

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๒/ ๒๕๖๓

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านความมั่นคง			
๑.	อย่าหลงเชื่อข่าวปลอมจาก SMS หลอกเช็คคอินทุกวัน รับเงินสงเคราะห์ครอบครัวละ ๓๐,๐๐๐ บาท	กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๒.	กลลวงที่ขบวนการแชร์ลูกโซ่มักใช้โน้มน้าวคุณ	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๓.	ชวนผู้ปกครองหยุด ๓ คำพูด สร้าง “Happy Family day”	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๘ เทคนิคการใช้บัตรเครดิตให้ปลอดภัยและปลอดภัย	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เคลือบโหนดที่ดินเท่ากับข้าว	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ปภ.แนะ ใช้งานชุดสายพ่วงถุกวิธี ลดเสียงเพลิงไหม้และ ไฟฟ้าดูด	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	ออกกำลังกาย ถูกรุ่น สมวัย โดไป แข็งแรง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ไวรัสซิกามีอยู่กลายเป็นพาหะนำโรค	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ
การบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่
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/HpCH๑FdckGPmxfim๖> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กรม / หน่วยงาน : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ช่องทางการติดต่อ : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ฮอตไลน์ โทร. ๑๓๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : อย่าหลงเชื่อข่าวปลอมจาก SMS หลอกเช็คคืนทุกวัน รับเงินสงเคราะห์ครอบครัวละ ๓๐,๐๐๐ บาท

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง อย่าหลงเชื่อข่าวปลอมจาก SMS หลอกเช็คคืนทุกวัน
รับเงินสงเคราะห์ครอบครัวละ ๓๐,๐๐๐ บาท**

พม. เตือนภัยประชาชนกรณีที่มีการส่งข้อความ SMS ผ่านทางโทรศัพท์มือถือระบุว่า “กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เปิดให้ผู้มีรายได้น้อย บุคคลทั่วไปร่วมกดเช็คคืนทุกวัน ใน APP กระทรวง พม. รับเงินสงเคราะห์ครอบครัวละ ๓๐,๐๐๐ บาท” นั้น เป็นข่าวปลอม โดยเป็นการแอบอ้างของมิจอาชีพ เนื่องจากกระทรวง พม. ไม่มีการส่งข้อความ SMS ในลักษณะดังกล่าว ไปยังประชาชน

ทั้งนี้ ขอเตือนภัยประชาชนทุกคนอย่าหลงเชื่อ และอย่ากดทำตามที่ SMS แจ้งอย่างเด็ดขาด หากประชาชนประสบปัญหาทางสังคม หรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการขอรับเงินสงเคราะห์ต่าง ๆ ของกระทรวง พม. สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่ ศูนย์เร่งรัดจัดการสวัสดิภาพประชาชน (ศรส.) หรือ HuSEC ของกระทรวง พม. ผ่านฮอตไลน์ ๑๓๐๐ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง หรือติดต่อสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดทั่วประเทศ



เตือนภัย มีจดาชีพ

อย่าหลงเชื่อ

SMS ปลอม

แอบอ้างรับเงินสงเคราะห์

กระทรวง พม.

ไม่ทำตาม

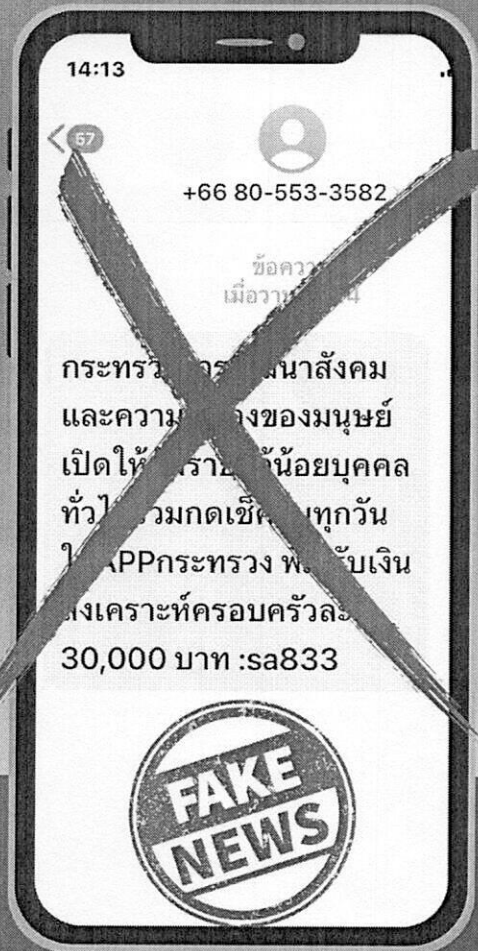
มีข้อสงสัยโทร



ฮอตไลน์

1300

บริการฟรี 24 ชั่วโมง



กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : กลลวงที่ขบวนการแฮร์ลุคโซ่มักใช้ในมน้ำาคุณ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : กลลวงที่ขบวนการแฮร์ลุคโซ่มักใช้ในมน้ำาคุณ

กลลวงที่ขบวนการแฮร์ลุคโซ่มักใช้ในมน้ำาคุณหลอกลวง ดังนี้

๑. ถูกชักชวนจากสื่อโซเชียลต่าง ๆ
๒. อ้างถึงบุคคลที่ประสบความสำเร็จ จากการที่เข้าร่วมลงทุน
๓. อ้างหลักฐานผลประโยชน์ และเงินจำนวนมากที่ได้รับ
๔. ใช้โฆษณาชวนเชื่อ
๕. ลงทุนน้อย แต่ได้รับผลประโยชน์สูงในระยะเวลาอันสั้น
๖. จัดฉากการอบรมสัมมนา แสดงถึงความสำเร็จ
๗. ผู้ที่ลงทุนต้องหาสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

เจอแบบนี้เป็นขบวนการแฮร์ลุคโซ่แน่นอน พบเห็นแจ้งเบาะแสได้ที่สายด่วน กรมสอบสวนคดีพิเศษ
โทร. ๑๒๐๒ หรือ www.dsi.go.th

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

กลลวงที่ขบวนการแชร์ลูกโซ่

มักใช้โน้มน้าวคุณ



- ถูกชักชวนจากสื่อโซเชียลต่าง ๆ
- อ้างถึงบุคคลที่ประสบความสำเร็จ จากการที่เข้าร่วมลงทุน
- อ้างหลักฐานผลประโยชน์ และเงินจำนวนมากที่ได้รับ
- ใช้โฆษณาชวนเชื่อ
- ลงทุนน้อย แต่ได้รับผลประโยชน์สูงในระยะเวลาอันสั้น
- จัดฉากการอบรมสัมมนา แสดงถึงความสำเร็จ
- ผู้ที่ลงทุนต้องหาสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

เจอแบบนี้เป็นขบวนการแชร์ลูกโซ่แน่นอน พบเห็นแจ้งเบาะแสได้ที่
สายด่วนกรมสอบสวนคดีพิเศษ โทร.1202 หรือ www.dsi.go.th

ที่มา : กรมสอบสวนคดีพิเศษ

Anti-Fake News Center Thailand ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

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



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ชวนผู้ปกครองหยุด ๓ คำพูด สร้าง “Happy Family day”

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ชวนผู้ปกครองหยุด ๓ คำพูด สร้าง “Happy Family day”

สสส. ชวนผู้ปกครองหยุด ๓ คำพูด สร้าง “Happy Family day” โดยมีรายละเอียด ดังนี้

หยุด! เรียกร้อง ให้เด็กทำตามคำสั่ง

หยุด! เปรียบเทียบ ให้เด็กเหมือนคนอื่น

หยุด! คาดหวัง ให้เด็กเป็นอย่างที่ต้องการ

แสดงความรักที่เหมาะสมกับเด็ก ทั้งภาษากาย ภาษาใจ สร้างความสัมพันธ์ครอบครัวเชิงบวก ส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตสู่การมีสุขภาวะที่ดีทุกมิติ

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

ชวนผู้ปกครอง

หยุด!! 3 คำพูด

สร้าง "Happy Family day"

1 หยุด!
เรียกร้อง
ให้...เด็กทำตามคำสั่ง



2 หยุด!
เปรียบเทียบ
ให้...เด็กเหมือนคนอื่น

3 หยุด!
คาดหวัง
ให้...เด็กเป็นอย่างที่ต้องการ



สสส. ชวน ผู้ปกครองแสดงความรักที่เหมาะสมกับเด็ก
ทั้งภาษากาย ภาษาใจ สร้างความสัมพันธ์ครอบครัวเชิงบวก
ส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิต สู่การมีสุขภาวะที่ดีทุกมิติ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน : ธนาคารแห่งประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ธนาคารแห่งประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ๘ เทคนิคการใช้บัตรเครดิตให้ปลอดภัยและปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๘ เทคนิคการใช้บัตรเครดิตให้ปลอดภัยและปลอดภัย

๘ เทคนิคการใช้บัตรเครดิตให้ปลอดภัยและปลอดภัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. มีเท่าที่จำเป็น ๑-๒ ใบก็พอแล้ว บัตรหายก็รู้ตัวไว
๒. เก็บให้ดี ไม่เปิดเผยข้อมูลบนบัตรโดยไม่จำเป็น
๓. จำกัดวงเงินแค่พอใช้
๔. ไม่ผูกบัตรกับร้านค้าออนไลน์ที่ตัดชำระโดยไม่แจ้งรหัส OTP (One Time Password)
๕. ไม่กดเงินสดจากบัตรไปจ่ายหนี้อื่น
๖. จ่ายเต็มจ่ายตรงเวลา ถ้าจ่ายแค่ขั้นต่ำทำดอกเบี้ยบาน อีกลานกว่าจะจ่ายหมด
๗. ตั้งค่าแจ้งเตือนทุกครั้งเมื่อมีการใช้จ่าย
๘. ตรวจสอบยอดการใช้จ่ายสม่ำเสมอ หากเจอรายการผิดปกติ ให้รีบแจ้ง call center

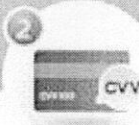
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

เทคนิคการใช้บัตรเครดิต

ให้ปลอดภัย และปลอดภัย



มีเท่าที่จำเป็น
1-2 ใบก็พอแล้ว
บัตรหายก็รู้ตัวไว



เก็บให้ดี ไม่เปิดเผย
ข้อมูลบนบัตรโดยไม่จำเป็น
เช่น เลขบัตรเครดิต
เลข CVV



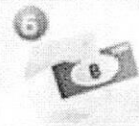
จำกัดวงเงินแค่พอใช้



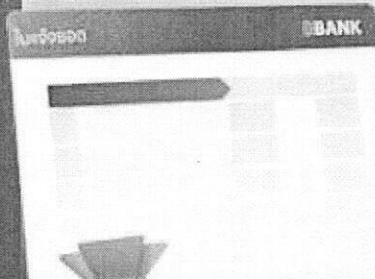
ไม่ผูกบัตรกับร้านค้าออนไลน์
ที่ตัดชำระเงินโดยไม่แจ้งรหัส
OTP (One Time Password)



ไม่กดเงินสดจากบัตร
ไปจ่ายหนี้อื่น
*ถ้าใช้บัตรกดเงินสดถอนเงินสด
มีค่าธรรมเนียมและ VAT ที่ต้องจ่ายเพิ่ม



จ่ายเต็มจ่ายตรงเวลา
ถ้าจ่ายแค่ขั้นต่ำ
ทำดอกเบี้ยบาน
อีกนานกว่าจะจ่ายหมด



ตั้งค่าแจ้งเตือนทุกครั้ง
เมื่อมีการใช้จ่าย



ตรวจสอบยอดการใช้จ่าย
สม่ำเสมอ หากเจอรายการ
ผิดปกติให้รีบแจ้ง call center



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมที่ดิน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมที่ดิน

ช่องทางการติดต่อ : กรมที่ดิน DOL Call Center โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

๑) หัวข้อเรื่อง : เคลือบโฉนดที่ดินเท่ากับชำรุด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เคลือบโฉนดที่ดินเท่ากับชำรุด

การเคลือบโฉนดที่ดินจะทำให้ไม่สามารถพิมพ์รายการเปลี่ยนแปลงทางทะเบียน เช่น การโอน การจำนอง ในสารบัญจดทะเบียนด้านหลังโฉนดที่ดินได้ ถือเป็นกรณีชำรุดจะต้องมีการสร้างใบแทนโฉนดที่ดิน

ใบแทนโฉนดที่ดินที่ชำรุด

พนักงานเจ้าหน้าที่สามารถออกใบแทนโฉนดที่ดินที่ชำรุดได้โดยไม่ต้องมีการประกาศ ๓๐ วัน ด้านหน้าโฉนดที่ดินเหนือครุฑจะมีคำว่า “ใบแทน” กำกับไว้ ใบแทนดังกล่าวมีสถานะเทียบเท่าโฉนดที่ดินเดิมทุกประการ

คำแนะนำ

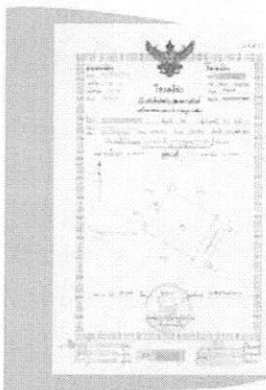
๑. ไม่ควรนำโฉนดที่ดินไปเคลือบเนื่องจากหากมีความประสงค์จะทำนิติกรรมในโฉนดที่ดิน จะต้องเสียเวลาในการสร้างใบแทนโฉนดที่ดินชิ้นใหม่

๒. ควรหาซองพลาสติกมาใส่โฉนดที่ดินเพื่อป้องกันความเสียหายจากการชำรุด

๓. กรณีมีข้อสงสัย สามารถสอบถามไปยังกรมที่ดินหรือสำนักงานที่ดินทั่วประเทศ

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ DOL Call Center โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

เคลื่อนโฉนดที่ดิน เท่ากับ ชำระ ?



การเคลื่อนโฉนดที่ดิน

การเคลื่อนจะทำให้ไม่สามารถพิมพ์
รายการเปลี่ยนแปลงทางทะเบียน
เช่น การโอน การจำนอง ในสารบัญจดทะเบียน
ด้านหลังโฉนดที่ดินได้ ถือเป็นกรณีชำระ
จะต้องมีการสร้างใบแทนโฉนดที่ดิน

ใบแทนโฉนดที่ดินที่ชำระ

พนักงานเจ้าหน้าที่สามารถออกใบแทนได้
โดยไม่ต้องมีการประกาศ 30 วัน
ด้านหน้าโฉนดที่ดินเหนือครุฑจะมีคำว่า
ใบแทนกำกับไว้
ใบแทนดังกล่าวมีสถานะเทียบเท่า
โฉนดที่ดินเดิมทุกประการ



คำแนะนำ

- 1.ไม่ควรนำโฉนดที่ดินไปเคลื่อน
เนื่องจากหากมีความประสงค์จะทำนิติกรรม
ในโฉนดที่ดิน จะต้องเสียเวลาในการสร้าง
ใบแทนโฉนดที่ดินขึ้นใหม่
- 2.ควรหาซองพลาสติกมาใส่โฉนดที่ดิน
เพื่อป้องกันความเสียหายจากการชำระ
- 3.กรณีมีข้อสงสัย สามารถสอบถามไปยัง
กรมที่ดิน หรือสำนักงานที่ดินทั่วประเทศ



กรมที่ดิน สำนักมาตรฐานการทะเบียนที่ดิน

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ปก.แนะ ใช้งานชุดสายพ่วงถูกวิธี ลดเสียงเพลิงไหม้และไฟฟ้าดูด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ปก.แนะ ใช้งานชุดสายพ่วงถูกวิธี ลดเสียงเพลิงไหม้และไฟฟ้าดูด

ชุดสายพ่วงหรือปลั๊กสามตา เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยต่อพ่วงปลั๊กไฟ หากใช้งานอย่างไม่ถูกวิธี จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดไฟฟ้าลัดวงจร เป็นสาเหตุให้เกิดเพลิงไหม้ และก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้งานได้ โดย ปก. ได้มีข้อเสนอแนะการใช้งานชุดสายพ่วงถูกวิธี ลดเสียงเพลิงไหม้ และไฟฟ้าดูด รายละเอียด ดังนี้

๑. ตรวจสอบชุดสายพ่วงให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน โดยเต้ารับและเต้าเสียบไม่หลวมหรือหลุดง่าย สายไฟไม่มีรอยปริหรือแตก

๒. ถอดปลั๊กไฟชุดสายพ่วงทุกครั้งหลังใช้งาน โดยปิดสวิตช์และถอดปลั๊กไฟชุดสายพ่วงจากเต้ารับบนผนัง

๓. ไม่เสียบปลั๊กไฟชุดสายพ่วงทิ้งไว้เป็นเวลานาน เพราะอาจเกิดไฟฟ้าลัดวงจรได้

๔. หากพบสิ่งผิดปกติขณะใช้งาน เช่น สายไฟร้อน มีเสียงดัง เกิดประกายไฟ ให้หยุดใช้งานทันที

๕. ไม่ใช้งานชุดสายพ่วงในพื้นที่เสี่ยงอันตรายใกล้แหล่งความร้อนหรือบริเวณพื้นที่ชื้นแฉะ เพราะหากมีกระแสไฟฟ้ารั่วจะถูกไฟฟ้าดูดได้

๖. ไม่ใช้กระแสไฟฟ้าเกินขนาดของชุดสายพ่วง เพราะอาจเกิดความร้อนสูง ส่งผลให้ไฟฟ้าลัดวงจรหรือเพลิงไหม้ได้

๗. ไม่นำชุดสายพ่วงที่ชำรุดมาใช้งาน อาทิ เต้ารับหรือเต้าเสียบมีรอยไหม้ ฉนวนหุ้มสายไฟแตก ขาปลั๊กหลวม เพราะจะก่อให้เกิดอันตราย

๘. ไม่ใช้ชุดสายพ่วงกับอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ต้องใช้กระแสไฟฟ้าตลอดเวลา อาทิ ตู้เย็น เครื่องทำน้ำเย็น ควรเสียบกับเต้ารับโดยตรง

๙. ไม่ใช้ชุดสายพ่วงต่อพ่วงกันหลายชั้น เพราะกระแสไฟฟ้าจะเกินขนาดพิกัดที่กำหนด ทำให้เกิดความร้อนสูงและไฟฟ้าลัดวงจรได้

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

ปก.แนะนำใช้งานชุดสายพ่วงทุกวิธี

...ลดเสี่ยงเพลิงไหม้และไฟฟ้าดูด

ชุดสายพ่วงหรือปลั๊กสามตา เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยต่อพ่วงปลั๊กไฟ หากใช้งานอย่างไม่ถูกวิธี จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดไฟฟาลัดวงจร เป็นสาเหตุให้เกิดเพลิงไหม้ และก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้งานได้



ตรวจสอบชุดสายพ่วงให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน โดยตำรับและตำรับ โดยไม่หลวมหรือหลุดง่าย สายไฟไม่มีรอยปริหรือแตก



ถอดปลั๊กไฟชุดสายพ่วงทุกครั้งหลังใช้งาน โดยปิดสวิตช์และถอดปลั๊กไฟชุดสายพ่วงจากตำรับบนผนัง



ไม่เสียบปลั๊กไฟชุดสายพ่วงทิ้งไว้เป็นเวลานาน เพราะอาจเกิดไฟฟาลัดวงจรได้



หากพบสิ่งผิดปกติขณะใช้งาน เช่น สายไฟร้อน มีเสียงดัง เกิดประกายไฟ ให้หยุดใช้งานทันที



ไม่ใช้งานชุดสายพ่วงในพื้นที่เสี่ยงอันตราย ใกล้แหล่งความร้อนหรือบริเวณพื้นที่ชื้นแฉะ เพราะหากมีกระแสไฟรั่วจะถูกไฟฟ้าดูดได้



ไม่ใช้กระแสไฟฟ้าเกินขนาดของชุดสายพ่วง เพราะอาจเกิดความร้อนสูง ส่งผลให้ไฟฟาลัดวงจรหรือเพลิงไหม้ได้



ไม่นำชุดสายพ่วงที่ชำรุดมาใช้งาน อาทิ ตำรับหรือตำรับมีรอยไหม้ ฉนวนหุ้มสายไฟแตก ขาดปลั๊กหุ้ม เพราะจะก่อให้เกิดอันตราย



ไม่ใช้ชุดสายพ่วงกับอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ต้องใช้กระแสไฟฟ้าตลอดเวลา อาทิ ตู้เย็น เครื่องกำเนิดน้ำเย็น ควรเสียบกับตำรับโดยตรง



ไม่ใช้ชุดสายพ่วงต่อพ่วงกันหลายชั้น เพราะกระแสไฟฟ้าจะเกินขนาดพิกัดที่กำหนด ทำให้เกิดความร้อนสูงและไฟฟาลัดวงจรได้

No.055-31082564

สายด่วนนิรภัย
1784



@1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews www.dismaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ออกกำลังกาย ทุกรุ่น สมวัย โดไป แข็งแรง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ออกกำลังกาย ทุกรุ่น สมวัย โดไป แข็งแรง

เด็กปฐมวัย (๓-๕ ขวบ)

ควรออกกำลังกายในรูปแบบการเล่น วิ่งเล่น ปั่นจักรยาน หรือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อเพิ่มทักษะด้าน EF

เด็กวัยเรียน (๖-๑๒ ปี) และวัยรุ่น (๑๓-๑๗ ปี)

ควรออกกำลังกายอย่างน้อย ๖๐ นาทีทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง ๑๐ นาทีขึ้นไป) โดยเน้นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูง เช่น การวิ่ง กระโดดเชือก การกระโดดตบ การเต้นแอโรบิก บาสเกตบอล หรือกีฬาที่ชื่นชอบ ในกรณีเด็กมีภาวะน้ำหนักเกิน หรือบาดเจ็บที่ข้อต่อควรออกกำลังกายที่ไม่มีแรงกระแทก เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ โยคะ หรือกีฬาที่ชื่นชอบ

ข้อแนะนำก่อนและหลังออกกำลังกาย

ก่อนออกกำลังกาย

ควรอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เช่น การขยับร่างกายแบบเบา ๆ หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อประมาณ ๕-๑๐ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อ

หลังออกกำลังกาย

ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือเดินประมาณ ๕-๑๐ นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว และลดอาการบาดเจ็บ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมอนามัย โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๐๐



ออกกำลังกาย

ถูกรุ่น สมวัย โตไป แข็งแรง

เด็กปฐมวัย

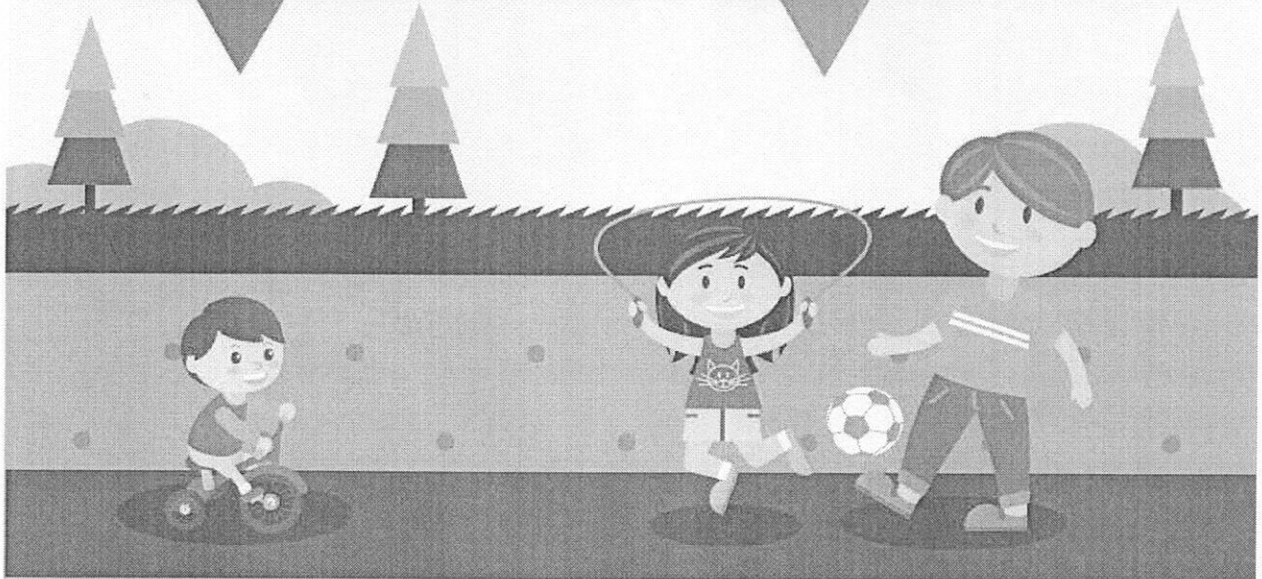
(3-5 ขวบ)

ควรออกกำลังกายในรูปแบบ
การละเล่น วิ่งเล่น
ปั่นจักรยาน หรือกิจกรรม
ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย
เพื่อเพิ่มทักษะด้าน EF

เด็กวัยเรียน (6-12 ปี) และวัยรุ่น (13-17 ปี)

ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)

โดยเน้นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูง เช่น การวิ่ง กระโดดเชือก
การกระโดดตบ การเต้นแอโรบิก บาสเกตบอล หรือกีฬาที่ชื่นชอบ
ในกรณี เด็กมีภาวะน้ำหนักเกิน หรือเบาหวานที่ข้อต่อ
ควรออกกำลังกายที่ไม่ตีแรงกระแทก เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ
โยคะ หรือกีฬาที่ชื่นชอบ



ข้อแนะนำ



ก่อนและหลังออกกำลังกาย

- **ก่อนออกกำลังกาย**
ควรอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เช่น การขยับร่างกายแบบเบาๆ หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ประมาณ 5-10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อม ให้กับกล้ามเนื้อ
- **หลังออกกำลังกาย**
ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือเดิน
ประมาณ 5-10 นาที เพื่อทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว และลดอาการบาดเจ็บ

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ
มกราคม 2567

สายด่วนกรมอนามัย
1478
กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพประชาชน

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia
ช่องทางโซเชียลมีเดียกรมอนามัย



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ไวรัสซิกามีุงกลายเป็นพาหะนำโรค

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ไวรัสซิกามีุงกลายเป็นพาหะนำโรค

โรคติดเชื้อไวรัสซิกา เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มีุงกลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง แต่หญิงตั้งครรภ์ต้องระวัง

ลักษณะอาการ

- มีไข้
- ปวดศีรษะ
- มีผื่นคัน
- ตาแดง
- ปวดกล้ามเนื้อ
- ปวดข้อ

หญิงตั้งครรภ์ติดเชื้อไวรัสซิกา เสี่ยงทารกแรกเกิดศีรษะเล็ก พัฒนาการช้า

การป้องกัน

- ป้องกันยุงกัด
- กำจัดแหล่งวางไข่ยุงลายบริเวณบ้าน

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันเฉพาะ การรักษาจะรักษาตามอาการเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

ไวรัสซิกา

ZIKA VIRUS

♯บึงกลายเป็นพาหะนำโรค



“โรคติดเชื้อไวรัสซิกา เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา มีขยกลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง แต่หญิงตั้งครรภ์ต้องระวัง”

อาการ


มีไข้


ปวดศีรษะ


มีผื่นคัน


ตาแดง


ปวดกล้ามเนื้อ


ปวดข้อ

หญิงตั้งครรภ์
ติดเชื้อไวรัสซิกา
เสี่ยง การกแรกเกิด
ศีรษะเล็ก พัฒนาการช้า

การป้องกัน

- ✔ ป้องกันยุงกัด
- ✔ กำจัดแหล่งวางไข่ขยลงบริเวณบ้าน

*** ปัจจุบันยังไม่มียาป้องกันเฉพาะ การรักษาจะรักษาตามอาการเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย

ข้อมูล ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2566

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน 1422

