวัดปัตตานีจึงขอให้ท่าน นำข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๖/๒๕๖๖ ดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนหรือพิจารณา มอบหมายผู้ที่มีความสามารถด้านการพูดและเป็นที่ยอมรับในพื้นที่ บันทึกเสียงในรูปแบบสพอดวิฑู รวมทั้ง ให้ท้องถิ่นและท้องถิ่นนำสพอดวิฑูดังกล่าว ดำเนินการสร้างการรับรู้ผ่านช่องทางกระจายข่าว และช่องทางการเผยแพร่อื่น ๆ อาทิ Facebook Fanpage เว็บไซต์ของหน่วยงาน ฯลฯ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้าถึงประชาชน ทุก หมู่บ้าน/ชุมชน โดยสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้ ได้ที่ เว็บไซต์กองสารนิเทศ สป.หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน” สำหรับอำเภอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบด้วย ทั้งนี้ สำนักงาน จังหวัดปัตตานี 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

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ



สำนักงานจังหวัดปัตตานี

กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด

โทร./โทรสาร ๐-๗๓๓๔-๙๐๐๒ สป.มท. ๗๔๖๕๗

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 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

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

4 เมนูติด 100 อันดับแรกของโลก



แนะนำ
อาหารถิ่น กินปลอดภัย
 ห่างไกล NCDs

20
 เมนูสร้างสรรค์
 เพื่อสุขภาพ
YUMMY & HEALTHY DISH

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
หรือที่อยู่ที่ปรากฏบนเว็บไซต์ 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 with Thai text and a red 'ปลอม' stamp. The PEA logo is in the top right corner.

PEA **ไม่ขึ้นโยบาย**
ส่งข้อความ
แจ้งเตือนต่างๆ
ผ่าน SMS

ห้ามกดลิงก์ที่แนบมา
ในข้อความเด็ดขาด

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

ปลอม

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. 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

HOWTO เตรียมความพร้อม

ขับรถทางไกล ปลอดภัย

อย่าง

ปลอดภัย

วางแผนและศึกษาเส้นทางให้ละเอียดก่อนเดินทาง
โดยเฉพาะเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย เพื่อการหลีกเลี่ยงเส้นทางเสี่ยงอุบัติเหตุได้อย่างปลอดภัย

บันทึกเบอร์โทรฉุกเฉินเอาไว้ในโทรศัพท์ให้พร้อม
191 แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย
1784 สายด่วนนิรภัย
ตลอด 24 ชั่วโมง

เตรียมขนมขบเคี้ยวแก้ง่วงติดรถไว้
เพื่อช่วยกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและตื่นตัวขณะขับรถมากยิ่งขึ้น

จัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินติดรถเอาไว้
 อาทิ ยางอะไหล่ แม่แรง และไฟฉาย เพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างปลอดภัย

นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่อย่างน้อย 8 ชั่วโมงก่อนเดินทาง
เพื่อลดความเสี่ยงในการง่วงหลับในขณะขับรถทางไกล

ตรวจเช็คสภาพรถอย่างละเอียดก่อนเดินทางไกล
 เพื่อความปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้สัญจรร่วมทาง

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 ให้ขอบที่มีแถบลดแนบสันจมูก 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



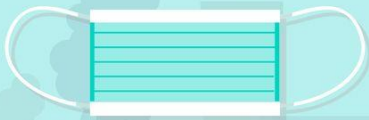
แบบมีวาล์วระบายอากาศ

วิธีสวม

สอดมือให้สายรัดศีรษะอยู่หลังฝ่ามือ ถึงสายรัดเส้นล่างไว้ใต้หู ถึงสายรัดเส้นบนไว้เหนือหู กดแถบลดแบบสันบุก และใช้มือโอบรอบหน้ากากและหายใจออกแรง ๆ

****หากสวมแล้วหายใจไม่สะดวก แน่นหน้าอก เมื่ออย่าปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ ให้รีบถอดออก**

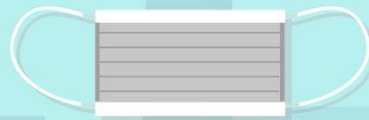
หน้ากากอนามัย (Surgical Masks)



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

