# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
# ครั้งที่ ๕/๒๕๖๗

| ลำดับ | เรื่อง | หน่วยงาน | เอกสารประกอบ |
|---|---|---|---|
| **มาตรการด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน** | | | |
| ๑. | พช. พาทุกท่านมาทำความเข้าใจ "บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด" | กระทรวงมหาดไทย | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์** | | | |
| ๒. | ประกันสังคม เพิ่มรายการอุปกรณ์เครื่อง CPAP การตรวจ Sleep Test ให้ผู้ประกันตนที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ | กระทรวงแรงงาน | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| ๓. | วิธีการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติแบบง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถเอาไปทำตามได้ | กระทรวงมหาดไทย | คลิปวิดีโอ ๑ คลิป |
| ๔. | คุกคามทางเพศออนไลน์ (Cyber Sexual Harassment) มีความผิด | กระทรวงยุติธรรม | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| ๕. | อาหาร ควรเลี่ยง เสี่ยงน้ำหนักเพิ่ม | กระทรวงสาธารณสุข | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| ๖. | การให้เด็กได้รู้อารมณ์และจัดการอารมณ์ตัวเองได้อย่างเหมาะสม | กระทรวงสาธารณสุข | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| ๗. | “บุหรี่ไฟฟ้า” คือหลุมลึกลับที่เต็มไปด้วยภัยซ่อนเร้น | สำนักนายกรัฐมนตรี | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม** | | | |
| ๘. | "เอลนีโญ" (El Nino) และ "ลานีญา" (La Nina) | กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ** | | | |
| ๙. | หลังจากขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว ต้องทำอย่างไรต่อ | กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ | 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”

๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖ หรือ Scan QR Code ด้านล่าง

QR Code

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงมหาดไทย
**กรม / หน่วยงาน :** กรมการพัฒนาชุมชน
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กรมการพัฒนาชุมชน
**ช่องทางการติดต่อ :** กรมการพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๕

๑) หัวข้อเรื่อง : พช. พาทุกท่านมาทำความเข้าใจ "บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด"
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : พช. พาทุกท่านมาทำความเข้าใจ "บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด"</u>**

บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด คืออะไร ?

บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด คือ วิสาหกิจเพื่อสังคม เป็นบริษัทที่จัดตั้งขึ้นมา เพื่อทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม รายได้ของบริษัทมาจากส่วนแบ่งของรายได้ที่เพิ่มขึ้นของชุมชนที่ไปช่วยเหลือ โดยจะนำเงินของบริษัทเอาไว้ช่วยเหลือสังคมและชุมชนต่อไป

บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด ทำธุรกิจอะไร มีรายได้จากไหน ?

บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด ทำธุรกิจช่วยชุมชนที่มีความพร้อมที่จะสามารถเพิ่มรายได้จากธุรกิจการเกษตร การแปรรูป และการท่องเที่ยว โดยไปช่วยกันพัฒนาธุรกิจเหล่านี้ให้มีรายได้เพิ่มขึ้น

ชุมชนได้อะไรจาก บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด ?

ชุมชนได้รับความช่วยเหลือในการพัฒนาใน ๕ เรื่อง ดังนี้

๑. การเข้าถึงปัจจัยการผลิต
๒. สร้างรายได้จากองค์ความรู้ที่มีอยู่ในชุมชน
๓. ด้านการตลาด
๔. สื่อสารและสร้างการรับรู้เพื่อความยั่งยืน
๕. ด้านการบริหารจัดการ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการพัฒนาชุมชน โทร. ๐๒ ๑๔๑ ๖๐๔๕

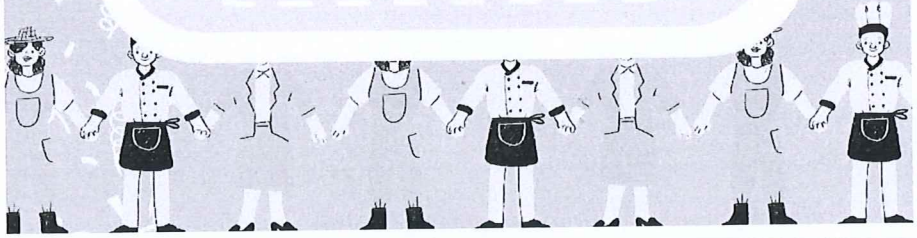
*********

CDD

# Q & A

## บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด

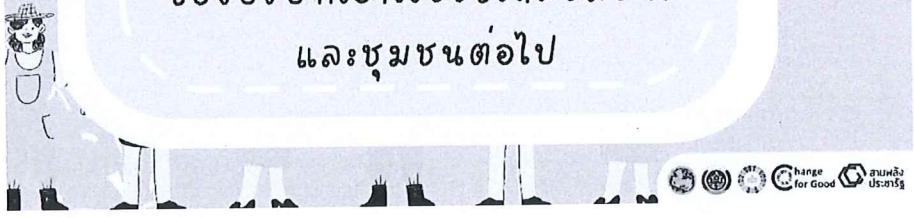
สานพลังประชารัฐ



## บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด คืออะไร ?

CDD

วิสาหกิจเพื่อสังคม เป็นบริษัท
ที่จัดตั้งขึ้นมา เพื่อทำกิจกรรม
ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม รายได้
ของบริษัทมาจากส่วนแบ่ง
ของรายได้ที่เพิ่มขึ้นของชุมชน
ที่ไปช่วยเหลือ โดยจะนำเงิน
ของบริษัทเอาไว้ช่วยเหลือสังคม
และชุมชนต่อไป



## บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด
## ทำธุรกิจอะไร มีรายได้จากไหน ?

ทำธุรกิจช่วยชุมชนที่มีความพร้อม
ที่จะสามารถเพิ่มรายได้
จากธุรกิจการเกษตร การแปรรูป
และการท่องเที่ยว โดยไปช่วยกัน
พัฒนาธุรกิจเหล่านี้ให้มี
รายได้เพิ่มขึ้น

CDD

## ชุมชนได้อะไรจาก
## บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด ?

ชุมชนได้รับความช่วยเหลือในการ
พัฒนาใน 5 เรื่อง คือ

- การเข้าถึงปัจจัยการผลิต
- สร้างรายได้จากองค์ความรู้ที่มีอยู่ในชุมชน
- ด้านการตลาด
- สื่อสารและสร้างการรับรู้เพื่อความยั่งยืน
- ด้านการบริหารจัดการ

CDD

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงแรงงาน
**กรม / หน่วยงาน :** สำนักงานประกันสังคม
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** สำนักงานประกันสังคม
**ช่องทางการติดต่อ :** สำนักงานประกันสังคม โทร. สายด่วน ๑๕๐๖

๑) หัวข้อเรื่อง : ประกันสังคม เพิ่มรายการอุปกรณ์เครื่อง CPAP การตรวจ Sleep Test ให้ผู้ประกันตนที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ประกันสังคม เพิ่มรายการอุปกรณ์เครื่อง CPAP การตรวจ Sleep Test ให้ผู้ประกันตนที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ</u>**

กระทรวงแรงงาน มีนโยบายสำคัญให้สำนักงานประกันสังคมดูแลสุขภาพผู้ประกันตนทุกคน พร้อมมอบสิทธิประโยชน์ด้านการรักษาที่มีคุณภาพครอบคลุมทุกโรคให้มากที่สุดให้กับผู้ประกันตน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งปัจจุบันโรคหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea) เป็นโรคที่มีความผิดปกติอย่างหนึ่งของการหายใจที่เกิดขึ้นระหว่างนอนหลับ และจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และอาจทำให้เกิดความผิดปกติอื่น ๆ กับร่างกาย อาจเป็นอันตรายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยอาการนี้สามารถพบได้บ่อยในทุกช่วงวัย ดังนั้น จึงขอเตือนผู้ประกันตนอย่าละเลยปัญหาการนอน ที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หากสงสัยว่าตนเองมีอาการหรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ควรเข้ารับการปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจหาสาเหตุของโรคโดยด่วน

ขณะนี้ กระทรวงแรงงาน โดยสำนักงานประกันสังคม ได้มีการเพิ่มสิทธิประโยชน์ เพื่อดูแลผู้ประกันตนที่ป่วยโรคหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea) ซึ่งผู้ประกันตนสามารถไปรับการรักษาได้ในสถานพยาบาลตามสิทธิ โดยสามารถรักษาได้หลายวิธี ทั้งด้วยวิธีผ่าตัดและไม่ต้องผ่าตัด เช่น การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน และการใช้เครื่องมือช่วยทำให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้น เช่น ใส่ฟันยาง (Oral Appliance) และการใช้เครื่องอุปกรณ์อัดอากาศขณะหายใจเข้า (CPAP) ก็อยู่ในความคุ้มครองของสำนักงานประกันสังคมด้วย เครื่อง CPAP เป็นวิธีการรักษาหนึ่งที่ไม่ต้องผ่าตัด โดยเครื่องจะอัดอากาศขณะหายใจเข้าไปในทางเดินหายใจ ช่วยกระตุ้นให้เกิด reflex ทำให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระบบทางเดินหายใจเพิ่มขึ้น มีการศึกษาพบว่าการใช้เครื่อง CPAP จะทำให้การทำงานในเวลากลางวันของผู้ป่วยดีขึ้น การทำงานของหัวใจ และความดันเลือดดีขึ้น รวมทั้งผู้ป่วยมีอัตราการรอดชีวิตเพิ่มขึ้นอีกด้วย

สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่ สำนักงานประกันสังคม โทร. สายด่วน ๑๕๐๖

*********

# โรคหยุดหายใจ (ขณะหลับ)

## อยู่ในความคุ้มครองสิทธิประกันสังคม

ผู้ประกันตนสามารถไปรับการรักษาได้ในสถานพยาบาลตามสิทธิ โดยสามารถรักษาได้หลายวิธี

**ด้วยวิธีการผ่าตัด** **และไม่ต้องผ่าตัด**

- เช่นการลดน้ำหนัก
- การปรับท่านอน
- ใช้เครื่องมือช่วยทำให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้น
  - ใส่ฟันยาง (Oral Appliance)
  - เครื่องอัดอากาศขณะหายใจเข้า (CPAP)

### ข้อบ่งชี้ของผู้ที่จำเป็นต้องตรวจการนอนหลับ โดยต้องได้รับการประเมินจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

**โรคหายใจผิดปกติขณะหลับ**
เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากประสาทส่วนกลาง กลุ่มอาการอ้วนหายใจต่ำ เป็นต้น

**โรคนอนละเมอ**
(Parasomnias)

**โรคการเคลื่อนไหวผิดปกติขณะหลับ**
(Sleep related breathing disorders)

**ภาวะง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน**
(Hypersomnia)

**นอนไม่หลับ**
(Insomnia)

### เครื่อง CPAP เหมาะกับคนกลุ่มใด

1. สำหรับผู้ประกันตนที่ป่วยด้วยภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ
2. รักษาด้วยวิธีอนุรักษ์แล้วไม่ได้ผลหรือไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการผ่าตัดที่ซับซ้อน หรือผ่าตัดแล้วไม่ได้ผล
3. มีระดับความรุนแรงของภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ และมีข้อบ่งชี้ที่แพทย์เห็นควรว่าจำเป็นต้องรักษาด้วยเครื่อง CPAP เช่น มีค่า Apnea-hypopnea Index (AHI) หรือค่าที่ใช้ในการวัดความรุนแรงของอาการหายใจหยุดชั่วขณะ หรืออาการหายใจลดลง

**ให้ผู้ประกันตนติดต่อสถานพยาบาลตามสิทธิ เพื่อเข้ารับการตรวจและรักษา**
ณ สถานพยาบาลตามสิทธิหรือส่งตัวไปรักษายังสถานพยาบาลอื่นที่มีศักยภาพ

สอบถาม รายละเอียดเพิ่มเติม สายด่วน 24 ชั่วโมง **1506** ศูนย์สารนิเทศ ฝ่ายข่าว www.sso.go.th @ssothai

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

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

๑) หัวข้อเรื่อง : วิธีการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติแบบง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถเอาไปทำตามได้
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : วิธีการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติแบบง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถเอาไปทำตามได้</u>**

ในช่วงหลังมานี้ ภัยพิบัติมีแนวโน้มเกิดขึ้นบ่อยครั้งและรุนแรงมากขึ้นกว่าเดิม การเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความสูญเสียและช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความปลอดภัย

รู้ทันภัยกับ ปภ. ตอนนี้ ปภ. จึงขอนำวิธีการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติแบบง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถเอาไปทำตามได้มาฝาก

รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ https://www.youtube.com/watch?v=ko2UavMmju4

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

*********

คลิปวิดีโอ รู้ทันภัยกับปภ. EP.๐๑: ปภ.แนะวิธีการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติแบบง่าย ๆ

https://www.youtube.com/watch?v=ko2UavMmju4

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงยุติธรรม
**กรม / หน่วยงาน :** สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
**ช่องทางการติดต่อ :** กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : คุกคามทางเพศออนไลน์ (Cyber Sexual Harassment) มีความผิด
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : คุกคามทางเพศออนไลน์ (Cyber Sexual Harassment) มีความผิด</u>**

ปัจจุบันการถูกคุกคามทางเพศไม่ใช่เพียงเฉพาะผู้หญิงเท่านั้น ผู้ชายก็อาจถูกคุกคามทางเพศออนไลน์ หรือ Cyber Sexual Harassment เช่นกัน ซึ่งในทางกฎหมายสามารถนำข้อมูลหลักฐานเข้าร้องทุกข์กับเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินการทางกฎหมายได้ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันยังไม่มีตัวบทกฎหมายที่กำหนดบทลงโทษกับผู้กระทำผิดเรื่องคุกคามทางเพศในสังคมออนไลน์ไว้เป็นการเฉพาะ แต่พฤติกรรมของผู้กระทำความผิดอาจมีความผิดตามกฎหมายเป็นรายกรณีได้ ดังนี้

พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. ๒๕๕๐ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๑๔ (๔) นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ ที่มีลักษณะอันลามกและข้อมูลคอมพิวเตอร์นั้นประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๙๗ ผู้ใดกระทำด้วยประการใด ๆ ต่อผู้อื่น อันเป็นการรังแก ข่มเหง คุกคาม หรือกระทำให้ได้รับความอับอายหรือเดือดร้อนรำคาญ ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท

หากพบเบาะแสการกระทำความผิด หรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับลักษณะของการคุกคามทางเพศออนไลน์ สามารถแจ้งไปยัง Call Center สำนักงานตำรวจแห่งชาติ หมายเลขโทรศัพท์ ๑๙๑ หรือ ๑๕๙๙ ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

*********

LOSER
WEIRDO
คุกคามทางเพศออนไลน์ มีความผิด
(Cyber Sexual Harassment)
ปัจจุบันการถูกคุกคามทางเพศไม่ใช่เพียงเฉพาะผู้หญิงเท่านั้น ผู้ชายก็อาจถูกคุกคามทางเพศออนไลน์ หรือ Cyber Sexual Harassment เช่นกัน ซึ่งในทางกฎหมายสามารถนำข้อมูลหลักฐานเข้าร้องทุกข์กับเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินการทางกฎหมายได้ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันยังไม่มีตัวบทกฎหมายที่กำหนดบทลงโทษกับผู้กระทำผิดเรื่องคุกคามทางเพศในสังคมออนไลน์ไว้เป็นการเฉพาะ แต่พฤติกรรมของผู้กระทำความผิดอาจมีความผิดตามกฎหมายเป็นรายกรณีได้ ดังนี้
%&$"!!
พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 14 (4) นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ ที่มีลักษณะอันลามกและข้อมูลคอมพิวเตอร์นั้นประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 397 ผู้ใดกระทำด้วยประการใด ๆ ต่อผู้อื่น อันเป็นการรังแก ข่มเหง คุกคาม หรือกระทำให้ได้รับความอับอายหรือเสื่อมร้อนรำคาญ ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท
หากพบเบาะแสการกระทำความผิดหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับลักษณะของการคุกคามทางเพศออนไลน์ สามารถแจ้งไปยัง Call Center สำนักงานตำรวจแห่งชาติ หมายเลขโทรศัพท์ หรือ ได้ตลอด ชั่วโมง
#!!
191
24 hours
1599
กฎหมายน่ารู้
พระราชบัญญัติ ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 14(4) ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 397
จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงสาธารณสุข
**กรม / หน่วยงาน :** สำนักสารนิเทศ
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์
**ช่องทางการติดต่อ :** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : อาหาร ควรเลี่ยง เสียงน้ำหนักเพิ่ม
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : อาหาร ควรเลี่ยง เสียงน้ำหนักเพิ่ม**

อาหาร ควรเลี่ยง เสียงน้ำหนักเพิ่ม มีดังนี้

เมนูทอด ให้พลังงานสูง ไม่ควรกินบ่อย ควรกินร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูงจะช่วยดูดซับไขมัน

ขนมอบ เบเกอรี ให้พลังงานสูง มีไขมันอิ่มตัว น้ำตาลและโซเดียมสูง ไม่กินคู่กับเครื่องดื่มรสหวาน กินแต่น้อยและนาน ๆ ครั้ง

ขนมขบเคี้ยว สารอาหารน้อย ไขมันสูง โซเดียมสูง เปลี่ยนมากินถั่วเปลือกแข็งหรือผลไม้รสไม่หวานได้ประโยชน์ดีกว่า

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรงดหรือเลี่ยง เปลี่ยนมาดื่มน้ำเปล่า หรือเครื่องดื่มไม่หวาน หรือหวานน้อยแทน

ผัดไท หอยทอด ไขมันเยอะ ให้พลังงานสูง ไม่ควรกินบ่อย เลี่ยงปรุงรส เพิ่มผักเคียง ใยอาหารจากผักจะช่วยดูดซับไขมัน

ไส้กรอก ลูกชิ้น เนื้อสัตว์แปรรูป โซเดียมสูง เสี่ยงสารปนเปื้อน เลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือและกินแต่น้อย

หมูกระทะ ชาบู เลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินผักหลากหลาย จิ้มน้ำจิ้มแต่น้อยไม่ทานบ่อยเกินเดือนละ ๑ - ๒ ครั้ง

น้ำอัดลม น้ำตาลสูง ดื่มเป็นประจำ เสี่ยงอ้วน ฟันผุ เปลี่ยนเป็นน้ำเปล่าดีที่สุด

**ข้อแนะนำ**

กินอาหารให้ครบหมู่ หลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสม ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้ ดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ จะลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สำนักโภชนาการ กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ โทร. สายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

*********

สำนักโภชนาการ
กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
มกราคม 2567

สายด่วนกรมอนามัย 1 4 7 8

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่ AnamaiMedia สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงสาธารณสุข
**กรม / หน่วยงาน :** กรมสุขภาพจิต
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กรมสุขภาพจิต
**ช่องทางการติดต่อ :** กรมสุขภาพจิต โทร. ๑๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง : การให้เด็กได้รู้อารมณ์และจัดการอารมณ์ตัวเองได้อย่างเหมาะสม
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : การให้เด็กได้รู้อารมณ์และจัดการอารมณ์ตัวเองได้อย่างเหมาะสม</u>**

วิธีการสอนให้เด็กรู้อารมณ์และจัดการอารมณ์ตัวเอง มีดังนี้

๑. ผู้ใหญ่ควรควบคุมให้เด็กหยุดความก้าวร้าวด้วยความสงบ เช่น ใช้การกอดหรือจับให้เด็กหยุด

๒. ฝึกให้เด็กรู้จักเห็นอกเห็นใจ มีจิตใจโอบอ้อมอารีแก่คน สัตว์ หรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ

๓. ควรเริ่มฝึกฝนเด็กตั้งแต่อายุ ๓ ขวบ ให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง เช่น ฝึกให้แยกตัวเมื่อรู้สึกโกรธ

การดูแลอย่างเหมาะสมของครอบครัว สามารถทำได้ ๓ วิธี ดังนี้

๑. ต้องไม่ใช้ความรุนแรงเข้าไปเสริม การลงโทษอย่างรุนแรง ไม่ช่วยให้ความก้าวร้าวดีขึ้น เด็กอาจหยุดพฤติกรรมชั่วครู่ แต่สุดท้ายก็จะกลับมาแสดงพฤติกรรมนั้นอีก อาจเรื้อรังไปจนโตเป็นผู้ใหญ่ได้

๒. ไม่ควรมีข้อต่อรองกัน ขณะเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว

๓. หลีกเลี่ยงการตำหนิว่ากล่าวเปรียบเทียบ เพราะจะทำให้เด็กมีปมด้อย รวมทั้งการข่มขู่หลอกให้กลัว หรือยั่วยุให้เด็กมีอารมณ์โกรธ เนื่องจากเด็กจะซึมซับพฤติกรรมและนำไปใช้กับคนอื่นต่อ

หากพบเด็กและเยาวชนในการดูแลมีพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด ที่เปลี่ยนแปลงไป ควรพาไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น หรือกุมารแพทย์พัฒนาการ ได้ที่สถานพยาบาลต่าง ๆ ใกล้บ้าน หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

*********

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

## การให้เด็กรู้อารมณ์และจัดการอารมณ์

1.

ผู้ใหญ่ควรควบคุมให้เด็กหยุดความก้าวร้าวด้วยความสงบ
เช่น ใช้การกอดหรือจับให้เด็กหยุด

2.

ฝึกให้เด็กรู้จักเห็นอกเห็นใจ
มีจิตใจโอบอ้อมอารีแก่คน สัตว์ หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ

3.

ควรเริ่มฝึกฝนเด็กตั้งแต่อายุ 3 ขวบ
ให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง เช่น ฝึกให้แยกตัวเมื่อรู้สึกโกรธ

## การดูแลอย่างเหมาะสมของครอบครัว สามารถทำได้ 3 วิธี

1.

ต้องไม่ใช้ความรุนแรงเข้าไปเสริม
การลงโทษอย่างรุนแรง ไม่ช่วยให้ความก้าวร้าวดีขึ้น
เด็กอาจหยุดพฤติกรรมชั่วครู่ แต่สุดท้ายก็จะกลับมา
แสดงพฤติกรรมนั้นอีก อาจเรื้อรังไปจนโตเป็นผู้ใหญ่ได้

2.

ไม่ควรมีข้อต่อรองกัน
ขณะเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว

3.

หลีกเลี่ยงการตำหนิว่ากล่าวเปรียบเทียบ
เพราะจะทำให้เด็กมีปมด้อย รวมทั้งการข่มขู่หลอกให้กลัว
หรือยั่วยุให้เด็กมีอารมณ์โกรธ เนื่องจากเด็กจะซึมซับพฤติกรรม
และนำไปใช้กับคนอื่นต่อ

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** สำนักนายกรัฐมนตรี
**กรม / หน่วยงาน :** กรมประชาสัมพันธ์
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กรมประชาสัมพันธ์
**ช่องทางการติดต่อ :** กรมประชาสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง : "บุหรี่ไฟฟ้า" คือหลุมลึกลับที่เต็มไปด้วยภัยซ่อนเร้น
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : "บุหรี่ไฟฟ้า" คือหลุมลึกลับที่เต็มไปด้วยภัยซ่อนเร้น</u>**

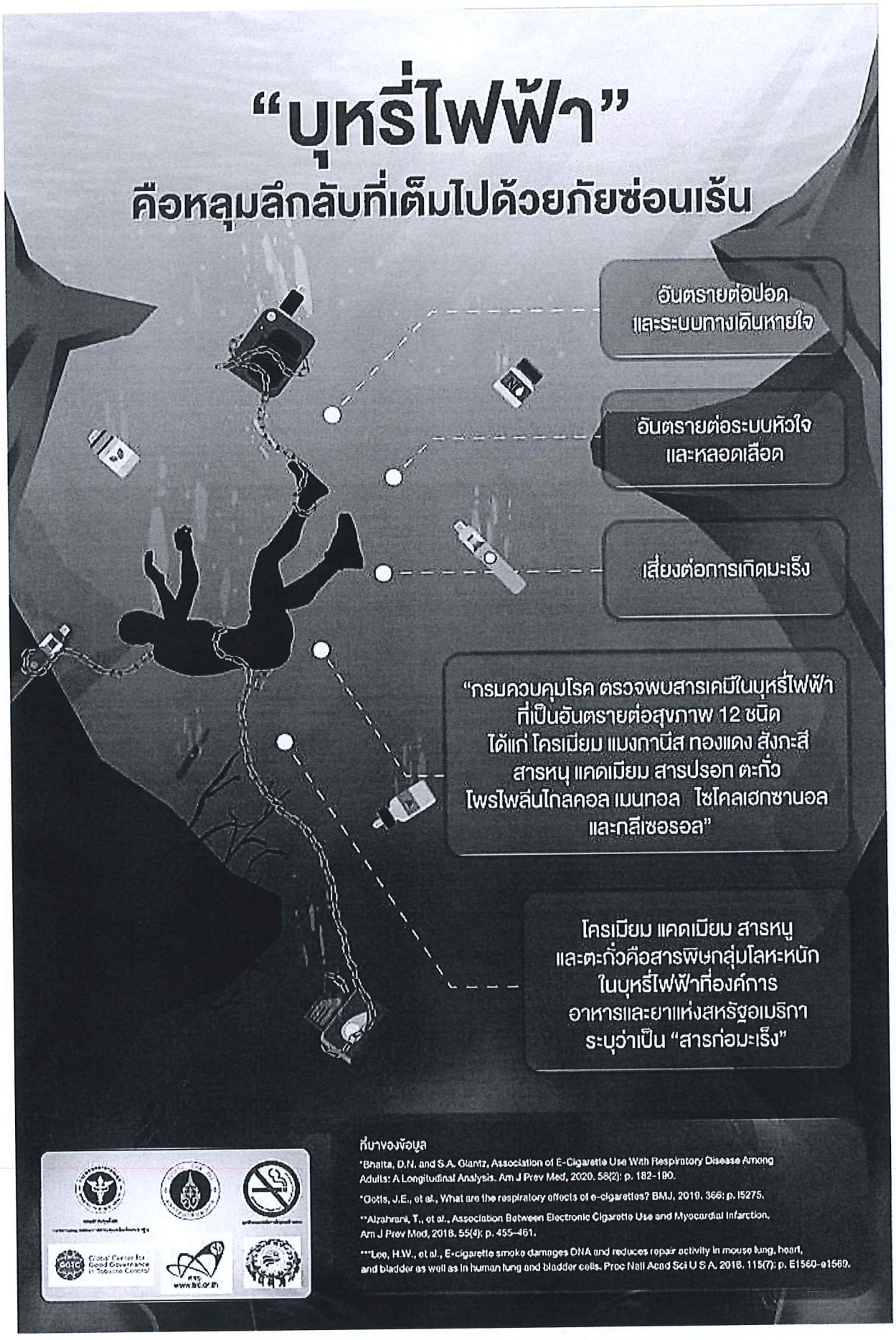
บุหรี่ไฟฟ้ามีผลต่อสุขภาพ ดังนี้
๑. อันตรายต่อปอด และระบบทางเดินหายใจ
๒. อันตรายต่อระบบหัวใจ และหลอดเลือด
๓. เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง

"กรมควบคุมโรค ตรวจพบสารเคมีในบุหรี่ไฟฟ้าที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ๑๒ ชนิด ได้แก่ โครเมียม แมงกานีส ทองแดง สังกะสี สารหนู แคดเมียม สารปรอท ตะกั่ว โพรไพลีนไกลคอล เมนทอล ไซโคลเฮกซานอล และกลีเซอรอล"

ซึ่ง โครเมียม แคดเมียม สารหนู และตะกั่ว คือ สารพิษกลุ่มโลหะหนักในบุหรี่ไฟฟ้าที่องค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริการะบุว่าเป็น "สารก่อมะเร็ง"

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

*********


“บุหรี่ไฟฟ้า”
คือหลุมลึกลับที่เต็มไปด้วยภัยซ่อนเร้น
อันตรายต่อปอด
และระบบทางเดินหายใจ
อันตรายต่อระบบหัวใจ
และหลอดเลือด
เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง
“กรมควบคุมโรค ตรวจพบสารเคมีในบุหรี่ไฟฟ้า
ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ 12 ชนิด
ได้แก่ โครเมียม แมงกานีส ทองแดง สังกะสี
สารหนู แคดเมียม สารปรอท ตะกั่ว
โพรไพลีนไกลคอล เมนทอล ไซโคลเฮกซานอล
และกลีเซอรอล”
โครเมียม แคดเมียม สารหนู
และตะกั่วคือสารพิษกลุ่มโลหะหนัก
ในบุหรี่ไฟฟ้าที่องค์การ
อาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา
ระบุว่าเป็น “สารก่อมะเร็ง”
ที่มาของข้อมูล
*Bhatta, D.N. and S.A. Glantz, Association of E-Cigarette Use With Respiratory Disease Among Adults: A Longitudinal Analysis. Am J Prev Med, 2020. 58(2): p. 182-190.
*Gotts, J.E., et al., What are the respiratory effects of e-cigarettes? BMJ, 2019. 366: p. l5275.
**Alzahrani, T., et al., Association Between Electronic Cigarette Use and Myocardial Infarction. Am J Prev Med, 2018. 55(4): p. 455-461.
***Lee, H.W., et al., E-cigarette smoke damages DNA and reduces repair activity in mouse lung, heart, and bladder as well as in human lung and bladder cells. Proc Natl Acad Sci U S A, 2018. 115(7): p. E1560-e1569.

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
**กรม / หน่วยงาน :** กรมชลประทาน
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กรมชลประทาน
**ช่องทางการติดต่อ :** กรมชลประทาน โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๐๐๒๐

๑) หัวข้อเรื่อง : "เอลนีโญ" (El Nino) และ "ลานีญา" (La Nina)
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : "เอลนีโญ" (El Nino) และ "ลานีญา" (La Nina)</u>**

สองปรากฏการณ์สุดขั้วตรงข้ามของวัฏจักรการหมุนเวียนกระแสอากาศและกระแสน้ำในมหาสมุทรแปซิฟิกตะวันออก ทั้งสองปรากฏการณ์มีผลกระทบต่อสภาพภูมิอากาศของโลกของเราอย่างไรบ้าง ?

**<u>"เอลนีโญ" (El Nino)</u>** เกิดจากกระแสลมมีกำลังอ่อนเปลี่ยนทิศทาง พัดจากด้านตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิก ไปด้านตะวันตกของมหาสมุทรแปซิฟิก ทำให้กระแสน้ำอุ่นไหลไปยังทวีปอเมริกาใต้แทน

ด้วยเหตุนี้ อุณหภูมิผิวน้ำทะเลตอนกลางและตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิก เขตศูนย์สูตรอุ่นขึ้นผิดปกติ เกิดพายุฝนที่รุนแรงจนทำให้เกิดอุทกภัยบริเวณชายฝั่งของทวีปอเมริกาใต้ เกิดความแห้งแล้งในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และออสเตรเลียตอนเหนือ

มีผลกระทบต่อประเทศไทย คือ ปริมาณน้ำฝนน้อยกว่าปกติ และอุณหภูมิสูงกว่าปกติ

**<u>"ลานีญา" (La Nina)</u>** กระแสลมรุนแรงกว่าปกติ พัดจากด้านตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิกมายังด้านตะวันตกของมหาสมุทรแปซิฟิกตามเดิม ทำให้กระแสน้ำอุ่นไหลมายังภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มากขึ้น

ด้วยเหตุนี้ อุณหภูมิผิวน้ำทะเลบริเวณตอนกลางและตะวันออกตอนกลางของแปซิฟิก เขตศูนย์สูตรต่ำกว่าปกติประมาณ -๐.๕ องศาเซลเซียส ลงไป เกิดขึ้นได้ทุก ๒ - ๓ ปี นานประมาณ ๙ - ๑๒ เดือน อาจปรากฏอยู่ได้นานถึง ๒ ปี เกิดความแห้งแล้งทางตอนเหนือของทวีปอเมริกาใต้ เกิดฝนตกหนักในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

มีผลกระทบต่อประเทศไทย คือ ปริมาณน้ำฝนมากกว่าปกติ และอุณหภูมิต่ำกว่าปกติ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมชลประทาน โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๐๐๒๐

*********

เอลนีโญ
กระแสน้ำเย็น
Pacific Ocean
(มหาสมุทรแปซิฟิก)
กระแสน้ำอุ่น
กระแสลมมีกำลังอ่อนเปลี่ยนทิศทาง พัดจากด้านตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิก ไปด้านตะวันตกของมหาสมุทรแปซิฟิก >กระแสน้ำอุ่นไหลไปยังทวีปอเมริกาใต้แทน
อุณหภูมิผิวน้ำทะเลตอนกลางและตะวันออก ของมหาสมุทรแปซิฟิกเขตศูนย์สูตร อุ่นขึ้นผิดปกติ
เกิดพายุฝนที่รุนแรงจนทำให้เกิดอุทกภัย บริเวณชายฝั่ง ของทวีปอเมริกาใต้
เกิดความแห้งแล้งในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และออสเตรเลียตอนเหนือ
ลานีญา
กระแสน้ำอุ่น
Pacific Ocean
(มหาสมุทรแปซิฟิก)
กระแสน้ำเย็น
กระแสลมรุนแรงมากกว่าปกติ พัดจากด้านตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิก มายังด้านตะวันตก ของมหาสมุทรแปซิฟิกตามเดิม > กระแสน้ำอุ่นไหลมายังภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มากขึ้น
อุณหภูมิผิวน้ำทะเลบริเวณตอนกลาง และตะวันออกตอนกลางของแปซิฟิก เขตศูนย์สูตรต่ำกว่าปกติประมาณ -0.5 องศาเซลเซียส ลงไป
เกิดขึ้นได้ทุก 2-3 ปี นานประมาณ 9-12 เดือน อาจปรากฏอยู่ได้นานถึง 2 ปี
เกิดความแห้งแล้งทางตอนเหนือของทวีป อเมริกาใต้
เกิดฝนตกหนักในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
ผลกระทบต่อ ประเทศไทย
ปริมาณน้ำฝน น้อย กว่าปกติ
อุณหภูมิสูง กว่าปกติ
ปริมาณน้ำฝน มาก กว่าปกติ
อุณหภูมิต่ำ กว่าปกติ
กรมชลประทาน
ข่าวสารกรมชลประทาน

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๕ / ๒๕๖๗ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
**กรม / หน่วยงาน :** กรมส่งเสริมการเกษตร
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กรมส่งเสริมการเกษตร
**ช่องทางการติดต่อ :** กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑

๑) หัวข้อเรื่อง : หลังจากขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว ต้องทำอย่างไรต่อ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : หลังจากขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว ต้องทำอย่างไรต่อ</u>**

วันนี้ ไขข้อข้องใจกับทะเบียนเกษตรกร จะมาตอบข้อสงสัยที่เกษตรกรอยากรู้เกี่ยวกับทะเบียนเกษตรกร เพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง

คำถาม : หลังจาก ขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว ต้องทำอย่างไรต่อ?

คำตอบ : เมื่อเกษตรกรทำการขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว จะมีการติดประกาศในหมู่บ้านชุมชน เป็นเวลา ๓ วัน หรือจัดประชาคมเพิ่มเติมภายในหมู่บ้านชุมชน เพื่อให้เกษตรกรได้ตรวจสอบข้อมูลของตนเอง โดยเกษตรกรต้องเซ็นชื่อ ยืนยันความถูกต้องของข้อมูลลงในชุดติดประกาศ มิฉะนั้น จะถือว่าไม่ผ่านการตรวจสอบ

กรมส่งเสริมการเกษตรขอเชิญชวน เกษตรกรแจ้งขึ้นทะเบียนและปรับปรุงทะเบียนเกษตรกรให้เป็นปัจจุบัน เมื่อทำการเพาะปลูกแล้ว ๑๕ วัน ให้แจ้งขึ้นทะเบียนเกษตรกร หากเป็นไม้ผลหรือไม้ยืนต้น ให้แจ้งปรับปรุงข้อมูลทุกปี เพื่อเป็นการยืนยันตัวตน รวมถึงเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการช่วยเหลือเกษตรกรผู้ประสบภัยพิบัติด้านพืช และสนับสนุนโครงการมาตรการภาครัฐต่าง ๆ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑

*********

กรมส่งเสริมการเกษตร
ไขข้อข้อง ? จกับ
ทะเบียนเกษตรกร
หลังจาก ขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว ต้องทำอย่างไรต่อ ?
เมื่อเกษตรกรทำการขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว
จะมีการ ติดประกาศในหมู่บ้านชุมชน เป็นเวลา 3 วัน หรือจัดประชาคม
เพิ่มเติมภายในหมู่บ้านชุมชน เพื่อให้เกษตรกรได้ตรวจสอบข้อมูลของตนเอง
โดย เกษตรกรต้องเซ็นชื่อ ยืนยันความถูกต้องของข้อมูล
ลงในชุดติดประกาศ มิฉะนั้น จะถือว่าไม่ผ่านการตรวจสอบ
ขอเชิญชวน เกษตรกรแจ้งขึ้นทะเบียน และ ปรับปรุงทะเบียนเกษตรกร ให้เป็นปัจจุบัน
เมื่อกำการ เพาะปลูกแล้ว 15 วัน ให้แจ้งขึ้นทะเบียนเกษตรกร หากเป็น ไม้ผลหรือไม้ยืนต้น ให้แจ้งปรับปรุงข้อมูลทุกปี
เพื่อเป็นการยืนยันตัวตน รวมถึงเป็น ข้อมูลเบื้องต้นในการช่วยเหลือเกษตรกรผู้ประสบภัยพิบัติด้านพืช และสนับสนุน
โครงการมาตรการภาครัฐต่างๆ

# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
# ครั้งที่ ๖/๒๕๖๗

| ลำดับ | เรื่อง | หน่วยงาน | เอกสารประกอบ |
|---|---|---|---|
| **มาตรการด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน** | | | |
| ๑. | "ยูเนสโก" มอบประกาศนียบัตร “สงกรานต์ในประเทศไทย” ประเพณีสงกรานต์ เป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ อย่างเป็นทางการ | สำนักนายกรัฐมนตรี | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์** | | | |
| ๒. | ปภ. แนะหลักปฏิบัติในการเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง | กระทรวงมหาดไทย | คลิปวิดีโอ ๑ คลิป |
| ๓. | ไม่อยากตกเป็นเหยื่ออาชญากรออนไลน์ อย่าทำแบบนี้ ! | กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| ๔. | ม.๔๐ อาชีพอิสระ ไม่มีนายจ้าง เจ็บป่วย นอนพัก ได้รับเงินทดแทน | กระทรวงแรงงาน | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| ๕. | Mobile Banking ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย | กระทรวงการคลัง | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| ๖. | ผลไม้สีแดงสื่อแทนความรัก | กระทรวงสาธารณสุข | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| ๗. | มารู้จักกับยาแก้แพ้กัน | กระทรวงสาธารณสุข | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **มาตรการด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม** | | | |
| ๘. | เด็กถูกเพื่อน หรือรุ่นพี่รุมกลั่นแกล้งในโรงเรียน สามารถดำเนินคดีตามกฎหมายได้ | กระทรวงยุติธรรม | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| **มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม** | | | |
| ๙. | เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร | กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ | อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด |
| ๑๐. | งด - ลด - เลี่ยง ไม่เสี่ยงเกิดไฟป่าและหมอกควัน | กระทรวงมหาดไทย | 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”

๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖ หรือ Scan QR Code ด้านล่าง

QR Code

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** สำนักนายกรัฐมนตรี
**กรม / หน่วยงาน :** กรมประชาสัมพันธ์
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กรมประชาสัมพันธ์
**ช่องทางการติดต่อ :** กรมประชาสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง : "ยูเนสโก" มอบประกาศนียบัตร “สงกรานต์ในประเทศไทย” ประเพณีสงกรานต์ เป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ อย่างเป็นทางการ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : "ยูเนสโก" มอบประกาศนียบัตร “สงกรานต์ในประเทศไทย” ประเพณีสงกรานต์เป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ อย่างเป็นทางการ</u>**

เมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๖๖ องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือยูเนสโก UNESCO ประกาศขึ้นทะเบียน "สงกรานต์ในประเทศไทย" ประเพณีสงกรานต์ เป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ

และขณะนี้ยูเนสโกได้มอบประกาศนียบัตร (Certificate) เพื่อรับรองประกาศขึ้นทะเบียนอย่างเป็นทางการให้แก่ กรมส่งเสริมวัฒนธรรม (สวธ.) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ในโอกาสนี้ รัฐบาลได้เตรียมจัดงานใหญ่ “World Songkran Festival” เป็นงานมหาสงกรานต์ ๒๕๖๗ เชิญชวนนักท่องเที่ยวทั่วโลกมาร่วมฉลอง โดยคงเนื้อหาในการเผยแพร่สาระคุณค่า สร้างการรับรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง และให้ตระหนักถึงความสำคัญตามขนบประเพณี

จึงขอเชิญชวนพี่น้อง ประชาชนไทย ชาวต่างชาติ ร่วมสืบสาน รักษา ต่อยอดมรดกภูมิปัญญาประเพณีสงกรานต์อันทรงคุณค่าของไทย ให้เกิดการสืบทอดอย่างยั่งยืน และใช้เป็นพลัง Soft Power ในการส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้นภาคเศรษฐกิจที่เกี่ยวข้อง ดึงเม็ดเงินเข้าประเทศ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

*********

unesco
Intangible Cultural Heritage

Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage

The Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage has inscribed

**Songkran in Thailand, traditional Thai New Year festival**

on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity
upon the proposal of Thailand

*Inscription on this List contributes to ensuring better visibility of intangible cultural heritage and awareness of its significance, and to encouraging dialogue that respects cultural diversity*

Date of inscription
*6 December 2023*

Director-General of UNESCO
Audrey Azoulay

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

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

๑) หัวข้อเรื่อง : ปภ. แนะหลักปฏิบัติในการเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ปภ. แนะหลักปฏิบัติในการเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง</u>**

การเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ และเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง เนื่องจากคนขับรถมีสภาพร่างกายที่พร้อมขับรถ ยานพาหนะอยู่ในสภาพดี ไม่มีส่วนที่สึกหรอหรือใช้การไม่ได้

รู้ทันภัยกับ ปภ. ตอนนี้ ขอนำเสนอหลักปฏิบัติในการเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง และหลักในการขับรถอย่างปลอดภัย เพื่อที่จะช่วยให้ทุกการเดินทางถึงที่หมายอย่างปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุรับชมคลิปวิดีโอได้ที่ https://www.youtube.com/watch?v=U2xwAWiN2Ww

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

*********

คลิปวิดีโอ รู้ทันภัยกับปภ. EP. ๐๖ : ปภ. แนะหลักปฏิบัติในการเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง

https://www.youtube.com/watch?v=U2xwAWiN2Ww

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม
**กรม / หน่วยงาน :** ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
**ช่องทางการติดต่อ :** ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ไม่อยากตกเป็นเหยื่ออาชญากรออนไลน์ อย่าทำแบบนี้ !
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ไม่อยากตกเป็นเหยื่ออาชญากรออนไลน์ อย่าทำแบบนี้ !</u>**

อาชญากรออนไลน์ นับวันยิ่งมีมากขึ้นทั่วสื่อโซเชียล และมักมีผู้ตกเป็นผู้เสียหายกันมาก แต่วิธีการแก้ไขนั้นง่ายดาย เพียงเริ่มจากการกำจัดพฤติกรรมที่มิจฉาชีพส่วนใหญ่เห็นเป็นจุดอ่อน ซึ่งหากเราเข้าใจรู้ทัน และไม่ประมาทเกินไป ก็จะไม่ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพออนไลน์

<u>๑. คิดว่าไม่เป็นอะไร</u>

- ลองดูหน่อยก็ไม่น่าเสียหายอะไร แต่รู้หรือไม่ว่า คนที่คิดเช่นนี้ส่วนมากจะเป็นผู้เสียหายกลุ่มแรก ๆ ที่ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ อาจจะชอบคลิกลิงก์แปลก ๆ ที่ถูกส่งมาทาง SMS หรือ E-mail

<u>๒. ชอบคุยกับเพื่อนใหม่</u>

- ปกติเราจะชื่นชอบการเข้าสังคม ไม่ว่าจะเป็นในชีวิตจริงหรือโลกออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนชาติเดียวกัน หรือเป็นเพื่อนต่างชาติ ผู้เสียหายเหล่านี้มีโอกาสที่จะตกเป็นเหยื่อของแก๊งโรแมนซ์สแกมได้ง่าย

<u>๓. ชอบสินค้าราคาถูก</u>

- การค้าขายออนไลน์ ในปัจจุบันเป็นที่นิยมมาก และก็มีผู้เสียหายเป็นจำนวนมากเช่นกัน โดยคนร้ายมักจะประกาศขายสินค้าที่ดูดี มีคุณภาพ ราคาถูก จูงใจให้ผู้เสียหายหลงเชื่อ โอนเงินไปให้ บางรายได้รับสินค้าที่ไม่ตรงตามที่ประกาศขายบ้าง ซ้ำร้ายไปกว่านั้นก็ไม่ได้รับสินค้าเลย

<u>๔. ชอบเสี่ยงโชค</u>

- เมื่อได้เห็นผลตอบแทนที่ล่อตาล่อใจ ไม่ว่าจะด้วยอุบายใด ๆ ที่คนร้ายปั้นแต่งขึ้นมาหลอกล่อ เช่น การชวนเล่นแชร์ ชวนลงทุนในธุรกิจ โดยเน้นว่า จะได้รับผลตอบแทนที่สูง สันนิษฐานได้เลยว่าท่านอาจจะตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพเข้าแล้ว

<u>๕. ชอบช่วยเหลือ</u>

- บ่อยครั้งที่เราเห็นคนที่ยากลำบากกว่าเรา เราก็อยากจะช่วยเหลือในฐานะเพื่อนมนุษย์ แต่ก็เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่มิจฉาชีพ อาจจะแฝงตัวเข้ามาด้วยการปลอมข้อมูล หรือใส่เลขบัญชีรับบริจาคของตนเองแฝงไปกับผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนจริง ๆ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

*********

# ไม่อยากตกเป็นเหยื่ออาชญากรออนไลน์ อย่าทำแบบนี้ !

**คิดว่าไม่เป็นอะไร**

- ลองดู ลองคลิกลิงก์แปลก ๆ ที่ถูกส่งมา เพราะคิดว่าไม่น่าเสียหายอะไร

**ชอบคุยกับเพื่อนใหม่**

- มีโอกาสที่จะตกเป็นเหยื่อของแก๊งโรแมนซ์สแกมได้ง่าย

**ชอบสินค้าราคาถูก**

- ใช้ราคาถูกจูงใจ โพสต์ขายให้ดูดี มีคุณภาพ แต่สินค้าที่ได้รับอาจไม่ตรงปก หรือไม่ได้สินค้าเลย

**ชอบเสี่ยงโชค**

- นำเรื่องผลตอบแทนที่สูงมาล่อตาล่อใจ ชวนเล่นแชร์ ลงทุนในธุรกิจต่าง ๆ

**ชอบช่วยเหลือ**

- มิจฉาชีพอาจใส่เลขบัญชีรับบริจาคของตนเอง แฝงไปกับผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนจริง ๆ

ที่มา : กองบังคับการปราบปราม

Anti-Fake News Center Thailand ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

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

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงแรงงาน
**กรม / หน่วยงาน :** สำนักงานประกันสังคม
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** สำนักงานประกันสังคม
**ช่องทางการติดต่อ :** สำนักงานประกันสังคม โทร. สายด่วน ๑๕๐๖

๑) หัวข้อเรื่อง : ม.๔๐ อาชีพอิสระ ไม่มีนายจ้าง เจ็บป่วยนอนพักได้รับเงินทดแทน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ม.๔๐ อาชีพอิสระ ไม่มีนายจ้าง เจ็บป่วย นอนพัก ได้รับเงินทดแทน</u>**

อาชีพอิสระ ฟรีแลนซ์ ไรเดอร์ แม่ค้า พ่อขาย สมัครเป็นผู้ประกันตน มาตรา ๔๐ เจ็บป่วย นอนพัก ได้รับเงินทดแทน โดยมีเงื่อนไขการใช้สิทธิ คือ ผู้ประกันตนต้องจ่ายเงินสมทบมาแล้ว ๓ เดือน ภายใน ๔ เดือน ก่อนประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย

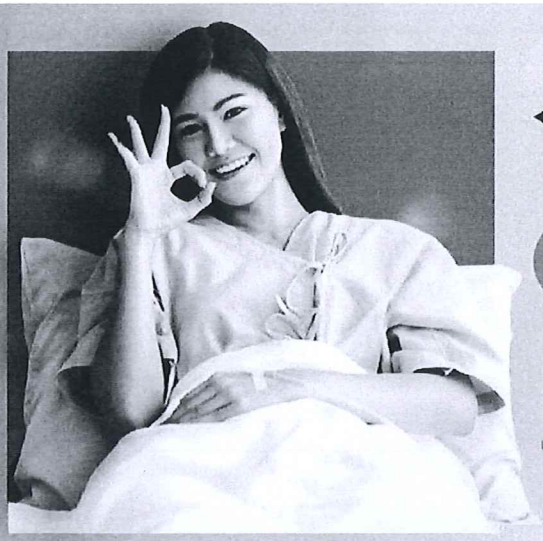
ผู้ที่จะสมัครต้องมีคุณสมบัติของผู้ประกันตน มาตรา ๔๐ ดังนี้

๑. สัญชาติไทย
๒. อายุ ๑๕ - ๖๕ ปีบริบูรณ์
๓. เป็นผู้ประกอบอาชีพอิสระ
๔. ไม่เป็นลูกจ้างบริษัท ห้างร้าน โรงงาน ในระบบ (ม.๓๓)
๕. ไม่เป็นผู้ประกันตนโดยสมัครใจ (ม.๓๙)
๖. ไม่เป็นข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ
๗. ผู้ถือบัตรประจำตัวซึ่งไม่มีสัญชาติไทย ขึ้นต้นด้วยเลข ๐,๖,๗ (ยกเว้นขึ้นต้นด้วย ๐๐)
๘. ผู้พิการที่รับรู้สิทธิก็สมัครได้

รู้แบบนี้แล้วก็สบายใจได้ ส่งเงินสมทบครบไม่ขาดส่งก็ไม่ขาดสิทธิ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประกันสังคมได้ที่ www.sso.go.th
หรือโทรสายด่วน ๑๕๐๖ ให้บริการทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

*********



ไม่ขาดส่ง ไม่ขาดสิทธิ

# ม.40

## อาชีพอิสระ ไม่มีนายจ้าง

# เจ็บป่วยนอนพัก ได้รับเงินทดแทน

### มาตรา 40 สิทธิกรณีประสบอันตราย หรือ เจ็บป่วย

**เงื่อนไขการใช้สิทธิ** » ผู้ประกันตนต้องจ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ภายใน 4 เดือน ก่อนประสบอันตราย/เจ็บป่วย

| เงินทดแทนที่ได้รับ กรณีประสบอันตราย/เจ็บป่วย | ทางเลือกที่ 1 จ่าย 70 บาท/เดือน | ทางเลือกที่ 2 จ่าย 100 บาท/เดือน | ทางเลือกที่ 3 จ่าย 300 บาท/เดือน |
|---|---|---|---|
| **ผู้ป่วยใน** นอนพักรักษาตัว 1 วันขึ้นไป | วันละ 300 บาท | วันละ 300 บาท | วันละ 300 บาท |
| **ผู้ป่วยนอก** มีใบรับรองแพทย์ ให้หยุด 3 วันขึ้นไป | วันละ 200 บาท | วันละ 200 บาท | วันละ 200 บาท |
| เงื่อนไขการรับสิทธิ ผู้ป่วยใน และผู้ป่วยนอก หยุดรวมกัน | ไม่เกิน 30 วัน/ปี | ไม่เกิน 30 วัน/ปี | ไม่เกิน 90 วัน/ปี |
| **ผู้ป่วยนอก** หยุดไม่เกิน 2 วัน (ปีละไม่เกิน 3 ครั้ง) | ไม่เกินครั้งละ 50 บาท | ไม่เกินครั้งละ 50 บาท | ไม่คุ้มครอง |

สายด่วน 24 ชั่วโมง 1506

www.sso.go.th @ssothai

@ssonews1506 ssofanpage

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงการคลัง
**กรม / หน่วยงาน :** ธนาคารแห่งประเทศไทย
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** ธนาคารแห่งประเทศไทย
**ช่องทางการติดต่อ :** ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : Mobile Banking ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : Mobile Banking ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย</u>**

๗ วิธีใช้ Mobile Banking อย่างปลอดภัย

๑. ดาวน์โหลดแอปจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เช่น Apple Store, Google Play Store เป็นต้น และหมั่นอัปเดทระบบปฏิบัติการ แอป Mobile Banking ให้เป็นเวอร์ชั่นล่าสุด

๒. ไม่ดัดแปลงระบบปฏิบัติการมือถือ เช่น Jailbreak, Root เป็นต้น

๓. ออกจากระบบทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน

๔. ไม่คลิกลิงก์จาก SMS

๕. ทำรายการธุรกรรมด้วยตนเอง ไม่ส่งมือถือหรือให้ข้อมูลสำคัญแก่คนที่ไม่น่าไว้ใจ ให้ช่วยทำรายการให้ และดูแลให้คำแนะนำผู้สูงอายุในบ้านให้สามารถใช้ Mobile Banking ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

๖. ไม่ใช้ Wifi สาธารณะทำธุรกรรมการเงิน

๗. ตั้งรหัสผ่านเดายาก และเปลี่ยนเป็นระยะ เช่น ๓ เดือน เป็นต้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

---

ช่องทางในการติดตามข่าวสารจากแบงก์ชาติ
Facebook : https://www.facebook.com/bankofthailandofficial/
Website : https://www.bot.or.th/
X : https://twitter.com/bankofthailand
Instagram : https://www.instagram.com/bankofthailand.official/
Blockdit : https://www.blockdit.com/bankofthailand
LINE : https://lin.ee/P๕xJWV๒
LINE TODAY : https://today.line.me/th/v๒/publisher/๑๐๒๘๓๓
YouTube : https://www.youtube.com/c/BankofThailandofficial

*********

ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND
#กระบวนท่าสู้มิจฉาชีพ
ดูแลอุปกรณ์ที่ใช้ทำธุรกรรมทางการเงิน
Mobile Banking
ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย
ดาวน์โหลดแอปจาก
แหล่งที่น่าเชื่อถือ
เช่น Apple Store, Google Play Store
และหมั่น update ระบบปฏิบัติการและ
แอป Mobile banking ให้เป็น version ล่าสุด
ออกจากระบบทุกครั้ง
เมื่อเลิกใช้งาน
ทำรายการธุรกรรม
ด้วยตัวเอง
ไม่ส่งมือถือหรือให้ข้อมูลสำคัญ
แก่คนที่ไม่น่าไว้ใจ ให้ช่วยทำรายการให้
ไม่ดัดแปลงระบบ
ปฏิบัติการมือถือ
เช่น Jailbreak, Root
ไม่คลิก link จาก SMS
หากสงสัยควรติดต่อ
สอบถามไปยังต้นทางก่อน
เช่น ธนาคารที่ใช้บริการ
ไม่ใช้ wifi สาธารณะ
ทำธุรกรรมการเงิน
Free
ตั้งรหัสผ่านเดายาก
และเปลี่ยนเป็นระยะ เช่น 3 เดือน
ดูแลให้คำแนะนำผู้สูงวัยในบ้านให้สามารถใช้
Mobile Banking ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
Bank of Thailand

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงสาธารณสุข
**กรม / หน่วยงาน :** กรมอนามัย
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข
**ช่องทางการติดต่อ :** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ผลไม้สีแดงสื่อแทนความรัก
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : ผลไม้สีแดงสื่อแทนความรัก</u>**

ดูแลสุขภาพคนรักในราคาไม่แพง แต่มากด้วยคุณค่าและดีต่อสุขภาพ มอบผลไม้สีแดงเป็นสื่อรักแทนใจ

เนื่องในวันวาเลนไทน์ (Valentine's Day) คู่รักทั่วไปนิยมมอบของขวัญแทนใจเพื่อแสดงความรักให้แก่กัน นอกจากดอกกุหลาบสีแดงแล้ว ก็จะนิยมมอบขนมหวาน เช่น ช็อกโกแลต คุกกี้ ลูกกวาด เป็นต้น เพื่อเป็นสัญลักษณ์แทนความรัก ความสุข ความหวานให้แก่คู่รัก เนื่องจากขนมหวานดังกล่าว เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ส่วนใหญ่มีสารอาหารที่ให้ประโยชน์น้อย (Empty Calories) หากกินโดยไม่มีการควบคุมบ่อย ๆ เป็นระยะเวลานาน จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่เหมาะสม ระบบภูมิคุ้มกันเสียสมดุล ทำให้ติดเชื้อง่าย และอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง และโรคอ้วนในระยะยาวได้

สำหรับเทศกาลวาเลนไทน์ปีนี้ กรมอนามัยแนะนำให้มอบของขวัญชิ้นพิเศษด้วยผลไม้สีแดง นอกจากจะมีสีสันที่สื่อถึงความรักแล้วยังอุดมไปด้วยใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และสารพฤกษเคมีที่มีคุณประโยชน์มากมาย ดีต่อใจ ดีต่อสุขภาพ อาทิเช่น

<u>แอปเปิ้ลแดง</u> ควรล้างให้สะอาดกินทั้งเปลือกได้ประโยชน์จากใยอาหารมากกว่า ช่วยระบบขับถ่ายและลดคอเลสเตอรอล อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของเซลล์

<u>ชมพู่</u> หวานน้อย ให้พลังงานต่ำ น้ำเยอะ เพิ่มความสดชื่น วิตามินเอ บำรุงสายตา ใยอาหารช่วยระบบขับถ่าย

<u>องุ่นแดง</u> หวานน้อย ให้พลังงานต่ำ น้ำเยอะเพิ่มความสดชื่น วิตามินเอ บำรุงสายตา วิตามินซีเสริมภูมิคุ้มกัน

<u>สตอเบอร์รี่</u> วิตามินซีสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์

รู้อย่างนี้แล้ว...วาเลนไทน์ปีนี้ อย่าลืมผลไม้สีแดง เพื่อสุขภาพดีของคนที่คุณรัก

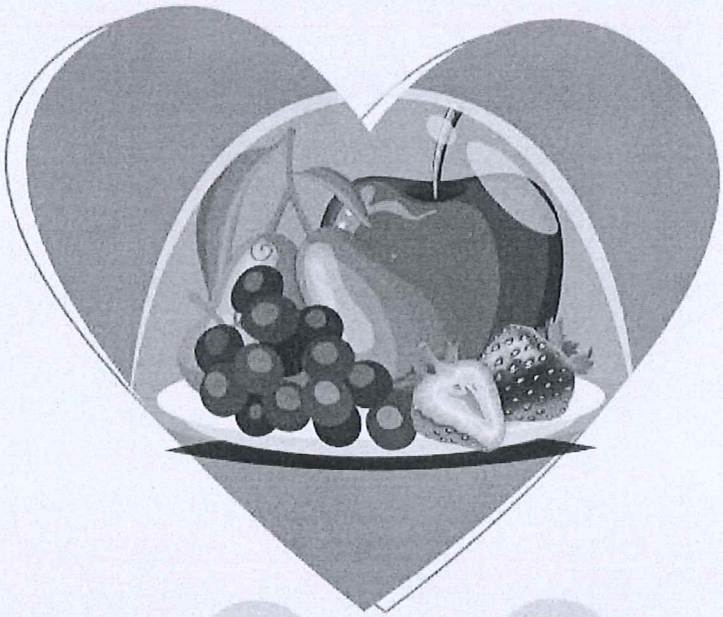
ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เวปไซต์ AnamaiMedia
หรือ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

*********

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

# ผลไม้สีแดง
## สื่อแทนความรัก

ดูแลสุขภาพคนรักในราคาไม่แพง แต่มากด้วยคุณค่าและดีต่อสุขภาพ
มอบผลไม้สีแดงเป็นสื่อรักแทนใจ



**แอปเปิ้ลแดง**

ควรล้างให้สะอาด
กินทั้งเปลือกได้ประโยชน์
จากใยอาหารมากกว่า
ช่วยระบบขับถ่าย
และลดคอเลสเตอรอล
อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
ชะลอความเสื่อมของเซลล์

**ชมพู่**

หวานน้อย
ให้พลังงานต่ำ
น้ำเยอะเพิ่มความสดชื่น
วิตามินเอ บำรุงสายตา
ใยอาหารช่วยระบบขับถ่าย

**องุ่นแดง**

หวานน้อย
ให้พลังงานต่ำ
น้ำเยอะเพิ่มความสดชื่น
วิตามินเอ บำรุงสายตา
วิตามินซี เสริมภูมิคุ้มกัน

**สตอเบอร์รี่**

วิตามินซีสูง
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
อุดมด้วย
สารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยชะลอ
ความเสื่อมของเซลล์

**รู้อย่างนี้แล้ว...วาเลนไทน์ปีนี้อย่าลืมผลไม้สีแดง เพื่อสุขภาพดีของคนที่คุณรัก**

สำนักโภชนาการ
กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
กุมภาพันธ์ 2567

สายด่วนกรมอนามัย 1478

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่ AnamaiMedia สื่อบันเทิงกรมอนามัย

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงสาธารณสุข
**กรม / หน่วยงาน :** กรมอนามัย
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข
**ช่องทางการติดต่อ :** กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : มารู้จักกับยาแก้แพ้กัน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : มารู้จักกับยาแก้แพ้กัน</u>**

ยาแก้แพ้ (Antihistamine) แบ่งได้ ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่ ยาแก้แพ้กลุ่มดั้งเดิม (Conventional Antihistamines) VS ยาแก้แพ้กลุ่มที่ไม่ทำให้ง่วงนอน (Non-Sedating Antihistamines)

| ๑. ยาแก้แพ้กลุ่มดั้งเดิม (Conventional Antihistamines) | ๒. ยาแก้แพ้กลุ่มที่ไม่ทำให้ง่วงนอน (Non-Sedating Antihistamines) |
|---|---|
| รักษาภูมิแพ้ ที่มีอาการจาม, น้ำมูกไหล | รักษาภูมิแพ้ บรรเทาอาการน้ำมูกไหล ไม่ดีเท่ากลุ่มดั้งเดิม |
| บรรเทาอาการเมารถ เมาเรือ ดีกว่า | บรรเทาอาการเมารถ เมาเรือ |
| พบอาการง่วงซึม | พบอาการง่วงซึมน้อยกว่า |
| พบอาการปากแห้งคอแห้ง ตาพร่า ปัสสาวะคั่ง และหัวใจเต้นเร็วได้ | พบอาการข้างเคียงน้อยกว่า หรือไม่พบเลย |

หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องจักร หรือหลีกเลี่ยงการขับรถยนต์ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ และไม่ควรใช้ยาติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ ก่อนใช้ยาควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เวปไซต์ AnamaiMedia
หรือ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

*********

# มารู้จักกับยาแก้แพ้กัน

**ยาแก้แพ้ (Antihistamine) แบ่งได้ 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่**

**หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องจักร หรือหลีกเลี่ยงการขับรถยนต์ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ และไม่ควรใช้ยาติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ ก่อนใช้ยาควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร**

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ข้อมูลเผยแพร่ ณ วันที่ 22/01/67
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

/FDATHAI

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงยุติธรรม
**กรม / หน่วยงาน :** สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
**ช่องทางการติดต่อ :** กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : เด็กถูกเพื่อน หรือรุ่นพี่รุมกลั่นแกล้งในโรงเรียน สามารถดำเนินคดีตามกฎหมายได้
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : เด็กถูกเพื่อน หรือรุ่นพี่รุมกลั่นแกล้งในโรงเรียน สามารถดำเนินคดีตามกฎหมายได้</u>**

เด็กถูกเพื่อนหรือรุ่นพี่รุมกลั่นแกล้งในโรงเรียน สามารถดำเนินคดีตามกฎหมายได้ โดยกล่าวอ้างว่าเป็นการแกล้งหยอกล้อกันไม่ได้ เพราะไม่ได้สนุกทั้งสองฝ่าย

ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๓ เด็กอายุยังไม่เกิน ๑๐ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิดเด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๔ เด็กอายุกว่า ๑๐ ปี แต่ยังไม่เกิน ๑๕ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด เด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ แต่ให้ศาลมีอำนาจที่จะดำเนินการ เช่น ว่ากล่าวตักเตือนเด็ก กำหนดสั่งให้พ่อแม่ดูแลลูกไม่ให้กระทำผิดอีก ส่งไปฝึกอบรม ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๕ ผู้ใดอายุกว่า ๑๕ ปี แต่ต่ำกว่า ๑๘ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด ให้ศาลพิจารณาถึงความผิดชอบและสิ่งอื่นทั้งปวงของผู้นั้น ถ้าศาลเห็นว่าสมควรลงโทษก็ให้จัดการตามมาตรา ๗๔ หรือถ้าเห็นสมควรลงโทษ ลดโทษความผิดลงกึ่งหนึ่ง ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๖ ผู้ใดอายุตั้งแต่ ๑๘ ปี แต่ยังไม่เกิน ๒๐ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด ศาลอาจลดโทษที่กำหนดไว้สำหรับความผิดนั้นลง ๑ ใน ๓ ส่วน หรือลดโทษกึ่งหนึ่ง เป็นต้น

ตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา มาตรา ๕ (๒) ประกอบมาตรา ๓ ความผิดซึ่งได้กระทำต่อผู้เยาว์ ผู้แทนโดยชอบธรรมสามารถดำเนินการ แจ้งความแทนผู้เยาว์ ความผิดฐานทำร้ายร่างกายทำให้ผู้อื่นได้รับอันตรายแก่กายและจิตใจ (ดูพฤติกรรมการแต่ละกรณี)

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 : s.center๑๐
๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand
๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข
๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๙. กองทุนยุติธรรม โทร. ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม

*********

# เด็กถูกเพื่อนหรือรุ่นพี่รุมกลั่นแกล้งในโรงเรียน สามารถดำเนินคดีตามกฎหมายได้

**เด็กถูกเพื่อนหรือรุ่นพี่รุมกลั่นแกล้งในโรงเรียน สามารถดำเนินคดีตามกฎหมายได้ โดยกล่าวอ้างว่าเป็นการแกล้งหยอกล้อกันไม่ได้ เพราะไม่ได้สนุกทั้งสองฝ่าย**

ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๓ เด็กอายุยังไม่เกิน ๑๐ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิดเด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ

ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๕ ผู้ใดอายุกว่า ๑๕ ปี แต่ต่ำกว่า ๑๘ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด ให้ศาลพิจารณาถึงความผิดชอบและสิ่งอื่นทั้งปวงของผู้นั้น ถ้าศาลเห็นว่าสมควรลงโทษก็ให้จัดการตามมาตรา ๗๔ หรือถ้าเห็นสมควรลงโทษ ลดโทษความผิดลงกึ่งหนึ่ง

ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๖ ผู้ใดอายุตั้งแต่ ๑๘ ปี แต่ยังไม่เกิน ๒๐ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด ศาลอาจลดโทษที่กำหนดไว้สำหรับความผิดนั้นลง ๑ ใน ๓ ส่วน หรือลดโทษกึ่งหนึ่ง เป็นต้น

ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๗๔ เด็กอายุกว่า ๑๐ ปี แต่ยังไม่เกิน ๑๕ ปี กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด เด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ แต่ให้ศาลมีอำนาจที่จะดำเนินการ เช่น ว่ากล่าวตักเตือนเด็กกำหนดสั่งให้พ่อแม่ดูแลลูกไม่ให้กระทำผิดอีก ส่งไปฝึกอบรม

ตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญามาตรา ๕ (๒) ประกอบมาตรา ๓ ความผิดซึ่งได้กระทำต่อผู้เยาว์ ผู้แทนโดยชอบธรรมสามารถดำเนินการแจ้งความแทนผู้เยาว์ ความผิดฐานทำร้ายร่างกาย ทำให้ผู้อื่นได้รับอันตรายแก่กายและจิตใจ (ดูพฤติกรรมการแต่ละกรณี)

**ข้อมูลจาก :** ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 73 มาตรา 74 มาตรา 75 มาตรา 76 และประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา มาตรา 3 (1) มาตรา 5 (2)

**จัดทำโดย :** กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

กฎหมายน่ารู้

กระทรวงยุติธรรม @PR_MOJ

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

**กระทรวง :** กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
**กรม / หน่วยงาน :** กรมส่งเสริมการเกษตร
**หน่วยงานเจ้าของเรื่อง :** กรมส่งเสริมการเกษตร
**ช่องทางการติดต่อ :** กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑

๑) หัวข้อเรื่อง : เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**<u>เรื่อง : เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร</u>**

เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวแล้ง ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาลแบบนี้ เกษตรกรไทยต้องรับมือและปรับเปลี่ยนอย่างไรดี วันนี้ กรมส่งเสริมการเกษตรหาคำตอบมาให้แล้ว

๑. ภูมิอากาศเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ คือ ลักษณะอากาศเฉลี่ยที่หมายรวมถึงลักษณะที่เกี่ยวข้องกับอากาศทั้งหมด เช่น อุณหภูมิ ฝน ลม เป็นต้น ที่มีการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่หนึ่ง โดยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศจะเป็นผลทางตรง หรือทางอ้อมมาจากกิจกรรมของมนุษย์ ที่ทำให้องค์ประกอบของบรรยากาศเปลี่ยนแปลงไป นอกเหนือจากความผันแปรตามธรรมชาติ

๒. มนุษย์ทำอะไร ถึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

- กิจกรรมของมนุษย์ที่มีผลทำให้ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง คือ กิจกรรมที่ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจกในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้น เช่น การใช้พลังงานในครัวเรือนและร้านค้า การเผาไหม้เชื้อเพลิงจากฟอสซิล และโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น เป็นสาเหตุให้ภาวะเรือนกระจกรุนแรงกว่าที่ควรเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้น เรียกว่า "ภาวะโลกร้อน"

- การเผาในพื้นที่เกษตร เป็นหนึ่งกิจกรรมที่ส่งผลให้ภูมิอากาศเกิดการเปลี่ยนแปลง

<u>ทำให้ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล</u> เนื่องจากฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เกิดจากการเผาจะลอยตัวขึ้นไปปนเปื้อนกับไอน้ำในชั้นบรรยากาศ ทำให้ไอน้ำไม่บริสุทธิ์ ไม่สามารถรวมตัวและกลั่นตกลงมาเป็นฝนได้

<u>ทำให้โลกร้อน เกิดปัญหาฝนแล้ง ฝนทิ้งช่วง และน้ำท่วมขัง</u> เนื่องจากการเผาเศษวัสดุการเกษตรในที่โล่ง ทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจก ทำให้ธรรมชาติเสียสมดุล เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ (Climate Change)

ดังนั้น หากเกษตรกรไม่อยากให้เกิดผลกระทบที่ทำให้สภาพภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง จำเป็นต้องช่วยกันสอดส่อง ดูแลพื้นที่เกษตร ไม่ให้เกิดการเผาตอซัง ฟางข้าว ไร่อ้อย หรือไร่ข้าวโพด เพราะ "เมื่อเราไม่เผา" ก็จะสามารถลดปริมาณฝุ่นควัน PM ๒.๕ รวมถึงลดสาเหตุอันทำให้เกิดภาวะโลกร้อนได้

๓. เกษตรกรควรปรับตัวอย่างไร เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง หรือเข้าสู่ภัยแล้ง

สถานการณ์ภัยแล้งประกอบกับสภาพอากาศแปรปรวน ทำให้คาดว่าจะเกิดภาวะฝนทิ้งช่วงต่อเนื่องยาวนานไปจนถึงครึ่งปีแรกของปี ๒๕๖๗ ซึ่งอาจส่งผลกระทบเป็นวงกว้างให้ผลผลิตทางการเกษตรได้รับความเสียหาย เกษตรกรขาดรายได้ โดยเฉพาะพื้นที่แล้งซ้ำซากนอกเขตชลประทานจะได้รับผลกระทบรุนแรงมากที่สุด

เกษตรกรจึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีการเพาะปลูก อาทิ ปลูกพืชอายุสั้น หรือพืชที่ใช้น้ำน้อย รักษาความชื้นในดิน ทนต่อสภาพอากาศแห้งแล้ง ด้วยการใช้วัสดุคลุมหน้าดิน เช่น ใบไม้ ฟางข้าว และหญ้าแห้ง เป็นต้น วางแผนใช้น้ำอย่างรู้คุณค่าและประหยัด ให้น้ำพืชในช่วงเช้าและเย็น เพื่อลดการระเหยของน้ำ เลือกระบบน้ำที่มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับพื้นที่และชนิดพืช

๔. พืชอายุสั้น พืชใช้น้ำน้อย มีอะไรบ้าง

โดยทั่วไปพืชทุกชนิด ล้วนต้องอาศัยน้ำในการเจริญเติบโตให้ผลผลิตทั้งสิ้น แต่ในช่วงฤดูแล้ง (เดือนพฤศจิกายน -เมษายน) มักจะมีความเสี่ยงเกิดความเสียหายจากการขาดแคลนน้ำ ดังนั้น เพื่อเป็นการบรรเทาปัญหาและเป็นการส่งเสริมการปลูกพืช ส่งเสริมให้เกษตรมีรายได้จากการเพาะปลูกในช่วงฤดูแล้ง จึงแนะนำให้เกษตรกรพิจารณาเลือกปลูกพืชที่ใช้น้ำน้อย ดังนี้

<u>กลุ่มพืชผัก</u> เช่น พริก มะระจีน แตงกวา คะน้า ถั่วฝักยาว กวางตุ้ง แตงไทย เพาะเห็ดฟาง กองเตี้ย และมันเทศ/มันเทศญี่ปุ่น

<u>กลุ่มพืชไร่</u> เช่น ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์หลังนา ถั่วเขียวผิวมัน และถั่วเหลือง

<u>กลุ่มไม้ดอกไม้ประดับ</u> เช่น ดาวเรืองตัดดอก อโกลนีมา เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม พืชที่แนะนำข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างพืชที่จะช่วยลดผลกระทบจากภัยแล้งได้ในระดับหนึ่ง เป็นทางเลือกเผื่อประกอบการตัดสินใจในการวางแผนการเพาะปลูกในรอบถัดไป หากท่านตัดสินใจเลือกพืชที่ต้องการจะปลูกได้แล้ว ควรศึกษาวิธีปลูก ดูแลรักษา เก็บเกี่ยว ไปจนถึงบรรจุบหีบห่อ ตลอดจนการสร้างมูลค่าเพิ่มผลผลิต โดยศึกษารายละเอียดจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น เอกสาร ศึกษาดูงานจากคนที่ทำอยู่แล้ว และเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ ทั้งนี้ สำนักงานเกษตรจังหวัด และสำนักงานเกษตรอำเภอในพื้นที่ใกล้บ้านท่าน มีนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร หรือเกษตรตำบล ที่คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นแก่ท่านอย่างใกล้ชิด

๕. กรมส่งเสริมการเกษตรมีหลักสูตรให้เกษตรกรเรียนรู้เกี่ยวกับการปลูกพืชหน้าแล้งหรือไม่

กรมส่งเสริมการเกษตรเปิดหลักสูตร "พืชสู้แล้งเงินล้าน" รับสมัครผู้สนใจเรียนรู้ด้านการปลูกพืชใช้น้ำน้อย ผ่านโรงเรียนเกษตรทางไกล เพื่อสร้างการรับรู้ให้เกษตรกรวิเคราะห์ต้นทุนการผลิต ศึกษาแนวโน้มความต้องการของตลาด ราคาและแหล่งรับซื้อผลผลิตที่สามารถนำมากำหนดแผนการเพาะปลูกพืชใช้น้ำน้อยได้จริง เสริมสร้างทักษะด้านการปลูกพืชใช้น้ำน้อยที่ถูกต้อง มีประสิทธิภาพ และเหมาะสม สำหรับพืช ๕ ชนิด ได้แก่ แตงโมดาวเรืองตัดดอก ฝักทอง ถั่วเขียวผิวมัน กระเจี๊ยบเขียว

ทั้งนี้ เกษตรกรและประชาชนทั่วไปที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ สามารถสมัครได้ตั้งแต่บัดนี้ถึงวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ผ่านเว็บไซต์ www.am๑๓๘๖.com ในเมนูโรงเรียนเกษตรทางไกล

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๙๕๕ ๑๖๔๑

*********

Q&A เรื่องนี้ มีคำตอบ
เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง
เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร ?
กรมส่งเสริมการเกษตร
หน้า 1

เรื่องนี้ มีคำตอบ
เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง
เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร ?
Q ภูมิอากาศเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ?
A การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ คือ ลักษณะอากาศเฉลี่ย ที่หมายรวมถึงลักษณะที่เกี่ยวข้องกับอากาศทั้งหมด เช่น
อุณหภูมิ
ฝน
ลม
ที่มีการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่หนึ่ง โดยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศจะเป็นผลทางตรง หรือทางอ้อมมาจากกิจกรรมของมนุษย์ ที่ทำให้องค์ประกอบของบรรยากาศเปลี่ยนแปลงไป นอกเหนือจากความผันแปรตามธรรมชาติ
ที่มา : ศูนย์ภูมิอากาศ กรมอุตุนิยมวิทยา http://climate.tmd.go.th/content/article/9
กรมส่งเสริมการเกษตร
หน้า 2

เรื่องนี้มีคำตอบ

## เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร ?

**Q** มนุษย์ทำอะไร ถึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ?

**A** **กิจกรรมของมนุษย์ที่มีผลทำให้ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง** คือ กิจกรรมที่ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจกในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้น เช่น **การใช้พลังงานในครัวเรือนและร้านค้า การเผาไหม้เชื้อเพลิงจากฟอสซิล** และ**โรงงานอุตสาหกรรม** เป็นต้น เป็นสาเหตุให้ภาวะเรือนกระจกรุนแรงกว่าที่ควรเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้น เรียกว่า **"ภาวะโลกร้อน"**

*ที่มา : ศูนย์ภูมิอากาศ กรมอุตุนิยมวิทยา http://climate.tmd.go.th/content/article/9*

### การเผาในพื้นที่เกษตร

เป็นหนึ่งกิจกรรมที่ส่งผลให้ภูมิอากาศเกิดการเปลี่ยนแปลง

- **ทำให้ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล** เนื่องจากฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เกิดจากการเผาจะลอยตัวขึ้นไปปนเปื้อนกับไอน้ำในชั้นบรรยากาศ ทำให้ไอน้ำไม่บริสุทธิ์ ไม่สามารถรวมตัวและกลั่นตกลงมาเป็นฝนได้
- **ทำให้โลกร้อน เกิดปัญหาฝนแล้ง ฝนทิ้งช่วง และน้ำท่วมซ้ำซาก** เนื่องจากการเผาเศษวัสดุการเกษตรในที่โล่ง ทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจก ทำให้ธรรมชาติเสียสมดุล เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ (Climate Change)

ดังนั้นหากเกษตรกรไม่อยากให้เกิดผลกระทบที่ทำให้สภาพภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง จำเป็นต้องช่วยกันสอดส่อง ดูแลพื้นที่เกษตร ไม่ให้เกิดการเผาตอซังฟางข้าว ไร่อ้อย หรือไร่ข้าวโพด เพราะ **"เมื่อเราไม่เผา" ก็จะสามารถลดปริมาณฝุ่นควัน PM 2.5 รวมถึงลดสาเหตุอันทำให้เกิดภาวะโลกร้อนได้**



เรื่องนี้มีคำตอบ

## เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร ?

**Q** เกษตรกรควรปรับตัวอย่างไร เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง หรือเข้าสู่ภัยแล้ง ?

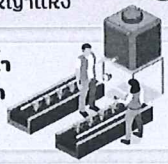
**A** สถานการณ์ภัยแล้งประกอบกับสภาพอากาศแปรปรวน ทำให้คาดว่าจะเกิดภาวะฝนทิ้งช่วงต่อเนื่องยาวนานไปจนถึงครึ่งปีแรกของปี 2567 ซึ่งอาจส่งผลกระทบเป็นวงกว้างให้ผลผลิตทางการเกษตรได้รับความเสียหาย เกษตรกรขาดรายได้ โดยเฉพาะพื้นที่แล้งซ้ำซากนอกเขตชลประทานจะได้รับผลกระทบรุนแรงมากที่สุด **เกษตรกรจึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีการเพาะปลูก** เช่น

**ปลูกพืชอายุสั้น หรือพืชที่ใช้น้ำน้อย** ทนต่อสภาพอากาศแห้งแล้ง

**รักษาความชื้นในดินด้วยการใช้วัสดุคลุมหน้าดิน** เช่น ใบไม้ ฟางข้าว และหญ้าแห้ง

**ให้น้ำพืชในช่วงเช้าและเย็น** เพื่อลดการระเหยของน้ำ

**วางแผนใช้น้ำอย่างรู้คุณค่าและประหยัด**



**เลือกระบบน้ำที่มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับพื้นที่และชนิดพืช** เช่น มินิสปริงเกลอร์ ไมโครสเปรย์ หรือระบบน้ำหยด

เรื่องนี้มีคำตอบ

## เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร ?

**Q พืชอายุสั้น พืชใช้น้ำน้อย มีอะไรบ้าง ?**

**A**

โดยทั่วไปพืชทุกชนิด ล้วนต้องอาศัยน้ำในการเจริญเติบโตให้ผลผลิตทั้งสิ้น แต่ในช่วงฤดูแล้ง (เดือนพฤศจิกายน – เมษายน) มักจะมีความเสี่ยงเกิดความเสียหายจากการขาดแคลนน้ำ ดังนั้น เพื่อเป็นการบรรเทาปัญหาและเป็นการส่งเสริมการปลูกพืชส่งเสริมให้เกษตรมีรายได้จากการเพาะปลูกในช่วงฤดูแล้ง จึงแนะนำให้เกษตรกรพิจารณาเลือกปลูกพืชที่ใช้น้ำน้อย ดังนี้

**กลุ่มพืชผัก**
เช่น พริก มะระจีน แตงกวา คะน้า ถั่วฝักยาว กวางตุ้ง แตงไทย เพาะเห็ดฟาง กวอเตี้ย และมันเทศ/มันเทศญี่ปุ่น

**กลุ่มพืชไร่**
เช่น ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์หลังนา ถั่วเขียวผิวมัน และถั่วเหลือง

**กลุ่มไม้ดอกไม้ประดับ**
เช่น ดาวเรืองตัดดอก และอโกลนีมา

อย่างไรก็ตาม **พืชที่แนะนำข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างพืชที่ จะช่วยลดผลกระทบจากภัยแล้งได้ในระดับหนึ่ง** เป็นทางเลือกเพื่อประกอบการตัดสินใจในการวางแผนการเพาะปลูกในรอบถัดไป หากท่านตัดสินใจเลือกพืชที่ต้องการจะปลูกได้แล้ว ควรศึกษาวิธีปลูก ดูแลรักษา เก็บเกี่ยว ไปจนถึงบรรจุหีบห่อ ตลอดจนการสร้างมูลค่าเพิ่มผลผลิต โดยศึกษารายละเอียดจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น เอกสาร ศึกษาดูงานจากคนที่ทำอยู่แล้ว และเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ ทั้งนี้ **สำนักงานเกษตรจังหวัด และสำนักงานเกษตรอำเภอในพื้นที่ใกล้บ้านท่าน มีนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร หรือเกษตรตำบล ที่คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นแก่ท่านอย่างใกล้ชิด**



เรื่องนี้มีคำตอบ

## เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยนอย่างไร ?

**Q กรมส่งเสริมการเกษตร มีหลักสูตรให้เกษตรกรเรียนรู้เกี่ยวกับการปลูกพืชหน้าแล้งหรือไม่ ?**

**A**

**กรมส่งเสริมการเกษตร**เปิดหลักสูตร **"พืชสู้แล้งเงินล้าน"** รับสมัครผู้สนใจเรียนรู้ด้านการปลูกพืชใช้น้ำน้อย ผ่านโรงเรียนเกษตรทางไกล เพื่อสร้างการรับรู้ให้เกษตรกรวิเคราะห์ต้นทุนการผลิต ศึกษาแนวโน้มความต้องการของตลาด ราคา และแหล่งรับซื้อผลผลิตที่สามารถนำมากำหนดแผนการเพาะปลูกพืชใช้น้ำน้อยได้จริง เสริมสร้างทักษะด้านการปลูกพืชใช้น้ำน้อยที่ถูกต้อง มีประสิทธิภาพ และเหมาะสม สำหรับพืช 5 ชนิด ได้แก่

แตงโม

ดาวเรืองตัดดอก

ฟักทอง

ถั่วเขียวผิวมัน

กระเจี๊ยบเขียว

ทั้งนี้ **เกษตรกรและประชาชนทั่วไปที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการสามารถสมัครได้ตั้งแต่บัดนี้ ถึงวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2567** ผ่านเว็บไซต์ www.am1386.com ในเมนูโรงเรียนเกษตรทางไกล หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 0 2579 3927 **ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์เรียนในวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2567 ทาง Facebook AM1386 สถานีวิทยุเพื่อการเกษตร และเว็บไซต์ www.am1386.com**

**สแกนเพื่อสมัคร**

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**
**ครั้งที่ ๖ / ๒๕๖๗ วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗**

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

๑) หัวข้อเรื่อง : งด - ลด - เลี่ยง ไม่เสี่ยงเกิดไฟป่าและหมอกควัน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : งด - ลด - เลี่ยง ไม่เสี่ยงเกิดไฟป่าและหมอกควัน**

เราจะช่วยลดผลกระทบไฟป่าและหมอกควันได้อย่างไร?

ไฟป่าและหมอกควัน มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาวที่มีสภาพอากาศแห้ง ส่งผลให้เกิดภาวะหมอกควันตามมา หากยิ่งมีลมพัดแรง อาจทำให้ไฟลุกลามเร็วและยากต่อการควบคุม

งด - ลด - เลี่ยง ไม่เสี่ยงเกิดไฟป่าและหมอกควัน ดังนี้

งดกิจกรรมที่ต้องจุดไฟและเสี่ยงเกิดหมอกควัน เช่น เผาขยะ จุดธูปเทียน ทิ้งก้นบุหรี่บนหญ้าแห้ง

ลดผลกระทบจากการเผา ไม่เผา โดยฝังกลบ - ไถกลบแทน และกำจัดแหล่งเชื้อเพลิงบริเวณแนวชายป่าและในป่า

หลีกเลี่ยงการก่อไฟในป่าหรือชายป่า หากก่อกองไฟควรดูแลอย่างใกล้ชิด และใช้น้ำดับไฟให้สนิททุกครั้ง

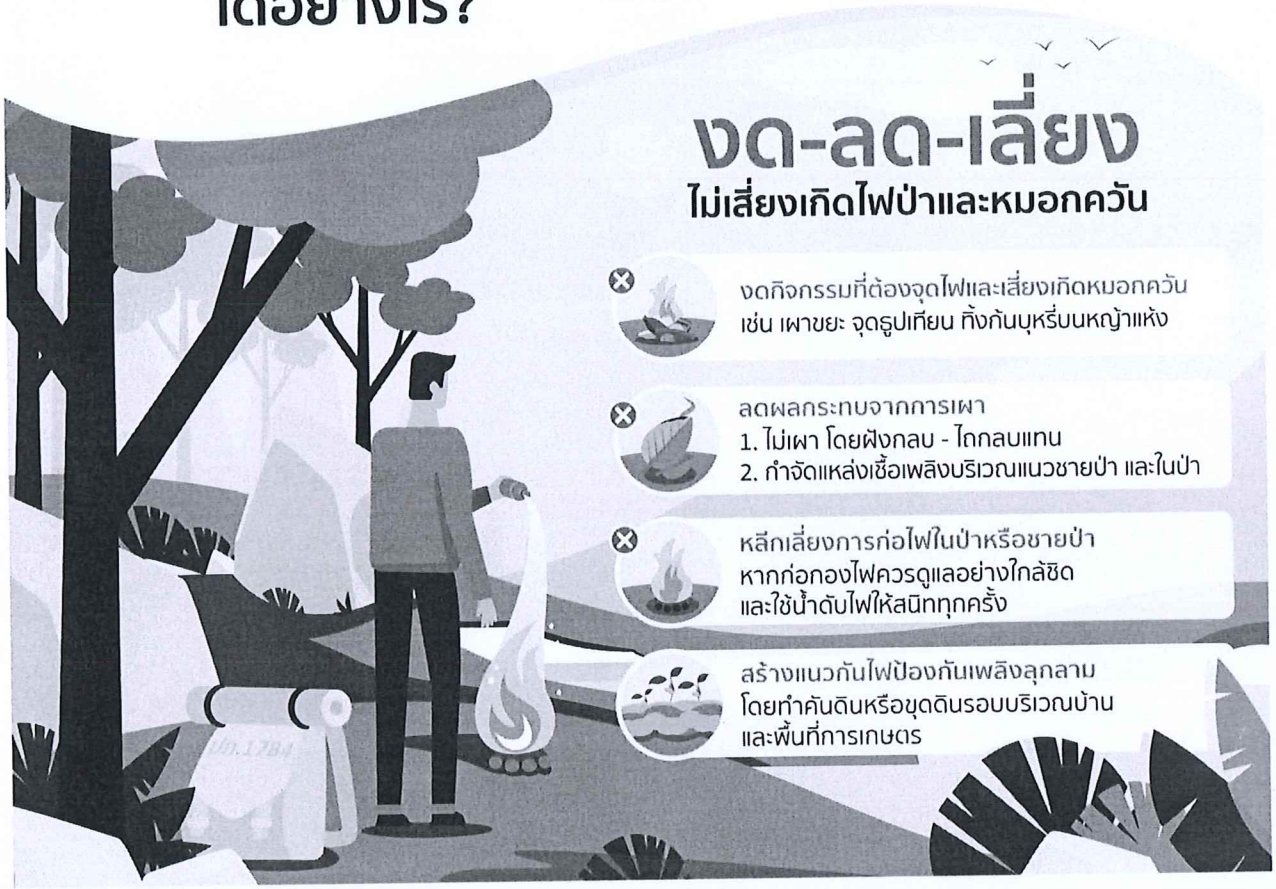
สร้างแนวกันไฟป้องกันเพลิงลุกลาม โดยทำคันดินหรือขุดดินรอบบริเวณบ้าน และพื้นที่การเกษตร

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

*********

# เราจะช่วยลดผลกระทบ ไฟป่าและหมอกควัน ได้อย่างไร?

ไฟป่าและหมอกควัน มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว ที่มีสภาพอากาศแห้ง ส่งผลให้เกิดภาวะหมอกควันตามมา หากยิ่งมีลมพัดแรง อาจทำให้ไฟลุกลามเร็ว และยากต่อการควบคุม




กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
Department of Disaster Prevention and Mitigation. Ministry of Interior. Thailand
www.disaster.go.th กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM @DDPMNews
Line @1784DDPM
สายด่วน 1784 ตลอด 24 ชม.