ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๓๔/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ			
๑.	วันหยุด อยู่ที่ไหน ก็ใช้ได้ "ไทยดี ThaID"	กระทรวงมหาดไทย	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
๒.	“E-Help” บริการรับเรื่องร้องทุกข์ออนไลน์ของกระทรวงการต่างประเทศ	กระทรวงการต่างประเทศ	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๓.	มีไว้อุ่นใจรวมเบอร์ฉุกเฉิน "ช่วยเหลือน้ำท่วม"	กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	กรมการขนส่งทางบก เตือนประชาชนระวังเพจมิจฉาชีพหลอกทำใบขับขี่ปลอมทางออนไลน์	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	๕ วิธี ดูแลบ้าน SAVE ค่าไฟ สบายกระเป๋า	กระทรวงพลังงาน	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	วันดินโลก (World Soil Day) ลดการสูญเสียไนโตรเจนได้อย่างไร	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	การปฏิบัติตนเมื่อน้ำท่วมบ้าน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ปลอมเฟซบุ๊กคนดัง อ้างยืมเงิน - หวังยอดไลค์ เสี่ยงคุก	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะ ๓ วิถีไทย เพื่อสุขภาพใจที่แข็งแรง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๑๐.	ชวนเยาวชนไทย สร้าง ๔ พฤติกรรม ลดเสี่ยง NCDs	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม

๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

****

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๔/ ๒๕๖๖ วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : กรมการปกครอง
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการปกครอง
ช่องทางการติดต่อ : กรมการปกครอง Call Center ๑๕๔๘

๑) หัวข้อเรื่อง : วันหยุด อยู่ที่ไหน ก็ใช้ได้ "ไทยดี ThaID"
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง วันหยุด อยู่ที่ไหน ก็ใช้ได้ "ไทยดี ThaID"</u>

กรมการปกครอง แนะนำการให้บริการของกรมการปกครองผ่านแอปพลิเคชัน ThaID ซึ่งรองรับการให้บริการประชาชน ทั้งในวันหยุดสุดสัปดาห์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ ให้ได้รับความสะดวกสบาย ทันสมัยและทันท่วงที ซึ่งจะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป เพียงแค่คุณมีแอปพลิเคชัน ThaID “ที่ไหน เมื่อไร ก็ใช้ได้” เช่น การแจ้งย้ายทะเบียน และการให้บริการด้านอื่น ๆ อีกมากมาย และรับชมคลิปวิดีโอตัวอย่างการให้บริการผ่าน Facebook : กรมการปกครอง Fanpage หรือ ช่อง Youtube : https://youtu.be/aMYhi-4W9AE

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการปกครอง Call Center ๑๕๔๘

****

คลิปวิดีโอ วันหยุด อยู่ที่ไหน ก็ใช้ได้ "ไทยดี ThaID"

Facebook : กรมการปกครอง Fanpage หรือ ช่อง Youtube : https://youtu.be/aMYhi-4W9AE



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๔/ ๒๕๖๖ วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงการต่างประเทศ
กรม / หน่วยงาน : กรมการกงสุล
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการกงสุล
ช่องทางการติดต่อ : กรมการกงสุล โทร. ๐-๒๕๗๒-๘๔๔๒

๑) หัวข้อเรื่อง : “E-Help” บริการรับเรื่องร้องทุกข์ออนไลน์ของกระทรวงการต่างประเทศ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง “E-Help” บริการรับเรื่องร้องทุกข์ออนไลน์ของกระทรวงการต่างประเทศ</u>

กรมการกงสุล เปิดให้บริการรับเรื่องร้องทุกข์ออนไลน์ กรณีคนไทยตกทุกข์ได้ยากในต่างประเทศที่ : https://ehelp.consular.go.th ตั้งแต่วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๖ เป็นต้นไป สามารถขอรับความช่วยเหลือกรณีตกทุกข์ในต่างประเทศ ดังต่อไปนี้

๑. <u>ตกทุกข์ได้ยากทั่วไป</u>
- เจ็บป่วยหนัก
- ติดตามหาญาติในต่างประเทศ
- ส่งตัวผู้ตกทุกข์กลับประเทศไทย
- ผู้ที่อาจเข้าข่ายเป็นเหยื่อค้ามนุษย์
- ไม่ได้รับความเป็นธรรมด้านแรงงาน

๒. **<u>ถูกจับกุมในต่างประเทศ</u>**
- ฝากของเยี่ยม/ ค่าใช้จ่ายการให้ความช่วยเหลือคนไทยที่ถูกจับกุม

๓. **<u>เสียชีวิตในต่างประเทศ</u>**
- ฌาปนกิจศพในต่างประเทศ
- ส่งศพกลับประเทศ
- ส่งอัฐิกลับประเทศ

หลังจากลงทะเบียนขอรับความช่วยเหลือแล้ว สามารถติดตามสถานะการให้ความช่วยเหลือได้แบบ real-time

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการกงสุล โทร. ๐-๒๕๗๒-๘๔๔๒

****


เปิดให้บริการ
เร็ว ๆ นี้!!
E-Help
บริการรับเรื่องร้องทุกข์ออนไลน์
กรณีคนไทยตกทุกข์ได้ยากในต่างประเทศ
https://ehelp.consular.go.th
ตั้งแต่วันที่ 29 กันยายน 2566 เป็นต้นไป
ระบบรับเรื่องร้องทุกข์
กรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ
ขอความช่วยเหลือออนไลน์
สามารถติดตามสถานะการให้ความช่วยเหลือได้แบบ Real-Time
สามารถขอรับความช่วยเหลือกรณีตกทุกข์ในต่างประเทศ ดังต่อไปนี้
ตกทุกข์ได้ยากทั่วไป
เจ็บป่วยหนัก
ติดตามหาญาติในต่างประเทศ
ส่งตัวกลับประเทศไทย
ผู้ที่อาจเข้าข่ายเป็นเหยื่อค้ามนุษย์
ไม่ได้รับความเป็นธรรมด้านแรงงาน
ถูกจับกุมในต่างประเทศ
ฝากของเยี่ยม/ ค่าใช้จ่ายการให้ความช่วยเหลือคนไทยที่ถูกจับกุม
เสียชีวิตในต่างประเทศ
ฌาปนกิจศพในต่างประเทศ
ส่งศพกลับประเทศ
ส่งอัฐิกลับประเทศ
สแกน QR CODE เพื่อศึกษาเพิ่มเติม
กองคุ้มครองและดูแลผลประโยชน์คนไทยในต่างประเทศ
กรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
กรม / หน่วยงาน : กรมกิจการเด็กและเยาวชน
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมกิจการเด็กและเยาวชน
ช่องทางการติดต่อ : กรมกิจการเด็กและเยาวชน โทร. ๐-๒๒๕๕-๕๘๕๐

๑) หัวข้อเรื่อง : มีไว้อุ่นใจรวมเบอร์ฉุกเฉิน "ช่วยเหลือน้ำท่วม"
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง มีไว้อุ่นใจรวมเบอร์ฉุกเฉิน "ช่วยเหลือน้ำท่วม"</u>

กรมกิจการเด็กและเยาวชน มีสาระน่ารู้เกี่ยวกับหมายเลขโทรศัพท์รับแจ้งให้ความช่วยเหลือประชาชนหากประสบอุทกภัย สามารถโทรขอความช่วยเหลือได้ตลอด ๒๔ ชม.

๑. สายด่วนแจ้งเตือนสาธารณภัย กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) โทร. ๑๗๘๔
๒. ศูนย์ความปลอดภัย กรมทางหลวงชนบท สอบถามเส้นทางน้ำท่วม โทร. ๑๑๔๖
๓. กรมชลประทาน สอบถามข้อมูลน้ำในเขื่อน โทร. ๑๔๖๐
๔. สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร. ๑๖๖๙
๕. สายด่วนข้อมูลภัยพิบัติ ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ (ICT) โทร. ๑๙๒
๖. เครือข่ายอาสาสมัครวิทยุร่วมด้วยช่วยกัน โทร. ๑๖๗๗
๗. ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย (ศปภ.) พื้นที่กรุงเทพฯ โทร. ๑๑๑๑
๘. ตำรวจทางหลวง สอบถามเส้นทางน้ำท่วม โทร. ๑๑๙๓
๙. กรมอุตุนิยมวิทยา โทร. ๑๑๘๒

****


SOS
รวมเบอร์ฉุกเฉิน
ช่วยเหลือน้ำท่วม เซฟไว้ใช้ยามฉุกเฉิน
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.)
1784
กรมทางหลวงชนบท
สอบถามเส้นทางน้ำท่วม
1146
กรมชลประทาน
สอบถามข้อมูลน้ำในเขื่อน
1460
สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ
1669
สายด่วนข้อมูลภัยพิบัติ
ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ (ICT)
192
เครือข่ายอาสาสมัครวิทยุร่วมด้วยช่วยกัน
1677
ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย (ศปภ.) พื้นที่ กทม.
ศปภ
1111
ตำรวจทางหลวง
สอบถามเส้นทางน้ำท่วม
1193
กรมอุตุนิยมวิทยา
1182
CAUTION • CAUTION • CAUTION
DCY
กรมกิจการเด็กและเยาวชน
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
1300

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๔/ ๒๕๖๖ วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม
กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการขนส่งทางบก
ช่องทางการติดต่อ : กรมการขนส่งทางบก โทร. ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : กรมการขนส่งทางบก เตือนประชาชนระวังเพจมิจฉาชีพหลอกทำใบขับขี่ปลอมทางออนไลน์
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง กรมการขนส่งทางบก เตือนประชาชนระวังเพจมิจฉาชีพหลอกทำใบขับขี่ปลอมทางออนไลน์</u>

กรมการขนส่งทางบก เตือนประชาชนระวังเพจมิจฉาชีพหลอกทำใบขับขี่ปลอมทางออนไลน์ ย้ำอย่าหลงเชื่อและอย่าโอนเงินเด็ดขาด ล่าสุดแจ้งความดำเนินคดีกับเพจปลอมแล้วกว่า ๕๐๐ ราย

นายเสกสม อัครพันธุ์ รองอธิบดีกรมการขนส่งทางบก และโฆษกกรมการขนส่งทางบก กระทรวงคมนาคม กล่าวว่า กรมการขนส่งทางบก (ขบ.) เตือนประชาชนที่ต้องการทำธุรกรรมด้านใบขับขี่ให้ระวังเพจมิจฉาชีพหลอกทำใบขับขี่ปลอมทางออนไลน์ หลัง ขบ. ตรวจพบเพจเฟซบุ๊กปลอมรับทำและรับอบรมต่อใบขับขี่ปลอมเป็นจำนวนมาก ซึ่ง ขบ. ได้ติดตามเรื่องดังกล่าวอย่างจริงจังและแจ้งความดำเนินคดีแล้ว ๕๐๐ ราย โดยพฤติกรรมของกลุ่มมิจฉาชีพจะนำรูปตราสัญลักษณ์ ขบ. มาใส่ในรูปโปรไฟล์หรือนำรูปภาพของผู้ที่ได้รับใบขับขี่มาแอบอ้างเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ โดยจะโฆษณาหลอกลวงว่าสามารถออกใบขับขี่โดยไม่ต้องเดินทางไปที่สำนักงานขนส่ง รวมทั้งยังแอบอ้างว่าสามารถอบรมต่ออายุใบขับขี่แทนได้อีกด้วย โดยมีการเรียกเก็บค่าใช้จ่ายแพงกว่าอัตราที่กฎหมายกำหนดเป็นจำนวนมากหรือหลักหลายพันบาท เมื่อผู้เสียหายโอนเงินไปแล้วจะเรียกร้องให้โอนเงินเพิ่มอีกและเงียบหาย ไม่สามารถตามคืนได้หรือจะได้รับใบขับขี่ปลอม ดังนั้น ขบ. ขอย้ำประชาชนว่าอย่าหลงเชื่อหรือทำธุรกรรมกับเพจเหล่านี้เด็ดขาด จะทำให้สูญเสียทรัพย์สินและเอกสารส่วนบุคคล และเสี่ยงได้รับใบขับขี่ปลอม ผู้หลงเชื่อจะมีความผิดฐานปลอมแปลงหรือใช้เอกสารราชการปลอมตามประมวลกฎหมายอาญา มีโทษถึงขั้นจำคุกตั้งแต่ ๖ เดือน - ๕ ปี และปรับตั้งแต่ ๑๐,๐๐๐ - ๑๐๐,๐๐๐ บาท สำหรับบุคคลที่แอบอ้างว่าสามารถอบรมต่ออายุใบขับขี่แทนได้ก็เข้าข่ายเป็นการช่วยเหลือหรือให้ความสะดวกในการที่ผู้อื่นกระทำความผิดก่อนหรือขณะกระทำความผิดซึ่งจะมีความผิดฐานเป็นผู้สนับสนุนการกระทำความผิดฐานปลอมแปลงหรือใช้เอกสารราชการปลอมตามประมวลกฎหมายอาญา ต้องระวางโทษสองในสามส่วนของโทษที่กำหนดไว้สำหรับความผิดที่สนับสนุนนั้น นอกจากนี้บุคคลที่จัดทำเพจเฟซบุ๊กปลอมรับทำและรับอบรมต่อใบขับขี่ปลอม ซึ่งถือเป็นการนำข้อมูลอันเป็นเท็จเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ โดยประการที่น่าจะเกิดความเสียหายแก่ประชาชนก็จะมีความผิดตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. ๒๕๕๐ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปีหรือปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

รองอธิบดีกรมการขนส่งทางบก กล่าวเพิ่มเติมว่า สำหรับการขอรับใบขับขี่ทุกชนิดมีมาตรฐานเดียวกันทั่วประเทศ ผู้ที่ต้องการขอรับใบขับขี่สามารถดำเนินการตั้งแต่การตรวจสอบเอกสาร การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย การอบรม การทดสอบข้อเขียน การทดสอบขับรถ ได้ที่สำนักงานขนส่งหรือโรงเรียนสอนขับรถที่รับรองโดย ขบ. แต่การถ่ายรูปเพื่อออกใบอนุญาตขับรถจะต้องมาดำเนินการที่สำนักงานขนส่งเท่านั้น สำหรับผู้ที่ต้องการขอรับใบขับขี่ใหม่สามารถจองคิวล่วงหน้าผ่านแอปพลิเคชัน DLT Smart Queue ซึ่งสามารถเลือกสำนักงานขนส่ง วันและเวลาที่สะดวกได้ด้วยตนเอง ซึ่งอัตราค่าธรรมเนียมตามกฎหมายกำหนด (รวมค่าคำขอ) ใบขับขี่รถยนต์ส่วนบุคคลชั่วคราว ๒๐๕ บาท ใบขับขี่รถจักรยานยนต์ส่วนบุคคลชั่วคราว ๑๐๕ บาท ในส่วนการต่ออายุใบขับขี่สามารถเข้ารับบริการได้โดยไม่ต้องจองคิวล่วงหน้า (walk in) และไม่จำกัดคิวการให้บริการที่สำนักงาน อัตราค่าธรรมเนียมในการต่ออายุใบขับขี่รถยนต์ส่วนบุคคล ๕๐๕ บาท ใบขับขี่รถจักรยานยนต์ส่วนบุคคล ๒๕๕ บาท ทั้งนี้ หากประชาชนท่านใดพบเพจเฟซบุ๊กปลอมขอให้กดรายงานบัญชีหรือเพจเฟซบุ๊ก (report) หรือสามารถแจ้งเบาะแสมายัง ขบ. ได้โดยตรง หรือโทรสายด่วน ๑๕๘๔ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

กระทรวงคมนาคม
กรมการขนส่งทางบก

•เดินทางสะดวก ปลอดภัย •ห่างไกล COVID-19



เตือน!!! ประชาชนระวังเพจมิจฉาชีพหลอกทำใบขับขี่ปลอมทางออนไลน์

เผยดำเนินการติดตามแจ้งความดำเนินคดีกับเพจมิจฉาชีพไปแล้ว จำนวน 500 ราย



อย่าหลงเชื่อหรือทำธุรกรรม กับเพจเหล่านี้เด็ดขาด จะทำให้สูญเสียทรัพย์สินและเอกสารส่วนบุคคลและเสี่ยงได้รับใบขับขี่ปลอม

ซึ่งผู้หลงเชื่อจะ*มีความผิดฐานปลอมแปลงหรือใช้เอกสารราชการปลอมตามประมวลกฎหมายอาญา มีโทษถึงขั้นจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน – 5 ปี และปรับตั้งแต่ 10,000 – 100,000 บาท*

บุคคลที่จัดทำเพจเฟซบุ๊กปลอมรับทำและรับอบรมต่ออายุใบขับขี่ปลอม ซึ่งถือเป็นการนำข้อมูลอันเป็นเท็จเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์

โดยประการที่น่าจะเกิดความเสียหายแก่ประชาชนก็จะมี*ความผิดตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์พ.ศ. 2550 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ*

หากประชาชนท่านใดพบเพจเฟซบุ๊กปลอมขอให้กดรายงานบัญชีหรือเพจเฟซบุ๊ก(report) หรือสามารถแจ้งเบาะแสมายังกรมการขนส่งทางบกได้โดยตรง หรือโทรสายด่วน 1584 ตลอด 24 ชั่วโมง



กระทรวงคมนาคม
Ministry of Transport
กรมการขนส่งทางบก
Safety Security Sustainable Smart Transport
Web Site www.dlt.go.th
กรมการขนส่งทางบก PR.DLT.NEWS
Line @dltnews
Call Center 1584

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงพลังงาน
กรม / หน่วยงาน : กระทรวงพลังงาน
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กระทรวงพลังงาน
ช่องทางการติดต่อ : กระทรวงพลังงาน โทร. ๐-๒๑๔๐-๖๐๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ๕ วิธี ดูแลบ้าน SAVE ค่าไฟ สบายกระเป๋า
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ๕ วิธี ดูแลบ้าน SAVE ค่าไฟ สบายกระเป๋า

กระทรวงพลังงาน ขอเป็นส่วนหนึ่งในการบอกต่อเทคนิคในการดูแลบ้านเพื่อช่วยประหยัดค่าไฟลงได้ เพียงปรับแนวคิดสักนิด เปลี่ยนพฤติกรรมสักหน่อย ก็ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวได้เลยทีเดียว ดังนี้

๑. ถอดปลั๊กเป็นนิสัย ปิดไฟทุกครั้ง : วิธีนี้ช่วยประหยัดค่าไฟได้ แถมยังป้องกันอันตรายจากไฟฟ้าที่อาจจะลัดวงจรได้ และมีข้อดีอีกอย่างคือฝึกให้เป็นคนรอบคอบ แค่ปิดสวิตช์หรือถอดปลั๊กก็ช่วยได้เยอะเหมือนกัน

๒. แอปพลิเคชันควบคุมการใช้ไฟฟ้าในบ้าน : ปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ให้สามารถตั้งเวลาเปิด-ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าหรือสั่งการผ่านแอปพลิเคชันได้ นอกจากจะสั่งการได้ แล้วยังสามารถตรวจสอบสถานะได้อีกด้วย

๓. เปลี่ยนใช้หลอด LED แทนหลอดไฟแบบเก่า : เพราะหลอด LED กินไฟน้อยกว่า ทำให้ประหยัดค่าไฟ

๔. ซักผ้า / ล้างจาน ในปริมาณที่เหมาะสม : ช่วยประหยัดไฟ, น้ำ และทรัพยากรอื่น ๆ ได้มากกว่าทำครั้งละนิดละหน่อย

๕. ปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศที่ ๒๕ องศาเซลเซียส : เป็นอุณหภูมิที่เย็นพอเหมาะสำหรับอากาศบ้านเรา และช่วยประหยัดค่าไฟได้ดี หากอุณหภูมิภายนอกไม่ร้อนมากเกินไปอาจปรับอุณหภูมิขึ้นอีก ๒-๓ องศา และเปิดพัดลมช่วย ก็จะลดค่าไฟฟ้าลงได้อีก

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กระทรวงพลังงาน โทร. ๐ -๒๑๔๐-๖๐๐๐

****


5 วิธี ดูแลบ้าน SAVE ค่าไฟ
สบายกระเป๋า
ปรับอุณหภูมิ
เครื่องปรับอากาศที่
25 องศาเซลเซียส
แอปพลิเคชัน
ควบคุม
การใช้ไฟฟ้า
ในบ้าน
ถอดปลั๊กเป็นนิสัย
ปิดไฟทุกครั้ง
ซักผ้า / ล้างจาน
ในปริมาณที่เหมาะสม
เปลี่ยนใช้หลอด LED
แทนหลอดไฟแบบเก่า
กระทรวงพลังงาน
MINISTRY OF ENERGY

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๔/ ๒๕๖๖ วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทยช่องทางการติดต่อ : กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย โทรศัพท์ : ๐-๒๒๒๒-๔๑๓๑

๑) หัวข้อเรื่อง : วันดินโลก (World Soil Day) ลดการสูญเสียไนโตรเจน ได้อย่างไร
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง วันดินโลก (World Soil Day) ลดการสูญเสียไนโตรเจน ได้อย่างไร</u>

กระทรวงมหาดไทย มีสาระน่ารู้เกี่ยวกับดินทำอย่างไรจึงจะช่วยลดการสูญเสียไนโตรเจน โดยกลุ่มงานวิจัยและพัฒนารูปแบบคำแนะนำการใช้ปุ๋ย กลุ่มวิจัยปฐพีวิทยา กองวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิตทางการเกษตร กรมวิชาการเกษตร ดังนี้

๑. ลดการสูญเสียจากการชะล้าง

X : ไม่ควรใส่ปุ๋ยในช่วงที่มีฝนตกหนัก หรือคาดว่าจะมีฝนตก

✓ : ใช้ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยไนโตรเจนในรูปแอมโมเนียม

๒. ลดการระเหิด

X : ไม่ใส่ปุ๋ย ในวันที่อากาศร้อนจัด

✓ : ใส่ปุ๋ยแล้วควรพรวนดินกลบ

๓. ลดการสูญเสียในสภาพน้ำขัง

X : อย่าใส่ปุ๋ยไนโตรเจน ในรูปไนเตรท

✓ : ใส่ปุ๋ยไนโตรเจน เมื่อดินมีความชื้นพอเหมาะ

๔. ลดการสูญเสียจากการเก็บเกี่ยว

X : ไถกลบเศษซากพืช

✓ : เศษซากพืชในพื้นที่มาทำเป็นปุ๋ยหมัก

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมวิชาการเกษตร โทร. ๐-๒๕๗๙-๗๕๑๔

****


DOA
TOGETHER
Hearing for Changing, Acting for Moving forward
เกร็ดความรู้ คู่ปฐพี
ลดการสูญเสีย
ไนโตรเจน
ได้อย่างไร ?
กลุ่มงานวิจัยและพัฒนารูปแบบคำแนะนำการใช้ปุ๋ย
กลุ่มวิจัยปฐพีวิทยา กองวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิตทางการเกษตร
กรมวิชาการเกษตร โทร. 0 2579 7514


DOA TOGETHER
Hearing for Changing, Acting for Moving forward
ลดการสูญเสีย
ไนโตรเจน ได้อย่างไร ?
1
ลดการสูญเสียจากการชะล้าง
Ammonium
fertilizer
organic fertilizer
ไม่ควรใส่ปุ๋ยในช่วง
ที่มีฝนตกหนัก
หรือคาดว่าจะมีฝนตก
ใช้ปุ๋ยอินทรีย์
หรือปุ๋ยไนโตรเจน
ในรูปแอมโมเนียม


D A
TOGETHER
Hearing for Changing, Acting for Moving forward
ลดการสูญเสีย
ไนโตรเจน ได้อย่างไร ?
2
ลดการระเหิด
ไม่ใส่ปุ๋ย
ในวันที่อากาศร้อนจัด
ใส่ปุ๋ยแล้ว
ควรพรวนดินกลบ


DOA TOGETHER
Hearing for Changing, Acting for Moving forward
ลดการสูญเสีย
ไนโตรเจน ได้อย่างไร ?
3
ลดการสูญเสียในสภาพน้ำขัง
Nitrate
fertilizer
อย่าใส่ปุ๋ยไนโตรเจน
ในรูปไนเตรท
ใส่ปุ๋ยไนโตรเจน
เมื่อดินมีความชื้นพอเหมาะ


DOA TOGETHER
Hearing for Changing, Acting for Moving forward
ลดการสูญเสีย
ไนโตรเจน ได้อย่างไร ?
4
ลดการสูญเสียจากการเก็บเกี่ยว
ไถกลบเศษซากพืช
นำเศษซากพืชในพื้นที่
มาทำเป็นปุ๋ยหมัก

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : การปฏิบัติตนเมื่อน้ำท่วมบ้าน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่อน้ำท่วมบ้าน</u>

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย มีข้อแนะนำการปฏิบัติตนเมื่อน้ำท่วมบ้าน ดังนี้

➢ **ขนย้ายสิ่งของและเครื่องใช้ขึ้นที่สูง** : ย้ายที่เครื่องใช้ไฟฟ้า และสิ่งของให้พ้นจากระดับน้ำท่วม รวมถึงอพยพสัตว์เลี้ยง และเคลื่อนย้ายยานพาหนะไปอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย

➢ **ตัดกระแสไฟฟ้าโดยปิดสวิตช์ไฟ และสับคัตเอาท์** : ห้ามสัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า ขณะที่ร่างกายเปียกชื้น หรือยืนอยู่บนที่ชื้นแฉะ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการถูกไฟฟ้าดูด

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔


การปฏิบัติตน
เมื่อน้ำท่วมบ้าน
ขนย้ายสิ่งของ
และเครื่องใช้ขึ้นที่สูง
ย้ายที่เครื่องใช้ไฟฟ้า และสิ่งของ
ให้พ้นจากระดับน้ำท่วม รวมถึง
อพยพสัตว์เลี้ยง และเคลื่อนย้าย
ยานพาหนะไปอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย
ตัดกระแสไฟฟ้า
โดยปิดสวิตช์ไฟ และสับคัตเอาท์
ห้ามสัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า ขณะที่ร่างกาย
เปียกชื้น หรือยืนอยู่บนที่ชื้นแฉะ เพื่อลด
ความเสี่ยงต่อการถูกไฟฟ้าดูด
ON
OFF
สายด่วนนิรภัย
1784
@1784DDPM
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews
www.disaster.go.th
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๖ ๑๙๙๓ ๙๕๒๕

๑) หัวข้อเรื่อง : ปลอมเฟซบุ๊กคนดัง อ้างยืมเงิน - หวังยอดไลค์ เสี่ยงคุก
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง ปลอมเฟซบุ๊กคนดัง อ้างยืมเงิน - หวังยอดไลค์ เสี่ยงคุก</u>

การแอบอ้างเป็นบุคคลอื่น เพื่อหวังยืมเงิน หรือสร้างคอนเทนท์ปลอม มีความผิดตามกฎหมายดังนี้

- ฉ้อโกงโดยแสดงตนเป็นคนอื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๔๒)

- ฉ้อโกงประชาชนโดยแสดงตนเป็นคนอื่น ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ ๖ เดือน ถึง ๗ ปี และปรับตั้งแต่ ๑๐,๐๐๐ - ๑๔๐,๐๐๐ บาท (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๔๓ วรรคสอง)

- นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์อันเป็นเท็จ โดยประการที่น่าจะเกิดความเสียหายต่อการรักษาความมั่นคงปลอดภัยของประเทศ ความปลอดภัยสาธารณะ ความมั่นคง ในทางเศรษฐกิจของประเทศ หรือโครงสร้างพื้นฐานอันเป็นประโยชน์สาธารณะของประเทศ หรือก่อให้เกิดความตื่นตระหนกแก่ประชาชนมีโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๖๐)

หากประชาชนท่านใดพบเห็นบุคคลหรือบัญชีสื่อสังคมออนไลน์ใด แอบอ้างเป็นบุคคลอื่น เพื่อขอยืมเงินหรือหลอกลวงเพื่อเอาทรัพย์สิน สามารถแจ้งเบาะแสไปได้ที่ สายด่วน ๑๙๑ หรือ สายด่วนสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ๑๕๙๙ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๔๒ มาตรา ๓๔๓ พระราชบัญญัติ ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๖๐ มาตรา ๑๔

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
๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : Svl๐๐๗
๖. เฟสบุ๊ค : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand
๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข
๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๙. กองทุนยุติธรรม โทร ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม

****

ปลอมเฟซบุ๊กคนดัง อ้างยืมเงิน-หวังยอดไลค์ เสียคุก

การแอบอ้างเป็นบุคคลอื่น เพื่อหวังยืมเงิน หรือสร้างคอนเทนท์ปลอม มีความผิดตามกฎหมาย



- ฉ้อโกงโดยแสดงตนเป็นคนอื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

(ประมวลกฎหมายอาญา) มาตรา 342



- ฉ้อโกงประชาชนโดยแสดงตนเป็นคนอื่น ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 7 ปี และปรับตั้งแต่ 10,000 - 140,000 บาท

(ประมวลกฎหมายอาญา) มาตรา 343 วรรคสอง



- นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์อันเป็นเท็จ โดยประการที่น่าจะเกิดความเสียหายต่อการรักษาความมั่นคงปลอดภัยของประเทศ ความปลอดภัยสาธารณะ ความมั่นคง ในทางเศรษฐกิจของประเทศหรือโครงสร้างพื้นฐานอันเป็นประโยชน์สาธารณะของประเทศหรือก่อให้เกิดความตื่นตระหนกแก่ประชาชน มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาทหรือทั้งจำทั้งปรับ

(พระราชบัญญัติ ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2560)

หากประชาชนท่านใดพบเห็นบุคคลหรือบัญชีสื่อสังคมออนไลน์ใด แอบอ้างเป็นบุคคลอื่น เพื่อขอยืมเงินหรือหลอกลวงเพื่อเอาทรัพย์สิน สามารถแจ้งเบาะแสไปได้ที่ สายด่วน 191 หรือ สายด่วนสำนักงานตำรวจแห่งชาติ 1599 ตลอด 24 ชั่วโมง

ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 342 มาตรา 343
พระราชบัญญัติ ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2560 มาตรา 14

จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



กฎหมายน่ารู้

กระทรวงยุติธรรม @PR_MOJ

PR Public Relations Subdivision

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กระทรวงสาธารณสุข
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ช่องทางการติดต่อ : กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โทร. ๐-๒๑๔๙-๕๖๗๘

๑) หัวข้อเรื่อง : กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะ ๓ วิถีไทย เพื่อสุขภาพใจที่แข็งแรง
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะ ๓ วิถีไทย เพื่อสุขภาพใจที่แข็งแรง</u>

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะ ๓ วิถีไทย อาหารไทย ยาไทย ออกกำลังกายวิถีไทย ดูแลสุขภาพช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องในวันหัวใจโลก

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า วันที่ ๒๙ กันยายน ของทุกปี เป็น วันหัวใจโลก (World Heart Day) เพื่อให้ผู้คนได้ตระหนักถึงความสำคัญและอันตรายของโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งทั่วโลกให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลก โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อายุ เพศ ประวัติครอบครัว ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ภาวะอ้วน และระดับไขมันในเลือดซึ่งจะทำให้ผนังของหลอดเลือดไม่ยืดหยุ่น เกิดการอุดตัน ตีบ และ แตกได้ อีกทั้งยังนำมาสู่การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจึงแนะนำศาสตร์การแพทย์แผนไทย ๓ วิถีไทยในการดูแลสุขภาพหัวใจ อย่างแรกที่ใกล้ตัวคืออาหารไทยที่ใช้สมุนไพรในครัวที่มีสรรพคุณลดไขมัน ซึ่งอยู่ในกลุ่มสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบหลักในน้ำพริก และเครื่องแกงของอาหารไทย ได้แก่ กระเทียม ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระชาย พริกไทย ขมิ้น และขิง เนื่องจากสมุนไพรกลุ่มนี้มีสารสำคัญกลุ่มน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระช่วยย่อยอาหารแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เพิ่มการเผาผลาญพลังงาน ช่วยควบคุมไขมัน และน้ำตาลในเลือด ช่วยเสริมการป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย เช่น แกงส้ม แกงไตปลา แกงป่า แกงเลียง ปลานึ่งมะนาว ไก่ต้มขมิ้น น้ำพริกขิง น้ำพริกขี้กา น้ำพริกปลาทู พร้อมผักเคียง และหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน เช่น ของทอด กะทิ ยาไทย ยาตรีผลาที่ซึ่งประกอบด้วย ลูกสมอไทย ลูกสมอพิเภก และ ลูกมะขามป้อมนั้น มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย และสามารถช่วยลดไขมันในเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจ และยาหอมเทพจิตรมีสรรพคุณแก้อาการหน้ามืด ตาลาย บำรุงหัวใจ ปรับการทำงานของธาตุลม ซึ่งมีผลต่อการทำงานของธาตุไฟและธาตุน้ำ ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือด จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกดีขึ้น ออกกำลังกายวิถีไทยด้วยฤาษีดัดตน ซึ่งเป็นท่าการบริหารร่างกายทำให้ร่างกายตื่นตัว ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวก และนอกจากจะได้ความแข็งแรงจากการฝึกปฏิบัติทางร่างกายยังเป็นการฝึกลมหายใจร่วมกับการทำสมาธิ ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายนับเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถของคนไทย โดยสามารถฝึกได้จากช่องทางยูทูปของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า หลักสำคัญในการลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด คือ การควบคุมอาหาร ลดอาหารรสหวาน มัน เค็ม ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับร่างกายของตนเอง ควบคุมอารมณ์ให้แจ่มใสไม่เครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุรา พร้อมทั้งตรวจสุขภาพเป็นประจำ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย หรือการใช้ยาสมุนไพร สามารถขอคำปรึกษาจากแพทย์แผนไทย ในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐทั่วประเทศ หรือติดต่อโดยตรงที่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๑๔๙ ๕๖๗๘ หรือช่องทางออนไลน์ที่เฟซบุ๊ก https://www.facebook.com/dtam.moph และ ไลน์แอดกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก line@DTAM

****


กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine
3 วิถีไทย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ใจ
วันหัวใจโลก 29 ก.ย. ของทุกปี
WORLD HEART DAY
อาหารไทย
สมุนไพรในครัวเรือน เป็นส่วนประกอบหลัก ในน้ำพริก และเครื่องแกง ของอาหารไทย
ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยย่อยอาหาร
แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ
เพิ่มการเจริญอาหาร
ควบคุมไขมันและน้ำตาลในเลือด
ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
เช่น แกงส้ม แกงไตปลา แกงป่า แกงเลียง ปลานึ่งมะนาว ไก่ต้มขมิ้น น้ำพริกขิง น้ำพริกขี้กา น้ำพริกปลาทู พร้อมผักเคียง
สมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบอาหารไทย
กระเทียม
ข่า
ตะไคร้
หอมแดง
พริกไทย
ขมิ้น
ขิง
กระชาย
ยาไทย
ยาตรีผลา
ประกอบด้วย
ลูกสมอไทย
ลูกสมอพิเภก
และลูกมะขามป้อมนั้น
มีฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระ
ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย
และสามารถช่วยลดไขมันในเลือด
ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจ
ยาหอมเทพจิตร
แก้อาการหน้ามืด ตาลาย
บำรุงหัวใจปรับการทำงานของธาตุลม
ซึ่งมีผลต่อการทำงานของธาตุไฟและธาตุน้ำ
ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือด
จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกดีขึ้น
ออกกำลังกายวิถีไทย
ฤาษีดัดตน
เป็นท่ากายบริหารร่างกายทำให้ร่างกายตื่นตัว
ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวก
ทำให้ร่างกายแข็งแรง
และเป็นการฝึกลมหายใจ
ร่วมกับการทำสมาธิ
ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย
วิดีโอสอนท่าฤาษีดัดตน
www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
@DTAM
ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๔ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมอนามัย
ช่องทางการติดต่อ : กรมอนามัย โทร. สายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๖

๑) หัวข้อเรื่อง : ชวนเยาวชนไทย สร้าง ๔ พฤติกรรม ลดเสี่ยง NCDs
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง ชวนเยาวชนไทย สร้าง ๔ พฤติกรรม ลดเสี่ยง NCDs</u>

กรมอนามัย มีข้อแนะนำ เยาวชนไทย สร้าง ๔ พฤติกรรม ลดเสี่ยง NCDs หรือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ดังนี้

๑. กินครบ ๕ หมู่ : กินหลากหลายในสัดส่วนปริมาณที่เหมาะสม

๒. มีกิจกรรมทางกาย : ระดับปานกลางถึงหนักหรือจนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อยวันละ ๖๐ นาที ทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง ๑๐ นาทีขึ้นไป) เช่น เต้นแอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก กระโดดตบ ซิทอัพ

๓. ลดหวาน มัน เค็ม : หลีกเลี่ยง เนื้อสัตว์แปรรูป ควบคุมการซื้อขนมกรุบกรอบเครื่องดื่มรสหวานจัด น้ำอัดลม ชานมไข่มุก ดื่มน้ำสะอาด ๖ - ๘ แก้วต่อวัน

๔. การนอนหลับ : เยาวชน อายุ ๖ – ๑๓ ปี ควรนอนหลับวันละ ๙ – ๑๑ ชั่วโมง และอายุ ๑๔ – ๑๗ ปี ควรนอนหลับ วันละ ๘ – ๑๐ ชั่วโมง จะทำให้เด็ก และเยาวชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สูงสมส่วน

ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. สายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

****


กรมอนามัย
เยาวชนไทย สร้าง 4 พฤติกรรม ลดเสี่ยง NCDs
4 พฤติกรรม ลดเสี่ยง
1
กินครบ 5 หมู่
กินหลากหลาย
ในสัดส่วนปริมาณ
ที่เหมาะสม
2
มีกิจกรรมทางกาย
ระดับปานกลางถึงหนัก
หรือจนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อย
วันละ 60 นาที ทุกวัน
(สะสมต่อเนื่อง10 นาทีขึ้นไป)
เช่น เต้นแอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน
กระโดดเชือก กระโดดตบ ซิทอัพ
3
ลดหวาน มัน เค็ม
หลีกเลี่ยง เนื้อสัตว์แปรรูป
ควบคุมการซื้อขนมกรุบกรอบ
เครื่องดื่มรสหวานจัด
น้ำอัดลม ชานมไข่มุก
ดื่มน้ำสะอาด 6 – 8 แก้วต่อวัน
4
การนอนหลับ
เยาวชน อายุ 6-13 ปี
ควรนอนหลับ วันละ 9-11 ชั่วโมง
และอายุ 14-17 ปี
ควรนอนหลับ วันละ 8-10 ชั่วโมง
จะทำให้เด็ก และเยาวชน
มีสุขภาพร่างกาย
ที่แข็งแรง สูง สมส่วน
* NCDs หมายถึง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
ข้อมูลความรู้โดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ/
สำนักโภชนาการ
ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
จัดทำเมื่อ : ตุลาคม 2566
สายด่วนกรมอนามัย
1478
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia
สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย