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

****



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



TIPSTALK CDD

ชุมชนได้อะไรจาก
บริษัท ประชารัฐรักสามัคคี จำกัด ?

ชุมชนได้รับความช่วยเหลือในการ
พัฒนาใน 5 เรื่อง คือ

- การเข้าถึงปัจจัยการผลิต
- สร้างรายได้จากองค์ความรู้ที่มีอยู่ในชุมชน
- ด้านการตลาด
- สื่อสารและสร้างการรับรู้เพื่อความยั่งยืน
- ด้านการบริหารจัดการ



TIPSTALK 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)



เครื่อง CPAP เหมาะกับคนกลุ่มใด

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

ข้อบ่งชี้ของผู้ที่จำเป็นต้องตรวจการนอนหลับ โดยต้องได้รับการประเมินจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



โรคหายใจผิดปกติขณะหลับ
เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากประสาทส่วนกลาง กลุ่มอาการอ้วนหายใจต่ำ เป็นต้น



โรคนอนละเมอ
(Parasomnias)



โรคการเคลื่อนไหวผิดปกติขณะหลับ
(Sleep related breathing disorders)



ภาวะง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน
(Hypersomnia)



นอนไม่หลับ
(Insomnia)



ให้ผู้ประกันตนติดต่อสถานพยาบาลตามสิทธิ เพื่อเข้ารับการตรวจและรักษา
ณ สถานพยาบาลตามสิทธิหรือส่งตัวไปรักษายังสถานพยาบาลอื่นที่มีศักยภาพ

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 ๕ 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 ซึ่งในทางกฎหมายสามารถนำข้อมูลหลักฐานเข้าร้องทุกข์
กับเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินการทางกฎหมายได้ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันยังไม่มีตัวบทกฎหมายที่กำหนดบทลงโทษ
กับผู้กระทำผิดเรื่องคุกคามทางเพศในสังคมออนไลน์ไว้เป็นการเฉพาะ
แต่พฤติกรรมของผู้กระทำความผิดอาจมีความผิดตามกฎหมายเป็นรายกรณีได้ ดังนี้
%&$"!!
พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 และ
ที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 14 (4) นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ
ที่มีลักษณะอันลามกและข้อมูลคอมพิวเตอร์นั้นประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ประมวลกฎหมายอาญา
มาตรา 397 ผู้ใดกระทำด้วยประการใด ๆ ต่อผู้อื่น อันเป็นการรังแก ข่มเหง คุกคาม
หรือกระทำให้ได้รับความอับอายหรือเดือดร้อนรำคาญ ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท
หากพบเบาะแสการกระทำความผิดหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับลักษณะของการคุกคามทางเพศออนไลน์
สามารถแจ้งไปยัง Call Center สำนักงานตำรวจแห่งชาติ หมายเลขโทรศัพท์ 191 หรือ 1599 ได้ตลอด 24 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 ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

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

๑) หัวข้อเรื่อง : อาหาร ควรเลี่ยง เสียงน้ำหนักเพิ่ม
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : อาหาร ควรเลี่ยง เสียงน้ำหนักเพิ่ม</u>

อาหาร ควรเลี่ยง เสียงน้ำหนักเพิ่ม มีดังนี้

<u>เมนูทอด</u> ให้พลังงานสูง ไม่ควรกินบ่อย ควรกินร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูงจะช่วยดูดซับไขมัน

<u>ขนมอบ เบเกอรี</u> ให้พลังงานสูง มีไขมันอิ่มตัว น้ำตาลและโซเดียมสูง ไม่กินคู่กับเครื่องดื่มรสหวาน กินแต่น้อยและนาน ๆ ครั้ง

<u>ขนมขบเคี้ยว</u> สารอาหารน้อย ไขมันสูง โซเดียมสูง เปลี่ยนมากินถั่วเปลือกแข็งหรือผลไม้รสไม่หวานได้ประโยชน์ดีกว่า

<u>เครื่องดื่มแอลกอฮอล์</u> ควรงดหรือเลี่ยง เปลี่ยนมาดื่มน้ำเปล่า หรือเครื่องดื่มไม่หวาน หรือหวานน้อยแทน

<u>ผัดไท หอยทอด</u> ไขมันเยอะ ให้พลังงานสูง ไม่ควรกินบ่อย เลี่ยงปรุงรส เพิ่มผักเคียง ใยอาหารจากผักจะช่วยดูดซับไขมัน

<u>ไส้กรอก ลูกชิ้น</u> เนื้อสัตว์แปรรูป โซเดียมสูง เสี่ยงสารปนเปื้อน เลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือและกินแต่น้อย

<u>หมูกระทะ ชาบู</u> เลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินผักหลากหลาย จิ้มน้ำจิ้มแต่น้อยไม่ทานบ่อยเกินเดือนละ ๑ - ๒ ครั้ง

<u>น้ำอัดลม</u> 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 1478

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

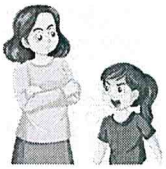
3. 

ควรเริ่มฝึกฝนเด็กตั้งแต่อายุ 3 ขวบ
ให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง เช่น ฝึกให้แยกตัวเมื่อรู้สึกโกรธ

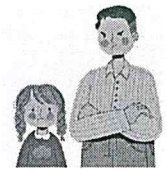
การดูแลอย่างเหมาะสมของครอบครัว สามารถทำได้ 3 วิธี

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>

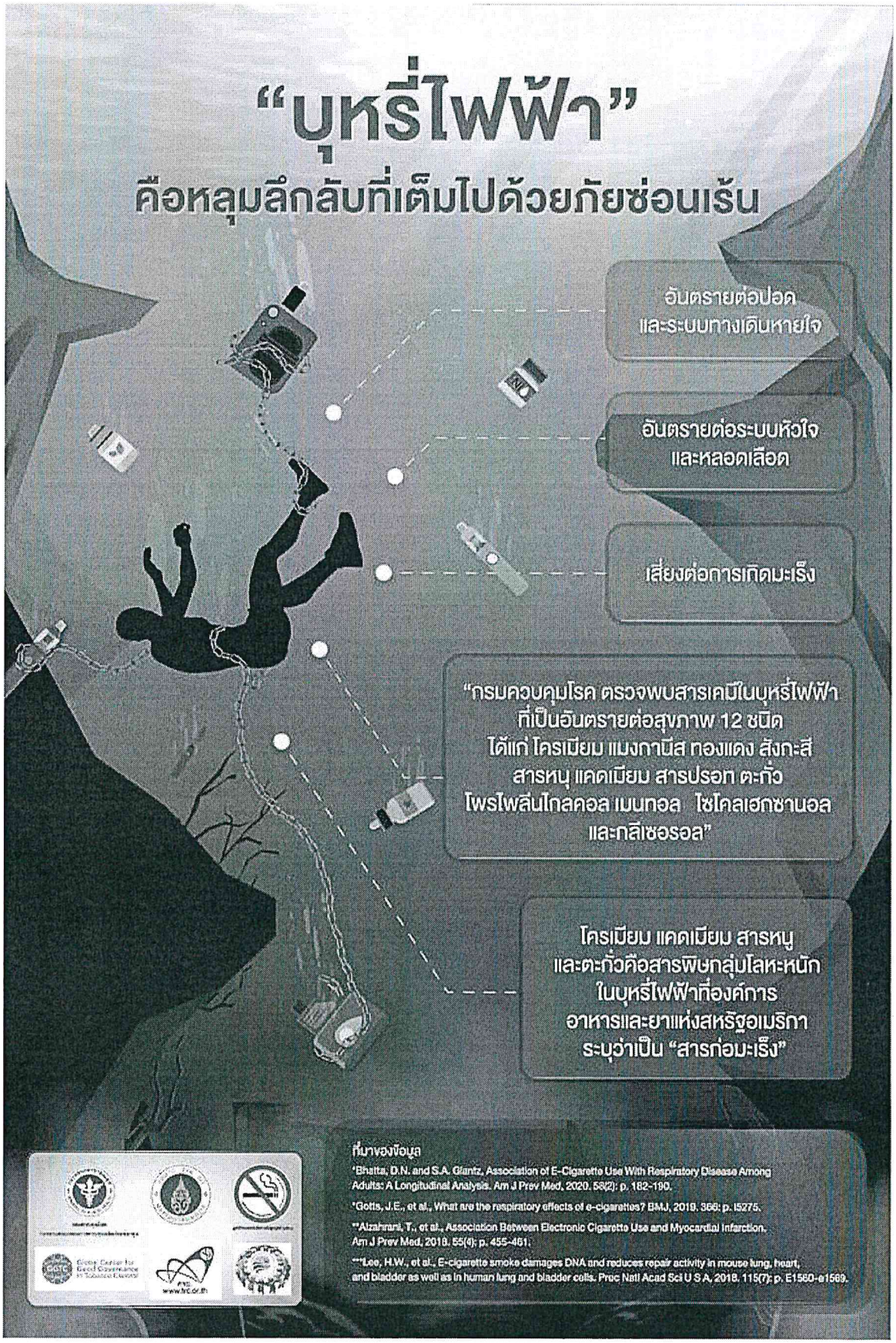
บุหรี่ไฟฟ้ามีผลต่อสุขภาพ ดังนี้
๑. อันตรายต่อปอด และระบบทางเดินหายใจ
๒. อันตรายต่อระบบหัวใจ และหลอดเลือด
๓. เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง

"กรมควบคุมโรค ตรวจพบสารเคมีในบุหรี่ไฟฟ้าที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ๑๒ ชนิด ได้แก่ โครเมียม แมงกานีส ทองแดง สังกะสี สารหนู แคดเมียม สารปรอท ตะกั่ว โพรไพลีนไกลคอล เมนทอล ไซโคล เฮกซานอล 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 ๙ 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

เรื่อง : "เอลนีโญ" (El Nino) และ "ลานีญา" (La Nina)

สองปรากฏการณ์สุดขั้วตรงข้ามของวัฏจักรการหมุนเวียนกระแสอากาศและกระแสน้ำในมหาสมุทรแปซิฟิกตะวันออก ทั้งสองปรากฏการณ์มีผลกระทบต่อสภาพภูมิอากาศของโลกของเราอย่างไรบ้าง ?

"เอลนีโญ" (El Nino) เกิดจากกระแสลมมีกำลังอ่อนเปลี่ยนทิศทาง พัดจากด้านตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิก ไปด้านตะวันตกของมหาสมุทรแปซิฟิก ทำให้กระแสน้ำอุ่นไหลไปยังทวีปอเมริกาใต้แทน

ด้วยเหตุนี้ อุณหภูมิผิวน้ำทะเลตอนกลางและตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิก เขตศูนย์สูตรอุ่นขึ้นผิดปกติ เกิดพายุฝนที่รุนแรงจนทำให้เกิดอุทกภัยบริเวณชายฝั่งของทวีปอเมริกาใต้ เกิดความแห้งแล้งในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และออสเตรเลียตอนเหนือ

มีผลกระทบต่อประเทศไทย คือ ปริมาณน้ำฝนน้อยกว่าปกติ และอุณหภูมิสูงกว่าปกติ

"ลานีญา" (La Nina) 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
ลานีญา
กระแสน้ำเย็น
Pacific Ocean
(มหาสมุทรแปซิฟิก)
กระแสน้ำอุ่น
กระแสน้ำอุ่น
Pacific Ocean
(มหาสมุทรแปซิฟิก)
กระแสน้ำเย็น
กระแสลมมีกำลังอ่อนเปลี่ยนทิศทาง พัดจากด้านตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิก ไปด้านตะวันตกของมหาสมุทรแปซิฟิก >กระแสน้ำอุ่นไหลไปยังทวีปอเมริกาใต้แทน
กระแสลมรุนแรงมากกว่าปกติ พัดจากด้านตะวันออกของมหาสมุทรแปซิฟิก มายังด้านตะวันตก ของมหาสมุทรแปซิฟิกตามเดิม > กระแสน้ำอุ่นไหลมายังภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มากขึ้น
อุณหภูมิผิวน้ำทะเลตอนกลางและตะวันออก ของมหาสมุทรแปซิฟิกเขตศูนย์สูตร อุ่นขึ้นผิดปกติ
เกิดพายุฝนที่รุนแรงจนทำให้เกิดอุทกภัย บริเวณชายฝั่ง ของทวีปอเมริกาใต้
เกิดความแห้งแล้งในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และออสเตรเลียตอนเหนือ
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 ๙ 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

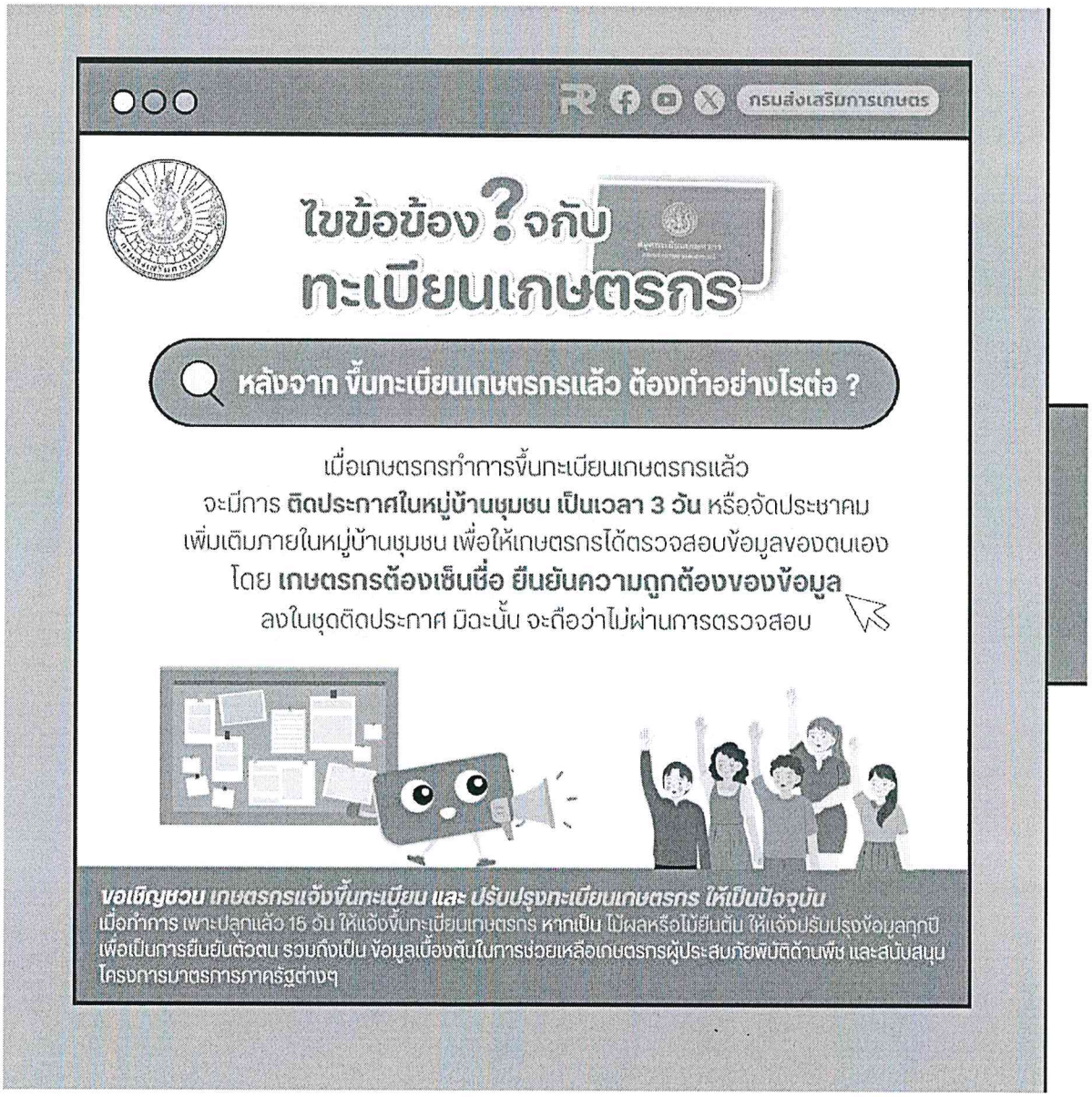
คำถาม : หลังจาก ขึ้นทะเบียนเกษตรกรแล้ว ต้องทำอย่างไรต่อ?

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