



ที่ ปน ๐๐๑๗.๒/ว ๖๐๕๐๗

ถึง ส่วนราชการสังกัดกระทรวงมหาดไทย อำเภอทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี  
เทศบาลเมืองปัตตานี และเทศบาลเมืองตะลัน

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

เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จังหวัดปัตตานีจึงขอให้ท่าน นำข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๕/๒๕๖๗ ดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนหรือพิจารณา มอบหมายผู้ที่มีความสามารถด้านการพูดและเป็นที่ยอมรับในพื้นที่ บันทึกเสียงในรูปแบบสปอตวิทยุ รวมทั้ง ให้ท้องถิ่นและท้องที่นำสปอตวิทยุดังกล่าว ดำเนินการสร้างการรับรู้ผ่านช่องทางหอกระจายข่าว และช่องทางการเผยแพร่อื่น ๆ อาทิ Facebook Fanpage เว็บไซต์ของหน่วยงาน ฯลฯ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้าถึงประชาชน ทุกหมู่บ้าน/ชุมชน โดยสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้ได้ที่ เว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน” สำหรับอำเภอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบด้วย 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

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ



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



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๕/๒๕๖๓

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ</b>			
๑.	สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุโขทัย ตอน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างศูนย์พักพิง ที่อำเภอ บางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์</b>			
๒.	ถมที่ดินไม่ให้เกิดปัญหา อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	มีจฉาชีพโกงอีก เปิดบัญชีม้าแบบนิติบุคคล	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๔ ปัญหาอดฮิตของการขับขี่ในช่วงฤดูร้อน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เค็มไปโตจะวาย	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ร้อนนี้ต้องระวัง ๓ โรคผิวหนังที่พบบ่อย	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	บุหรี่ยาไฟฟ้า GEN ๕ ภัยร้ายทำลายเยาวชน	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	“ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย” เรื่องใหญ่ที่แก้ไขได้	กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	จุดบอด จุดอันตราย	กระทรวงคมนาคม	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ  
การบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้  
เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด  
ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูล  
ข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย”  
ทาง <https://forms.gle/HpCH1FdckGPmxfi36> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗**

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

- ๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น ตอน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างศูนย์พักพิง ที่อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น  
ตอน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างศูนย์พักพิง  
ที่อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์**

สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น ตอน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างศูนย์พักพิง ที่อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=12>

๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/phralanofficial/videos/1120109902354237>

๓. ยูทูป [https://youtu.be/SD5PsRQlwA?si=MfgZei\\_kXZs76EPj](https://youtu.be/SD5PsRQlwA?si=MfgZei_kXZs76EPj)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

ลิงก์คลิปวิดีโอ

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

๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/phralanofficial/videos/๑๑๒๐๑๐๙๙๐๒๓๕๕๒๓๗>

๓. ยูทูบ [https://youtu.be/SD๕PsRQlrwA?si=MfgZei\\_kXZs๗๖EPj](https://youtu.be/SD๕PsRQlrwA?si=MfgZei_kXZs๗๖EPj)



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร. ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ถมที่ดินไม่ให้เกิดปัญหา อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ถมที่ดินไม่ให้เกิดปัญหา อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน

‘การถมที่ดิน’ หลายคนคงมองว่า นี่คือพื้นที่ครอบครองถูกต้องมา สิทธิจะถมอย่างไรก็ได้และลืมคิดถึงความเดือดร้อนกับคนรอบข้าง หรือถ้าผลกระทบเกิดขึ้น เพื่อนบ้านก็ไม่ใช่ว่าที่ที่ต้องไปช่วยแก้ปัญหาที่ติเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา ควรศึกษารายละเอียดก่อนถมที่จะดีกว่า ซึ่งตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์เกี่ยวกับเรื่องทางน้ำไหล และตามพระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. ๒๕๔๓ มีหลักการ ดังนี้

๑. ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๓๔๐ หากน้ำไหลเกิดจากการกระทำของคน (เพื่อนบ้าน) ก็มีสิทธิเรียกร้องให้เพื่อนบ้านที่ทำดินสูง จัดทำทางระบายน้ำและออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดทั้งปวงหรือเจ้าของที่ดินต่ำจะทำเองและไปเรียกค่าทดแทนภายหลังก็ได้

๒. ตามพระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. ๒๕๔๓ มาตรา ๒๖

- หากพื้นที่ไม่เกิน ๒,๐๐๐ ตารางเมตร สามารถถมได้เลยโดยไม่ต้องแจ้งเจ้าพนักงานท้องถิ่น แต่เจ้าของที่ดินมีหน้าที่ต้องจัดให้มีทางระบายน้ำอย่างเพียงพอไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ที่ดินข้างเคียง

- ถ้าถมเกิน ๒,๐๐๐ ตารางเมตร ต้องแจ้งเจ้าพนักงานท้องถิ่นและต้องดำเนินการตามแบบที่เจ้าพนักงานท้องถิ่นกำหนด เมื่อได้ทำตามแบบแล้วเจ้าพนักงานท้องถิ่นจะออกใบรับแจ้งให้ไว้เป็นหลักฐานเมื่อได้ใบรับแจ้งแล้วจึงจะดำเนินการถมที่ดินได้ ห้ามถมก่อนได้รับแจ้ง

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 : s.center10

๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand

๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข

๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ

๙. กองทุนยุติธรรม โทร. ๐๖๓-๒๖๘๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม



# ถมที่ดินไม่ให้เกิดปัญหา อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน



## ‘การถมที่ดิน’

หลายคนคงมองว่านี่คือพื้นที่ครอบครองถูกต้องมา สิทธิจะถมอย่างไรก็ได้และลืมคิดถึงความเดือดร้อนกับคนรอบข้าง หรือถ้าผลกระทบเกิดขึ้น เพื่อนบ้านก็ไม่ใช่หน้าที่ที่ต้องไปช่วยแก้ปัญหา ทางที่ดีเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา ควรศึกษารายละเอียดก่อนถมที่จะดีกว่า ซึ่งตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ เกี่ยวกับเรื่องทางน้ำไหล และตามพระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. 2543 มีหลักการ ดังนี้

### 1. ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1340

หากน้ำไหลเกิดจากการกระทำของคน (เพื่อนบ้าน) ก็มีสิทธิเรียกร้องให้เพื่อนบ้านที่ทำดินสูงจัดทำทางระบายน้ำและออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดทั้งปวง หรือเจ้าของที่ดินต่ำจะทำเองและไปเรียกค่าทดแทนภายหลังก็ได้



### 2. ตามพระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. 2543 มาตรา 26

หากพื้นที่ไม่เกิน 2,000 ตารางเมตร สามารถถมได้เลยโดยไม่ต้องแจ้งเจ้าพนักงานท้องถิ่น แต่เจ้าของที่ดินมีหน้าที่ต้องจัดให้มีทางระบายน้ำอย่างเพียงพอไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ที่ดินข้างเคียง

ถ้าถมเกิน 2,000 ตารางเมตร ต้องแจ้งเจ้าพนักงานท้องถิ่นและต้องดำเนินการตามแบบที่เจ้าพนักงานท้องถิ่นกำหนด เมื่อได้ทำตามแบบแล้วเจ้าพนักงานท้องถิ่นจะออกใบรับแจ้งให้ไว้เป็นหลักฐาน เมื่อได้ใบรับแจ้งแล้วจึงจะดำเนินการถมที่ดินได้ ห้ามถมก่อนได้รับแจ้ง

ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 1340  
พระราชบัญญัติการขุดดินถมดิน พ.ศ. 2543 มาตรา 26

จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



กฎหมาย  
น่ารู้

ns-ทรวงยุติธรรม @PR\_MOJ



**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

**กรม / หน่วยงาน :** ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

**ช่องทางการติดต่อ :** ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : มิฉฉาซีฟโกงอิก เปิดบัญชีม้าแบบนิติบุคคล

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : มิฉฉาซีฟโกงอิก เปิดบัญชีม้าแบบนิติบุคคล**

ปัจจุบันมิฉฉาซีฟมีการจ้างวานบุคคลให้ไปจดทะเบียนบริษัท หรือห้างหุ้นส่วน จากนั้นนำหลักฐานการจดทะเบียนไปเปิดบัญชีในรูปแบบนิติบุคคล เมื่อเหยื่อตรวจสอบบัญชีปลายทางพบเป็นบัญชีบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนจริง มีความน่าเชื่อถือ สุดทำยโอนเงินให้มิฉฉาซีฟ


พระราชกำหนด มาตรการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมทางเทคโนโลยี พ.ศ. ๒๕๖๖ ระบุว่า

- ผู้ใดเปิดหรือยินยอมให้บุคคลอื่นใช้บัญชีเงินฝาก บัตร หรือ e-wallet เป็นบัญชีม้า มีโทษจำคุกไม่เกิน ๓ ปี หรือปรับไม่เกิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

- ผู้ใดเป็นธุระจัดหา โฆษณา เพื่อให้มีการซื้อขายบัญชีเงินฝาก หรือ e-wallet ซึ่งอาจก่อให้เกิดการกระทำความผิดทางอาญา มีโทษจำคุกตั้งแต่ ๒-๕ ปี หรือปรับตั้งแต่ ๒๐๐,๐๐๐-๕๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗



# มีจาชฟโกงอีก

## เปิดบัญชีมาแบบนิติบุคคล

### วิธีการโกง

1. จ้างวานบุคคล ให้ไปจดทะเบียนบริษัท หรือห้างหุ้นส่วน
2. นำหลักฐาน การจดทะเบียน ไปเปิดบัญชี ในรูปแบบนิติบุคคล
3. ผู้เสียหายตรวจสอบ บัญชีปลายทาง พบเป็นบัญชีบริษัท มีความน่าเชื่อถือ
4. สุดท้าย โอนเงินให้มิจาชฟ

ที่มา : ตำรวจไซเบอร์ – บข.สอ.

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

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





**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงมหาดไทย

**กรม / หน่วยงาน :** กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

**ช่องทางการติดต่อ :** กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ๔ ปัญหาอดีตของการขับขี่ในช่วงฤดูร้อน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ๔ ปัญหาอดีตของการขับขี่ในช่วงฤดูร้อน**

**๑. ยางระเบิด**

- ตรวจสอบลมยางรถยนต์ก่อนขับขี่ ไม่ควรลดแรงดันลมยาง หรือปล่อยให้ยางอ่อน เพราะอาจทำให้แรงดันภายในยางรถยนต์สูงขึ้นจนยางระเบิดได้
- เปลี่ยนยางรถยนต์เส้นใหม่ทันทีเมื่อเกิดความเสียหาย เช่น แก้มยางมีรอยแตกกลายงา ฉีกขาด บวม หรือดอกยางหมดสภาพ เพื่อความปลอดภัยในการขับขี่

**๒. เครื่องยนต์ร้อน**

- รับหยุดรถข้างทาง แล้วเปิดฝากระโปรงรถ เพื่อระบายความร้อน หลีกเลี่ยงการเปิดฝาท่อน้ำ ในขณะที่เครื่องยนต์ร้อนจัดเพราะอาจเกิดอันตรายได้
- หมั่นตรวจสอบระดับน้ำในหม้อน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ร่วมกับการเติมน้ำทิ้งและเติมน้ำใหม่ ทุก ๔ - ๖ เดือน เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกตกค้างจนทำให้เครื่องยนต์ ไม่สามารถระบายความร้อนได้

**๓. สภาพร่างกายของผู้ขับขี่**

- หากพบว่ามีอาการผิดปกติทางร่างกายเกิดขึ้นขณะขับรถ ควรหยุดรถทันที เพื่อลดความเสี่ยงในการหมดสติระหว่างขับขี่จนนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วยป้องกันอาการง่วงนอน หรืออาการสายตาอ่อนล้า ในระหว่างการขับขี่

**๔. ภาพลวงตา**

- หลีกเลี่ยงการโฟกัสที่จุดใดจุดหนึ่งบนถนน ควรเปลี่ยนมุมมองสายตาและหมั่นมองเส้นทางอื่น ๆ ให้รอบด้าน
- หากตัวช่วยบดบังแสงแดดที่แยงตา เช่น แว่นกันแดด ม่านกันแดดหรือฟิล์มกรองแสง เพื่อช่วยเพิ่มทัศนวิสัยที่ดีในการขับขี่

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

**ตรวจสอบลมยางรถยนต์ ก่อนการขับขี่**  
 ไม่ควรลดแรงดันลมยาง หรือปล่อยให้ยางอ่อน เพราะอาจทำให้แรงดันภายในยางรถยนต์สูงขึ้นจนยางระเบิดได้

**1** **ยางระเบิด**

**เปลี่ยนยางรถยนต์ เส้นใหม่ทันทีเมื่อเกิดความเสียหาย**  
 เช่น แก้มยางมีรอย แตก ลายยาง อีกรวด บวม หรือ ดอกยางหมดสภาพ เพื่อความปลอดภัย ในการขับขี่

**2** **เครื่องยนต์ ร้อน**

**รับหยุดรถข้างทาง แล้วเปิดฝากระโปรงรถ เพื่อระบายความร้อน**  
 หลีกเลี่ยงการเปิดฝาน้ำในขณะเครื่องยนต์ร้อนจัด เพราะอาจเกิดอันตรายได้

**3** **สภาพ ร่างกาย ของผู้ขับขี่**

**หมั่นตรวจสอบระดับน้ำ ในหม้อน้ำอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง**  
 ร่วมกับการเติมน้ำทิ้งและเติมน้ำใหม่ ทุก 4-6 เดือน เพื่อป้องกันสิ่งสกปรก ตกค้างจนทำให้เครื่องยนต์ ไม่สามารถระบายความร้อนได้

**4** **ปัญหา ยอดฮิต**

**ของ การขับขี่ในช่วงฤดูร้อน**

**4** **ภาพ ลวง ตา**

**หลีกเลี่ยง การโฟกัสที่จุดใด จุดหนึ่งบนถนน**  
 ควรเปลี่ยนมุมมองสายตา และหมั่นมองเส้นทางอื่น ๆ ให้รอบด้าน

**หากพบว่ามีอาการผิดปกติ ทางร่างกายเกิดขึ้นขณะขับรถ ควรหยุดรถทันที**  
 เพื่อลดความเสี่ยงในการหมดสติ ระหว่างขับขี่จนนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ

**นอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ**  
 ช่วยป้องกันอาการ ง่วงนอน หรืออาการสายตา อ่อนล้าในระหว่างการขับขี่

**สายด่วนนิรภัย 1784**



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย

@1784DDPM

@DDPMNews

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM

www.disaster.go.th

**1784**

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงสาธารณสุข

**กรม / หน่วยงาน :** กรมควบคุมโรค

**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์

**ช่องทางการติดต่อ :** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : เค็มไปไตจะวาย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : เค็มไปไตจะวาย**

ธาตุโซเดียม ทำหน้าที่รักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย แต่ร่างกายไม่สามารถผลิตธาตุโซเดียมได้เอง องค์การอนามัยโลกแนะนำให้รับประทานโซเดียม ไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือ รับประทานเกลือ ไม่เกิน ๕,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเกลือ ๑ ช้อนชา

ตัวอย่างอาหารที่มีโซเดียมสูง

๑. กลุ่มอาหารที่มีการแปรรูป หรือมีการถนอมอาหาร อาทิ

- เนื้อสัตว์ปรุงรส เช่น ไส้กรอก เบคอน หมูยอ กุนเชียง หมูหยอง แหนม
- อาหารตากแห้ง เช่น เนื้อเค็ม หมูแดดเดียว กุ้งแห้ง ปลาหมึกตากแห้ง ปลาเค็ม
- อาหารหมักดอง เช่น ผักดองเค็ม ผลไม้ดอง กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว

๒. กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาทิ

- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊กซอง เย็นตาโฟ ราเมง มีโซเดียมสูงมากกว่า ๙๐๐ มิลลิกรัม

ต่อของ

- ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมเติมเกลือ เช่น ปลาเส้น มันฝรั่งทอดปรุงรส ข้าวเกรียบ

ข้าวตังปรุงรส ถั่วลิสงอบเกลือ

- อาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋องในน้ำเกลือ

๓. กลุ่มอาหารทะเลแช่แข็งหรือแช่เย็น

๔. อาหารที่ใส่ผงฟู เช่น เค้ก เบเกอรี่ ขนมปัง เป็นต้น

๕. อาหารที่เติมเครื่องปรุง เช่น ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๑๙๐ มก. ซอสถั่วเหลือง

๑ ช้อนโต๊ะ ๑,๑๘๗ มก. เกลือป่น ๑ ช้อนชา มีโซเดียม ๒,๐๐๐ มก. ผงชูรส ๑ ช้อนชา มีโซเดียม ๖๐๐ มก.

น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ มก.

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพเพิ่มเติมได้ที่

โทร. สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒



# เค็มไป ไตจะวาย



ธาตุโซเดียม



ทำหน้าที่รักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย  
แต่ร่างกายไม่สามารถผลิตธาตุโซเดียมได้เอง



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

คำแนะนำ องค์การอนามัยโลก



รับประทานโซเดียม  
ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน



หรือ

รับประทานเกลือ  
ไม่เกิน 5,000  
มิลลิกรัมต่อวัน  
หรือเกลือ 1 ช้อนชา



## อาหารที่มีโซเดียมสูง

1 กลุ่มอาหารที่มีการแปรรูป  
หรือมีการถนอมอาหาร เช่น

เนื้อสัตว์ปรุงรส เช่น ไส้กรอก เบคอน หมูยอ  
กุ้งเชียง หมูหยอง แพนม



อาหารตากแห้ง เช่น เนื้อเค็ม หมูแดดเดียว  
กุ้งแห้ง ปลาเค็ม ปลาตากแห้ง ปลาเค็ม



อาหารหมักดอง เช่น ผักดองเค็ม ผลไม้ดอง  
กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว



แหล่งที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ

2 กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารที่สำเร็จรูป

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊กซอง เย็นตาโฟ  
ราเมง มีโซเดียมสูงมากกว่า 900 มิลลิกรัมต่อซอง



ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมเติมเกลือ เช่น ปลาเส้น  
มันฝรั่งทอดปรุงรส ข้าวเกรียบ ข้าวตังปรุงรส ถั่วลิสงอบเกลือ

อาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋องในน้ำเกลือ

3 กลุ่มอาหารทะเล  
แช่แข็ง หรือ แช่เย็น



4 อาหารที่ใส่ผงฟู เช่น เค้ก  
เบเกอรี่ ขนมปัง เป็นต้น



5 อาหารที่เติมเครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ  
1,190 มก.

ซอสถั่วเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ  
1,187 มก.

เกลือป่น 1 ช้อนชา  
2,000 มก. พงชูรส 1 ช้อนชา  
600 มก.

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ  
1,350 มก.



DDC  
กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี  
Office of Disease Prevention and Control, Region 4 Saraburi

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422



**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงสาธารณสุข

**กรม / หน่วยงาน :** กรมการแพทย์

**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์

**ช่องทางการติดต่อ :** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ร้อนนี้ต้องระวัง ๓ โรคผิวหนังที่พบได้บ่อย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ร้อนนี้ต้องระวัง ๓ โรคผิวหนังที่พบได้บ่อย**

**๓ โรคผิวหนังที่พบได้บ่อยในหน้าร้อน**

๑. ผดร้อน สัมพันธ์กับการอุดตันของท่อเหงื่อและการมีเหงื่อออกมากในช่วงหน้าร้อนทำให้เกิดเป็นผื่นแดงที่มีอาการคัน แสบได้

๒. ฝ้าและกระ เกิดจากแสงแดดไปกระตุ้นให้เซลล์สร้างเม็ดสีทำงานมากขึ้น ทำให้โรคในกลุ่มฝ้า กระ มีสีที่เข้มขึ้น

๓. ติดเชื้อราต่าง ๆ อากาศร้อนส่งผลให้เหงื่อออกมาก ผิวหนังมีความอับชื้นและมีการติดเชื้อราซ้ำซ้อนตามมา บริเวณที่พบได้บ่อย ได้แก่ บริเวณรักแร้ ซอกพับ ง่ามมือ ง่ามเท้า สามารถเกิดได้ในทุกช่วงวัย

**การป้องกัน**

๑. ใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น หมวก ร่ม

๒. หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรงโดยที่ไม่ได้ป้องกัน

๓. ทาครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ ในปริมาณที่เพียงพอ คือ ประมาณสองช้อนนิ้ว ทาออกแดดก่อน ๓๐ นาที และหมั่นทาซ้ำบ่อย ๆ ทุก ๒ ชม.

๔. ถ้ามีผื่นหรือความผิดปกติใด ๆ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติม โทร. ๐ ๒๓๕๔ ๕๒๒๒

\*\*\*\*\*



กรมการแพทย์  
สถาบันโรคผิวหนัง



สถาบันโรคผิวหนัง  
INSTITUTE OF DERMATOLOGY

# ร้อนนี้ต้องระวัง

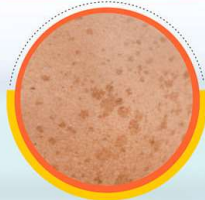


## 3 โรคผิวหนังที่พบได้บ่อยในหน้าร้อน



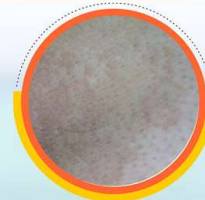
### ผดร้อน

สัมพันธ์กับการอุดตันของท่อเหงื่อ และการมีเหงื่อออกมาก ในช่วงหน้าร้อนทำให้เกิดเป็นผื่นแดง ที่มีอาการคัน แสบได้



### ฝ้าและกระ

เกิดจากแสงแดดไปกระตุ้นให้เซลล์สร้างเม็ดสีทำงานมากขึ้น ทำให้โรคในกลุ่มฝ้า กระ มีสีที่เข้มขึ้น



### ติดเชื้อราต่างๆ

อากาศร้อนส่งผลให้เหงื่อออกมาก ผิวหนังมีความอับชื้น และมีการติดเชื้อราเข้าชั้นตามมา บริเวณที่พบได้บ่อย ได้แก่ บริเวณรักแร้ ซอกพับ ข่ามมือข่ามเท้า สามารถเกิดได้ในทุกช่วงวัย



## การป้องกัน

ใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เช่น หมวก ร่ม

หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรงโดยที่ไม่ได้ป้องกัน

ทาครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ ในปริมาณที่เพียงพอ คือ ประมาณ สองช้อนนิ้ว ทาออกแดดก่อน 30 นาที และหมั่นทาซ้ำบ่อยๆทุก 2 ชม.

ถ้ามีผื่นหรือความผิดปกติใดๆ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

**แฮร์โด้ชัวร์**

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



นายแพทย์พชรวรรณ จิระสุภักดิ์  
สถาบันโรคผิวหนัง

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ฝ่ายเผยแพร่วิชาการและพัฒนาเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โทร. ๑๑๖๖

๑) หัวข้อเรื่อง : บุหรี่ไฟฟ้า GEN ๕ ภัยร้ายทำลายเยาวชน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : บุหรี่ไฟฟ้า GEN ๕ ภัยร้ายทำลายเยาวชน

"บุหรี่ไฟฟ้า GEN ๕ หรือ TOY POD รูปแบบตุ๊กตา เหมือนของเล่นจนแยกไม่ออก มีขนาดเท่าของเล่น บรรจุภัณฑ์เหมือนกล่องใส่ของเล่น แต่ละตัวจะมีสีและรสต่างกัน"

มีสารนิโคติน ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคมองตียาได้แบบเดียวกับที่เกิดในผู้ใช้เฮโรอีนและยาบ้า

มีสารปรุงแต่งกลิ่นและรส ทำให้ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าเสพติดได้

มีผลต่อร่างกาย ทั้งหลอดเลือดสมอง หัวใจ ระบบการหายใจ

"เตือนผู้ปกครองช่วยเฝ้าระวังและดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด"

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โทร. สายด่วน สคบ. ๑๑๖๖

# บุหรีไฟฟ้า GEN 5 ภัยร้ายทำลายเยาวชน

“บุหรีไฟฟ้า GEN 5 หรือ TOY POD รูปแบบตุ๊กตา เหมือนของเล่นจนแยกไม่ออก มีขนาดเท่าของเล่น บรรจุถักที่เหมือนกล่องใส่ของเล่น แต่ละตัวจะมีสีและรสต่างกัน”



## มีสารนิโคติน

ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคมองตึงตา  
ได้แบบเดียวกับที่เกิดในผู้ใช้เฮโรอีนและยาบ้า

มีสารปรุงแต่งกลิ่นและรส  
ทำให้ผู้สูบบุหรีไฟฟ้าเสพติดได้

มีผลต่อร่างกาย  
ทั้งหลอดเลือดสมอง หัวใจ ระบบการหายใจ

“เตือนผู้ปกครองช่วยเฝ้าระวัง  
และดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด”



สคบ.  
1166



www.ocpb.go.th

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค  
ฝ่ายประชาสัมพันธ์



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กรม / หน่วยงาน : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

ช่องทางการติดต่อ : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทรศัพท์ ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒

๑) หัวข้อเรื่อง : “ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย” เรื่องใหญ่ที่แก้ไขได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : “ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย” เรื่องใหญ่ที่แก้ไขได้

ทำความเข้าใจและให้การยอมรับ สมาชิกในบ้านแต่ละคนควรเปิดใจยอมรับและเคารพในความแตกต่าง ไม่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางในทุกสถานการณ์

ทลายกำแพงโลกส่วนตัว ให้อีกฝ่ายมีส่วนร่วมในประสบการณ์ของตนเอง แบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกในบ้าน โดยให้อีกฝ่ายได้เข้ามามีส่วนร่วม พร้อมเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ของอีกฝ่ายร่วมกัน

รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รับฟังและให้คำปรึกษาซึ่งกันและกันในรูปแบบ "ใจเขา ใจเรา"

มีกิจกรรมที่กระชับความสัมพันธ์ มีการสร้างกิจกรรมเพื่อกระชับความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในบ้าน เนื่องจากการใช้เวลาร่วมกันช่วยให้ต่างฝ่ายต่างได้เรียนรู้ตัวตนกันและกันมากขึ้น

เพื่อครอบครัวสนับสนุนให้ทุกครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทรศัพท์ ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒

$$ax^2 + bx + c = 0$$



# "ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย"

## เรื่องใหญ่ที่แก้ไขได้

### ทำความเข้าใจและให้การยอมรับ

สมาชิกในบ้านแต่ละคนควรเปิดใจยอมรับ และเคารพในความแตกต่าง ไม่ยึดตัวเอง เป็นศูนย์กลางในทุกสถานการณ์

หลายกำแพงโลกส่วนตัว, ให้อีกฝ่ายมีส่วนร่วมในประสบการณ์ของตนเอง

แบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกในบ้าน โดยให้อีกฝ่ายได้เข้ามามีส่วนร่วม พร้อมเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ของอีกฝ่ายร่วมกัน



### รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

รับฟังและให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน ในรูปแบบ "ใจเขา ใจเรา"

### มีกิจกรรมที่กระชับความสัมพันธ์

มีการสร้างกิจกรรมเพื่อกระชับความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในบ้าน เนื่องจากการใช้เวลา ร่วมกันช่วยให้ต่างฝ่ายต่างได้เรียนรู้ตัวตนกันและกันมากขึ้น

เพื่อนครอบครัวสนับสนุนให้ทุกคนครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก

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

๑) หัวข้อเรื่อง : จุดบอด จุดอันตราย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : จุดบอด จุดอันตราย

เคยสงสัยไหมว่า... คนขับรถบรรทุกเขามองไม่เห็นเราจริง ๆ หรือ? จุดบอดของรถบรรทุกที่ว่า...อันตรายแค่ไหน?

รับชมได้จากคลิปวิดีโอ <https://youtu.be/XK6XzWlGRhM?si=jFO0o0XYlWBVLik4>

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

คลิปวิดีโอ <https://youtu.be/XK6XzWlGRhM?si=jFO0o0XYlWBVLik4>

