





# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑/ ๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ</b>			
๑.	อยากโอบไม่ต้องรอคิวนาน จองคิวผ่าน e-QLands ได้ทุกที่ทุกเวลา	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม</b>			
๒.	บทเพลง “ประหยัดน้ำ คือ ประหยัดเงิน”	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
<b>มาตรการด้านความมั่นคง</b>			
๓.	สิ่งของในห้องเช่าชำรุดเสียหาย ใครต้องรับผิดชอบ?	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๔ วิธีป้องกันตัวสำหรับผู้ที่อยู่อาศัยคนเดียว	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์</b>			
๕.	How to มือใหม่ขับรถขึ้นเขา	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	๗ พฤติกรรมควรเลี่ยง ลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุทางถนน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	โค้ดลับฟันดี ๒-๒-๒ เริ่มต้นปีด้วยฟันสวย	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ผู้ป่วยไข้เลือดออกก็แพร่โรคได้	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

## หมายเหตุ

- ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุดที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
- ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง <https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมที่ดิน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมที่ดิน

ช่องทางการติดต่อ : กรมที่ดิน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

๑) หัวข้อเรื่อง : อยากรองที่ไม่ต้องรอคิวนาน จองคิวผ่าน e-QLands ได้ทุกที่ทุกเวลา

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง อยากรองที่ไม่ต้องรอคิวนาน จองคิวผ่าน e-QLands ได้ทุกที่ทุกเวลา**

กรมที่ดินอำนวยความสะดวกให้ประชาชนจองคิวยื่นคำขอจดทะเบียนสิทธิและนิติกรรม และการรังวัดล่วงหน้าที่สำนักงานที่ดินทั่วประเทศผ่านแอปพลิเคชัน “e-QLands” โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ทั้งนี้ ประชาชนสามารถเลือกวัน เวลา และสำนักงานที่ดินที่ต้องการทำธุรกรรมได้

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน “e-QLands” ได้ทั้งระบบ Android และ iOS

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานที่ดินท้องที่ หรือโทร ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

\*\*\*\*\*

จองคิว  
ผ่าน



# อยากโอนที่ ไม่ต้องรอคิวนาน



จองคิวจดทะเบียนสิทธิและนิติกรรมได้



จองคิวรังวัดได้

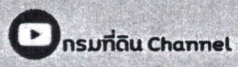
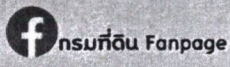


เลือกวันทำธุรกรรมได้



เจ้าหน้าที่เตรียมเอกสารก่อนได้

ดาวน์โหลดแอป



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ โทร. ๐ ๒๕๕๔ ๑๘๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : บทเพลง “ประหยัดน้ำ คือ ประหยัดเงิน”

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : บทเพลง “ประหยัดน้ำ คือ ประหยัดเงิน”**

สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติได้เผยแพร่บทเพลง “ประหยัดน้ำ คือ ประหยัดเงิน” ผ่านการสื่อสารในรูปแบบคลิปวิดีโอ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงวิธีการประหยัดน้ำที่ประชาชนสามารถปฏิบัติตามได้อย่างง่าย ๆ อาทิ ไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ ต้มน้ำให้หมด การนำน้ำที่ใช้แล้วไปใช้ประโยชน์ต่อ เป็นต้น เพื่อช่วยกระตุ้นให้ประชาชนรับรู้เรื่องการใช้ทรัพยากรน้ำอย่างเหมาะสม ประหยัดการใช้ปริมาณน้ำในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มต้นจากตนเองเป็นอันดับแรก และขยายวงกว้างไปสู่ระดับครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้ต่อไป

รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=hP9sbKeq2Mk>

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ โทร. ๐ ๒๕๕๔ ๑๘๐๐

\*\*\*\*\*

คลิปวิดีโอ บทเพลง “ประหยัดน้ำ คือ ประหยัดเงิน”

<https://www.youtube.com/watch?v=hP9sbKeq2Mk>



สททช. รณรงค์ประหยัดน้ำ



ONWRNews

ผู้ติดตาม 3.64 พัน คน

ติดตาม



6



แชร์



ดาวน์โหลด



คลิป



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) โทร. ๑๑๖๖

๑) หัวข้อเรื่อง : สิ่งของในห้องเช่าชำรุดเสียหาย ใครต้องรับผิดชอบ?

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : สิ่งของในห้องเช่าชำรุดเสียหาย ใครต้องรับผิดชอบ?**

สคบ. ให้ข้อมูลกรณีสิ่งของในห้องเช่าชำรุดเสียหาย ใครต้องรับผิดชอบ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

**สิ่งที่ผู้เช่า** ควรกระทำทุกครั้งก่อนทำสัญญา คือ "การถ่ายภาพ" เพื่อแนบเก็บไว้เป็นหลักฐาน  
ในสัญญาของทั้งผู้ประกอบการและผู้เช่าเอง

**หากสิ่งของในห้องเช่าเกิดความเสียหาย** จำเป็นต้องมีผู้รับผิดชอบ ซึ่งจะแบ่งเป็น ๒ รูปแบบ คือ

๑. ความเสียหายจากการใช้งานปกติ "ผู้เช่าไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย"

๒. ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการใช้งานผิดประเภท เช่น ลื่นชักตู้หักเพราะป็นขึ้นไปเหยียบของ

"ผู้เช่าจะต้องชดใช้ค่าเสียหาย" ซึ่งในทางกฎหมาย เรียกว่า "ค่าสินไหมทดแทน" ชดใช้ได้ตั้งแต่  
การแก้ไขตกแต่งให้กลับมาใช้งานได้ปกติดั้งเดิม หรือ ชดใช้ค่าเสียหายในการจัดหาของใหม่มาทดแทน

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) โทร. ๑๑๖๖

\*\*\*\*\*



# สิ่งของในห้องเช่าชำรุดเสียหาย ใครต้องรับผิดชอบ?

สิ่งที่ผู้เช่าควรกระทำทุกครั้งก่อนทำสัญญา  
คือ "การถ่ายภาพ"

เพื่อแนบเก็บไว้เป็นหลักฐานในสัญญาของทั้งผู้ประกอบการและผู้เช่าเอง

หากสิ่งของในห้องเช่าเกิดความเสียหาย จำเป็นต้องมีผู้รับผิดชอบ ซึ่งจะแบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. ความเสียหายจากการใช้งานปกติ "ผู้เช่าไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย"

2. ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการใช้งานผิดประเภท เช่น ลื่นซัดตู้หักเพราะปีนขึ้นไปหยิบของ  
"ผู้เช่าจะต้องชดเชยค่าเสียหาย" ซึ่งในทางกฎหมาย เรียกว่า "ค่าสินไหมทดแทน"

ชดเชยได้ตั้งแต่การแก้ไขตกแต่งให้กลับมาใช้งานได้ปกติดั้งเดิม หรือ ชดเชยค่าเสียหายในการจัดหาของใหม่มาทดแทน





ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ๔ วิธีป้องกันตัวสำหรับผู้ที่พักอาศัยคนเดียว

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ๔ วิธีป้องกันตัวสำหรับผู้ที่พักอาศัยคนเดียว**

ในปัจจุบันอาจมีเหตุการณ์อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ หากคุณอาศัยอยู่คนเดียว โดยเฉพาะสภาพสตรียิ่งต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยมี ๔ วิธีป้องกันตัวเองสำหรับผู้ที่พักอาศัยอยู่ลำพัง ดังนี้

๑. **เช็ก** ระบบการรักษาความปลอดภัยให้มั่นใจก่อนเลือกสถานที่พักอาศัย เช่น กล้องวงจรปิด  
เจ้าหน้าที่ รปภ. ระบบเข้า-ออก อาคารสถานที่ ระบบการหนีไฟ เป็นต้น

๒. **จำ** จดจำเบอร์ติดต่อฉุกเฉิน เช่น สถานีตำรวจ หรือโรงพยาบาลในพื้นที่พักอาศัย เบอร์นิติบุคคล  
เบอร์โทรผู้ดูแล เพื่อนหรือญาติพี่น้องที่อาศัยอยู่ใกล้เคียง

๓. **ระวัง** ไม่ควรโพสต์เลขที่ห้อง บ้าน หรือ โลเคชั่น บนโซเชียลมีเดีย ซึ่งอาจมีผู้ไม่หวังดี  
ติดตามทางออนไลน์อยู่

๔. **สังเกต** ก่อนเข้าหรือออกห้องให้ตรวจสอบว่า มีคนที่ลักษณะไม่น่าไว้วางใจตามมา หรือ  
อยู่ใกล้เคียงหรือไม่ และให้ล็อกประตูห้องทุกครั้งหลังจากเข้าหรือออกห้อง

นอกจากนี้ หากมีผู้ไม่หวังดีมาเคาะที่ประตูห้องหรือประตูบ้าน สิ่งสำคัญ คือ ให้ตั้งสติเพื่อควบคุม  
เหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้น และห้ามเปิดประตुरับคนแปลกหน้าให้เข้ามาในห้องเด็ดขาด

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

\*\*\*\*\*

# 4 วิธีป้องกันตัว

## สำหรับผู้ที่อาศัยคนเดียว



**เช็ก**

ระบบการรักษาความปลอดภัยให้มั่นใจ  
ก่อนเลือกสถานที่พักอาศัย เช่น กล้องวงจรปิด  
เจ้าหน้าที่ รปภ., ระบบเข้า-ออก อาคารสถานที่



**จำ**

จดจำเบอร์ติดต่อฉุกเฉิน เช่น สถานีตำรวจ  
หรือโรงพยาบาลในพื้นที่พักอาศัย,  
เบอร์นิติบุคคล



**ระวัง**

ไม่ควรโพสต์เลขที่ห้อง, บ้านบนโซเชียลมีเดีย  
ซึ่งอาจมีผู้ไม่หวังดีติดตามทางออนไลน์อยู่



**สังเกต**

ก่อนเข้าหรือออกห้อง ให้ตรวจสอบว่า  
มีคนที่ลักษณะไม่เข้าพวกติดตามมา หรือ  
อยู่ใกล้เคียงหรือไม่ และให้ล็อคประตูห้องทุกครั้ง

ที่มา : ตำรวจสอบสวนกลาง (CIB)



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการขนส่งทางบก

ช่องทางการติดต่อ : กรมการขนส่งทางบก Call Center โทร. ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : How to มือใหม่ขับรถขึ้นเขา

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : How to มือใหม่ขับรถขึ้นเขา**

ความงามของธรรมชาติและอากาศที่เย็นสบายของแหล่งท่องเที่ยวบนภูเขาสูง ดึงดูดผู้คนให้ไปพักผ่อน และสำหรับนักขับมือใหม่อยากขับรถขึ้นเขาจึงต้องเตรียมตัวให้พร้อม โดยมีวิธี ดังนี้

**๑. เตรียมความพร้อมก่อนเดินทาง** ก่อนออกเดินทางทุกครั้งสิ่งที่ควรทำ คือ การศึกษาเส้นทางและเช็กรถให้พร้อม เพื่อความปลอดภัยในการเดินทาง

**๒. ขึ้นเขา - ลงเขา ใช้เกียร์ต่ำ** เป็นการอาศัยแรงเครื่องยนต์ ในการฉุดลากตัวรถ ช่วยลดความเร็วของรถ และเพิ่มแรงเฉื่อยให้ตัวรถมากขึ้นในระหว่างขึ้น-ลงเขา ทำให้ควบคุมรถได้ดี

**๓. ทางโค้งต้องระวัง** ก่อนจะถึงทางโค้งให้มองกว้าง ๆ และเน้นมองที่ปลายโค้งให้ได้มากที่สุด เพื่อดูว่ามีรถขับสวนทางมาหรือไม่ ลดความเร็วและเว้นระยะห่างให้ปลอดภัย

**๔. เบรกให้ถูกวิธี** ป้องกันเบรกไหม้จนเบรกไม่อยู่ให้เบรกเป็นระยะ เพื่อชะลอความเร็วของรถให้เป็นจังหวะ ไม่เบรกแช่นาน ๆ แต่ถ้าเส้นทางมีความลาดชันมากต้องจอดพักรถเพื่อระบายความร้อนของเบรก

**๕. สังเกตสัญลักษณ์และป้ายเตือน** จะช่วยบอกทั้งความชัน ลักษณะเส้นทาง ความเร็วที่ต้องใช้ และการใช้ตำแหน่งเกียร์ ผู้ขับจะทราบถึงลักษณะของโค้ง การหักเลี้ยว ความชันและความเร็ว

**๖. ความเร็วที่เหมาะสม** เพื่อให้รถมีจังหวะในการเปลี่ยนเกียร์ได้ตลอดเส้นทาง ต้องใช้ความเร็วที่ไม่เร็วหรือช้าเกินไป ให้สามารถควบคุมรถได้

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก Call Center โทร. ๑๕๘๔

\*\*\*\*\*

# HOW TO มือใหม่จับรถขึ้นเขา

## เตรียมความพร้อมก่อนเดินทาง

ศึกษาเส้นทางและเช็กรถให้พร้อม  
เพื่อความปลอดภัยในการเดินทาง



## ขึ้นเขา - ลงเขา ใช้เกียร์ต่ำ

ทำให้ควบคุมรถได้ดีขึ้น!  
ช่วยลดความเร็วของรถ  
และเพิ่มแรงเบรคให้ตัวรถในระหว่างขึ้น-ลงเขา



## ทางโค้งต้องระวัง!

ก่อนจะถึงทางโค้งให้มองกว้าง ๆ  
และเน้นมองที่ปลายโค้งให้ได้มากที่สุด  
ลดความเร็วและเว้นระยะห่างให้ปลอดภัย



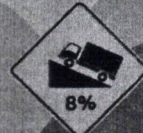
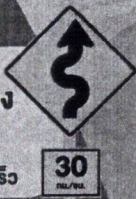
## เบรคให้ถูกวิธี

ไม่เบรคแช่นานๆ แต่เบรคเป็นระยะ  
เพื่อชะลอความเร็วของรถให้เป็นจังหวะ  
ถ้าเส้นทางมีความลาดชันมาก  
ต้องจอดพักรถเพื่อระบายความร้อนของเบรค



## สังเกตสัญลักษณ์และป้ายเตือน!

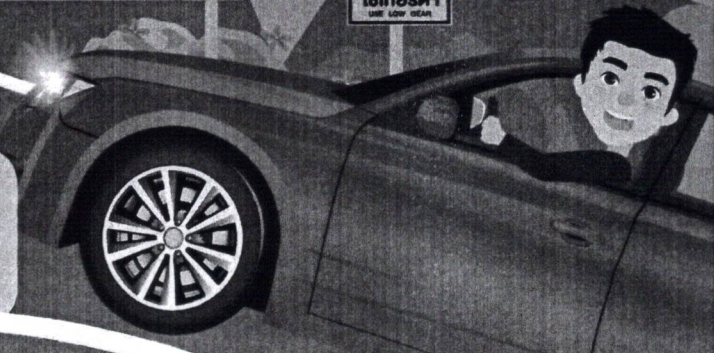
ป้ายเตือนจะบอกถึงความชัน ลักษณะเส้นทาง  
ความเร็วที่ต้องใช้และการใช้ตำแหน่งเกียร์  
ผู้ขับขี่จะทราบถึงลักษณะของโค้ง การหักเลี้ยว ความชันและความเร็ว



ใช้เกียร์ต่ำ  
USE LOW GEAR

## ความเร็วที่เหมาะสม

เพื่อให้รถมีจังหวะ  
ในการเปลี่ยนเกียร์ได้คล่องเส้นทาง  
ต้องใช้ความเร็วที่ไม่เร็วหรือช้าเกินไป  
ให้สามารถควบคุมรถได้



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ๗ พฤติกรรมควรเลี่ยง ลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุทางถนน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ๗ พฤติกรรมควรเลี่ยง ลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุทางถนน**

ปก. แนะ ๗ พฤติกรรมเสี่ยง ลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุทางถนน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. แต่งหน้าบนรถ ขณะรถจอดติดบนถนนหรือเคลื่อนตัวช้า เพราะส่งผลกระทบต่อสมาธิของผู้ขับขี่ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

๒. ขับไปกินไป ทำให้เหลือมือจับพวงมาลัยเพียงข้างเดียว เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจะไม่สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ทัน

๓. ค้นหาคำหรือก้มเก็บสิ่งของ ทำให้ต้องละสายตาจากเส้นทางเพื่อค้นหา เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

๔. ฟังเพลงเสียงดัง จะทำให้ไม่ได้ยินเสียงจากรอบข้าง และรบกวนสมาธิของผู้ขับขี่

๕. ดูโทรศัพท์ แสงสว่างจอภาพ เสียง และภาพที่เคลื่อนไหวจะดึงดูดผู้ขับขี่ให้ละสายตาจากเส้นทาง ทำให้สมาธิในการควบคุมรถลดลง

๖. อุ่มเด็กนั่งตักขณะขับรถ ทำให้ประสิทธิภาพในการขับรถลดลง เนื่องจากเด็กอาจรบกวนสมาธิในการขับรถ และเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

๗. ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ เพราะต้องละสายตาดูโทรศัพท์ พิมพ์ข้อความ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการขับรถ และการตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉินช้าลง

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

\*\*\*\*\*

# 7 พฤติกรรมควรเลี่ยง..

ลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุทางถนน



## 1 แดงหน้าบนรถ

ขณะรถจอดติดบนถนนหรือเคลื่อนตัวช้า เพราะส่งผลกระทบต่อสมาธิของผู้ขับขี่ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ



## 2 จับโทรศัพท์

ทำให้หือมือจับพวงมาลัยเพียงข้างเดียว เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจะไม่สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ทัน



## 3 ค้นหาหรือก้มเก็บสิ่งของ

ทำให้ต้องละสายตาจากเส้นทางเพื่อค้นหา เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ



## 4 ฟังเพลงเสียงดัง

จะทำให้ไม่ได้ยินเสียงจากรอบข้าง และรบกวนสมาธิของผู้ขับขี่



## 5 ดูโทรศัพท์

แสงสว่างจางภาพ เสียงและภาพที่เคลื่อนไหว จะดึงดูดผู้ขับขี่ให้ละสายตาจากเส้นทาง ทำให้สมาธิในการควบคุมรถลดลง



## 6 ดูมเด็กนั่งตักขับรถ

ทำให้ประสิทธิภาพในการขับรถลดลง เนื่องจากเด็กอาจรบกวนสมาธิในการขับรถและเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

## 7 ใช้โทรศัพท์

เพราะต้องละสายตาดูโทรศัพท์ พิมพ์ข้อความ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการขับรถและการตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉินช้าลง

สายด่วนนิรภัย 1784



LINE @1784DDPM

ที่มา <https://promotions.co.th/> <https://www.thaihealth.or.th/>

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM @DDPMNews www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : โค้ดลับฟันดี ๒-๒-๒ เริ่มต้นปีด้วยฟันสวย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : โค้ดลับฟันดี ๒-๒-๒ เริ่มต้นปีด้วยฟันสวย

การดูแลสุขภาพช่องปากตนเองอย่างสม่ำเสมอ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันฟันผุ กรมอนามัยจึงได้แนะนำโค้ดลับฟันดี ๒-๒-๒ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้าและก่อนนอน
๒. แปรงฟันนานขึ้น ๒ นาที ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
๓. งดกินอาหาร ๒ ชั่วโมง หลังแปรงฟัน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมอนามัย โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๐๐๐

\*\*\*\*\*

# ✦ ✦ **โค้งกลับฟันดี 2·2·2** ✦ ✦

## ✦ ✦ **เริ่มต้นปีด้วยฟันสวย** ✦ ✦



**2**

แปรงฟันอย่างน้อย  
วันละ 2 ครั้ง  
เช้าและก่อนนอน

**2**

แปรงฟันนาน  
2 นาทีขึ้นไป  
ด้วยยาสีฟัน  
ผสมฟลูออไรด์

**2**

งดกินอาหาร  
2 ชั่วโมง  
หลังแปรงฟัน





ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ผู้ป่วยไข้เลือดออกก็แพร่โรคได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ผู้ป่วยไข้เลือดออกก็แพร่โรคได้**

ยุ่งกลายเป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออก เมื่อไปกัดผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสไข้เลือดออกในเลือด (Viremia) จะสามารถแพร่โรคได้ ดังนั้นผู้ป่วยต้องป้องกันไม่ให้ถูกยุ่งลายกัดเพื่อลดการแพร่เชื้อและป้องกันการระบาดของโรคไข้เลือดออก โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ผู้ป่วยทายากันยุ่งต่อเนื่อง ๕-๗ วัน ป้องกันไม่ให้ยุ่งกัด เพื่อลดการแพร่เชื้อไข้เลือดออกไปยังผู้อื่น

๒. นอนในมุ้ง และสวมเสื้อผ้าให้มิดชิด

๓. หากในบ้านมีผู้ป่วยไข้เลือดออก ทุกคนในครอบครัวควรป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุ่งลายกัด หมั่นสำรวจและกำจัดลูกน้ำยุ่งลายทั้งภายในบ้านและรอบบ้าน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

\*\*\*\*\*



# ผู้ป่วยไข้เลือดออก ก็แพร่โรคได้

ยุ่งลายเป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออก เมื่อไปกัด  
ผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสไข้เลือดออกในเลือด  
(Viremia) จะสามารถแพร่โรคได้  
ดังนั้นผู้ป่วยต้องป้องกันไม่ให้ถูกยุ่งลายกัด  
เพื่อลดการแพร่เชื้อและป้องกันการระบาด  
ของโรคไข้เลือดออก



## ป้องกัน ยุงลายกัด

1 ผู้ป่วยทายากันยุง ต่อเนื่อง 5-7 วัน  
ป้องกันไม่ให้ยุงกัด เพื่อลดการแพร่เชื้อ  
ไข้เลือดออกไปยังผู้อื่น



2 นอนในมุ้งและ  
สวมเสื้อผ้าให้มิดชิด



3 หากในบ้านมีผู้ป่วยไข้เลือดออก  
ทุกคนในครอบครัวควรป้องกันตนเอง  
ไม่ให้ถูกยุ่งลายกัด หมั่นสำรวจและกำจัด  
ลูกน้ำยุงลายทั้งภายในบ้านและรอบบ้าน

