



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๒/ ๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านความมั่นคง</b>			
๑.	อย่าหลงเชื่อข่าวปลอมจาก SMS หลอกเช็คอินทุกวัน รับเงินสงเคราะห์ครอบครัวละ ๓๐,๐๐๐ บาท	กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๒.	กลลวงที่ขบวนการแชร์ลูกโซ่มักใช้โน้มน้าวคุณ	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์</b>			
๓.	ชวนผู้ปกครองหยุด ๓ คำพูด สร้าง “Happy Family day”	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๘ เทคนิคการใช้บัตรเครดิตให้ปลอดภัยและปลอดภัย	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เคลือบโมดที่ติดเทากับข้าวรูด	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ปภ.แนะ ใช้งานชุดสายพ่วงถูกวิธี ลดเสียงเพลิงไหม้และไฟฟ้าดูด	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	ออกกำลังกาย ถูกรุ่น สมวัย โตะไป แข็งแรง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ไวรัสซิกามีอยู่กลายเป็นพาหะนำโรค	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

## หมายเหตุ

- ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
- ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง <https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖> 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 โดยเป็นการแอบอ้างของมิจฉาชีพ 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 : กลลวงที่ขบวนการแฮร์ลุคโซ่มักใช้โน้มน้าวคุณ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : กลลวงที่ขบวนการแฮร์ลุคโซ่มักใช้โน้มน้าวคุณ**

กลลวงที่ขบวนการแฮร์ลุคโซ่มักใช้โน้มน้าวหลอกกลวง 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](http://www.dsi.go.th)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

\*\*\*\*\*

## กลลวงที่ขบวนการแชร์ลูกโซ่

### มักใช้โน้มน้าวคุณ



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

เจอบแบบนี้เป็นขบวนการแชร์ลูกโซ่แน่นอน พบเห็นแจ้งเบาะแสได้ที่  
สายด่วนกรมสอบสวนคดีพิเศษ โทร.1202 หรือ [www.dsi.go.th](http://www.dsi.go.th)

ที่มา : กรมสอบสวนคดีพิเศษ



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 : ขวนผู้ปกครองหยุด ๓ คำพูด สร้าง “Happy Family day”

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ขวนผู้ปกครองหยุด ๓ คำพูด สร้าง “Happy Family day”

สสส. ขวนผู้ปกครองหยุด 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

ที่มา : เครื่องข่ายเล่นเปลี่ยนโลก



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน : ธนาคารแห่งประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ธนาคารแห่งประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ๘ เทคนิคการใช้บัตรเครดิตให้ปลอดภัยและปลอดภัย

๒) ชื่อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**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 อีกร้านกว่าจะจ่ายหมด
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  
\*ถ้าใช้บัตรเครดิตถอนเงินสด  
มีค่าธรรมเนียม: 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 จะต้องเสียเวลาในการสร้างใบแทนโฉนดที่ดินขึ้นใหม่

๒. ควรหาของพลาสติกมาใส่โฉนดที่ดินเพื่อป้องกันความเสียหายจากการชำรุด

๓. กรณีมีข้อสงสัย สามารถสอบถามไปยังกรมที่ดินหรือสำนักงานที่ดินทั่วประเทศ

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ DOL Call Center โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

\*\*\*\*\*

# เคลื่อนโฉนดที่ดิน เท่ากับ ชำรุด ?



## การเคลื่อนโฉนดที่ดิน

การเคลื่อนจะทำให้ไม่สามารถพิมพ์  
รายการเปลี่ยนแปลงทางทะเบียน  
เช่น การโอน การจำนอง ในสารบัญจดทะเบียน  
ด้านหลังโฉนดที่ดินได้ ถือเป็นกรณีชำรุด  
จะต้องมีการสร้างใบแทนโฉนดที่ดิน

## ใบแทนโฉนดที่ดินที่ชำรุด

พนักงานเจ้าหน้าที่สามารถออกใบแทนได้  
โดยไม่ต้องมีการประกาศ 30 วัน  
ด้านหน้าโฉนดที่ดินเหนือครุฑจะมีคำว่า  
**ใบแทนคำกับไว้**  
**ใบแทนดังกล่าวมีสถานะเทียบเท่า**  
**โฉนดที่ดินเดิมทุกประการ**



## คำแนะนำ

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

**SmartLands**  
**แอปเดียวจบ**  
ครบทุกเรื่องที่ดิน

- ค้นหา ระบุพิกัด ปรึกษาได้ที่ด่วน
- สถานะที่ดิน | จองขอใบโอนพร้อมพิมพ์
- LandMap | ตรวจสอบราคาประเมิน
- ค้นหาโฉนดที่ดิน | ค้นหาที่ดิน
- สถานะเอกสาร | ปรึกษาเจ้าหน้าที่ call center
- จองโฉนด Smart | Like @land
- คำสอนเรื่องที่ดิน | คน ทน โคร
- ขอโฉนดที่ดิน | แผนที่
- ขอโฉนดที่ดิน | ติดต่อ
- ค้นหา U.S.S.

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 โดยปิดสวิตซ์และถอดปลั๊กไฟชุดสายพ่วงจากเต้ารับบนผนัง

๓. ไม่เสียบปลั๊กไฟชุดสายพ่วงทิ้งไว้เป็นเวลานาน เพราะอาจเกิดไฟฟ้าลัดวงจรได้

๔. หากพบสิ่งผิดปกติขณะใช้งาน เช่น สายไฟร้อน มีเสียงดัง เกิดประกายไฟ ให้หยุดใช้งานทันที

๕. ไม่ใช้งานชุดสายพ่วงในพื้นที่เสียงอันตรายใกล้แหล่งความร้อนหรือบริเวณพื้นที่ชื้นแฉะ เพราะหากมีกระแสไฟฟ้าวัดจะถูกไฟฟ้าดูดได้

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.แนะนำใช้งานชุดสายพ่วงถูกวิธี

## ...ลดเสี่ยงเพลิงไหม้และไฟฟ้าดูด

ชุดสายพ่วงหรือปลั๊กสามตา เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยต่อพ่วงปลั๊กไฟ หากใช้งานอย่างไม่ถูกวิธี จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดไฟฟาลัดวงจร เป็นสาเหตุให้เกิดเพลิงไหม้ และก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้งานได้



**ตรวจสอบชุดสายพ่วงให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน** โดยด้ารับและด้าเสียบไม่หลวมหรือหลุดง่าย สายไฟไม่มีรอยปริหรือแตก



**ถอดปลั๊กไฟชุดสายพ่วงทุกครั้งหลังใช้งาน** โดยปิดสวิตช์และถอดปลั๊กไฟชุดสายพ่วงจากด้ารับบนผนัง



**ไม่เสียบปลั๊กไฟชุดสายพ่วงทิ้งไว้เป็นเวลานาน** เพราะอาจเกิดไฟฟาลัดวงจรได้



**หากพบสิ่งผิดปกติขณะใช้งาน** เช่น สายไฟร้อน มีเสียงดัง เกิดประกายไฟ ให้หยุดใช้งานทันที



**ไม่ใช้งานชุดสายพ่วงในพื้นที่เสี่ยงอันตราย** ใกล้แหล่งความร้อนหรือบริเวณพื้นที่ชื้นแฉะ เพราะหากมีกระแสไฟฟ้ารั่วจะถูกไฟฟาลัดได้



**ไม่ใช้กระแสไฟฟ้าเกินขนาดของชุดสายพ่วง** เพราะอาจเกิดความร้อนสูง ส่งผลให้ไฟฟาลัดวงจรหรือเพลิงไหม้ได้



**ไม่นำชุดสายพ่วงที่ชำรุดมาใช้งาน** อาทิ ด้ารับหรือด้าเสียบมีรอยไหม้ ฉนวนหุ้มสายไฟแตก ขาดปลั๊กหลวม เพราะจะทำให้เกิดอันตราย



**ไม่ใช้ชุดสายพ่วงกับอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ต้องใช้กระแสไฟฟ้าตลอดเวลา** อาทิ ตู้เย็น เครื่องทำน้ำเย็น ควรเสียบกับด้ารับโดยตรง



**ไม่ใช้ชุดสายพ่วงต่อพ่วงกันหลายชั้น** เพราะกระแสไฟฟ้าจะเกินขนาดพิกัดที่กำหนด ทำให้เกิดความร้อนสูงและไฟฟาลัดวงจรได้

No.055-31082564

สายด่วนนิรภัย  
1784



LINE @1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM  
@DDPMNews www.disaster.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 โตะไป แข็งแรง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ออกกำลังกาย ทุกรุ่น สมวัย โตะไป แข็งแรง**

**เด็กปฐมวัย (๓-๕ ขวบ)**

ควรออกกำลังกายในรูปแบบการละเล่น 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 เพื่อเตรียมความพร้อม ให้กับกล้ามเนื้อ

**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 การเดินแอโรบิก ว่ายน้ำ แบดมินตัน หรือกีฬาที่ชื่นชอบ  
ในกรณี เด็กมีภาวะน้ำหนักเกิน หรือบาดเจ็บที่ข้อต่อ  
ควรออกกำลังกายที่ไม่มีแรงกระแทก 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



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ไวรัสซิกามียุ่งลายเป็นพาหะนำโรค

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ไวรัสซิกามียุ่งลายเป็นพาหะนำโรค**

โรคติดเชื้อไวรัสซิกา เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มียุ่งลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง แต่หญิงตั้งครรภ์ต้องระวัง

ลักษณะอาการ

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

หญิงตั้งครรภ์ติดเชื้อไวรัสซิกา เสี่ยงทารกแรกเกิดศีรษะเล็ก พัฒนาการช้า

การป้องกัน

- ป้องกันยุงกัด
- กำจัดแหล่งวางไข่ยุ่งลายบริเวณบ้าน

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันเฉพาะ การรักษาจะรักษาตามอาการเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

\*\*\*\*\*



**ไวรัสซิกา**  
ZIKA VIRUS  
#มียุงลายเป็นพาหะนำโรค

“โรคติดเชื้อไวรัสซิกา เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา มียุงลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง แต่หญิงตั้งครรภ์ต้องระวัง”

**อาการ**

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

**หญิงตั้งครรภ์**  
ติดเชื้อไวรัสซิกา  
**เสี่ยง** การแท้งเกิด  
ศีรษะเล็ก พัฒนาการช้า

**การป้องกัน**

- ✔ ป้องกันยุงกัด
- ✔ กำจัดแหล่งวางไข่ยุงลายบริเวณบ้าน

\*\*\* ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันเฉพาะ การรักษา จะรักษาตามอาการเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย

ข้อมูล ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2566 ที่มา: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน  
สายด่วน 1422