



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการสร้างโอกาส ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม			
๑.	ชวนคนไทย "เดิน กิน ชิม เที่ยว ถนนคนเดิน ในระดับจังหวัด" ส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้นเศรษฐกิจ	กระทรวงมหาดไทย	-
๒.	แรงงานอิสระสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา ๔๐ จำนวนน้อย สิทธิประโยชน์เยอะ	กระทรวงแรงงาน	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน			
๓.	ปภ. เน้นท่องเที่ยวช่วงฤดูหนาวปลอดภัย	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
๔.	สาธารณสุขห่วงสุขภาพประชาชนในช่วงหน้าหนาว แนะวิธีดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวง ตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้อย่างเฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๔ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักนโยบายและแผน

ช่องทางการติดต่อ ๐ ๒๒๒๑ ๘๐๙๕

๑) หัวข้อเรื่อง ชวนคนไทย "เดิน กิน ชิม เทียว ถนนคนเดิน ในระดับจังหวัด" ส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้นเศรษฐกิจ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ชวนคนไทย "เดิน กิน ชิม เทียว ถนนคนเดิน ในระดับจังหวัด" ส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้นเศรษฐกิจ

รัฐบาลได้มีนโยบายในการส่งเสริมการท่องเที่ยวและกระตุ้นเศรษฐกิจทั่วประเทศ จึงได้มอบหมายให้กรุงเทพมหานคร และทุกจังหวัด จัดกิจกรรมในรูปแบบถนนคนเดินที่สร้างรายได้ให้ประชาชนในระดับพื้นที่ ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอัตลักษณ์วัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ รวมถึงจัดกิจกรรมที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม (Eco event) โดยให้บูรณาการความร่วมมือในลักษณะประชารัฐ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน และสถาบันการศึกษาให้เกิดการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน

ในส่วนของกรุงเทพมหานครได้กำหนดให้มีการจัดถนนคนเดินแล้วในพื้นที่สีลม เยาวราช และข้าวสาร ตามปฏิทินที่กำหนด และในระดับจังหวัดได้ให้ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัดจัดงาน/กิจกรรมในลักษณะถนนคนเดิน มีชื่องานว่า "เดิน กิน ชิม เทียว ถนนคนเดิน ระดับจังหวัด" โดยชื่อถนนจะแตกต่างกันไปตามแต่ละจังหวัด จังหวัดละ ๑ แห่ง/ถนน ทั้งนี้ ภายในงานจะมีกิจกรรมที่หลากหลาย เข้าถึงประชาชนทุกกลุ่ม ตั้งแต่กลุ่มเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป เป็นถนนแห่งความสุขให้กับผู้ซื้อและผู้ขายในการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ และมีกิจกรรมแสดงถึงอัตลักษณ์วัฒนธรรมของพื้นที่ โดยจะเริ่มเปิดถนนคนเดินพร้อมกันทั่วประเทศในวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๒ (Kick off) นี้ ถึงช่วงเทศกาลปีใหม่ และดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องตลอดทั้งปี อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง

สำหรับสินค้าและผลิตภัณฑ์ที่นำมาจัดจำหน่ายในถนนคนเดินจะเน้นสินค้าในพื้นที่ ผลิตภัณฑ์ OTOP ผลิตภัณฑ์โครงการหลวง ของดีจังหวัด สินค้าเกษตรและเกษตรแปรรูป สินค้าวัฒนธรรม สินค้าพื้นเมือง สินค้าที่ใช้มอเป็นของขวัญในช่วงเทศกาลปีใหม่ อาหารประจำถิ่น และสินค้าที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น จึงขอเชิญชวนประชาชนมาร่วมกิจกรรม "เดิน กิน ชิม เทียว ถนนคนเดิน" ในช่วงเทศกาลปีใหม่นี้ ได้ทั้งกรุงเทพมหานครและทุกจังหวัดทั่วประเทศ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

กระทรวง กระทรวงแรงงาน

กรม/หน่วยงาน กรมการจัดหางาน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน

ช่องทางการติดต่อ โทรศัพท์ ๐ ๒๒๓๒ ๑๓๔๑

๑) หัวข้อเรื่อง แรงงานอิสระสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา ๔๐ จ่ายน้อยสิทธิประโยชน์เยอะ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง แรงงานอิสระสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา ๔๐ จ่ายน้อยสิทธิประโยชน์เยอะ

อาชีพอิสระ อีกหนึ่งทางเลือกในการประกอบอาชีพ สร้างรายได้ให้กับประชาชนไทยกว่า ๒๐ ล้านคน โดยการประกอบกิจการส่วนตัวต่าง ๆ การผลิตสินค้า หรือบริการ ที่ถูกต้องตามกฎหมาย อาทิ เกษตรกร คนขับจักรยานยนต์รับจ้าง คนขับรถแท็กซี่ พ่อค้าแม่ค้า แม่บ้าน และ กลุ่มผู้รับงานทำที่บ้าน ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้ล้วนต้องการความมั่นคงในการทำงานและหลักประกันในการดำรงชีวิต

กระทรวงแรงงาน เห็นความสำคัญในการดูแลคุณภาพชีวิตของกลุ่มอาชีพอิสระ จึงเปิดโอกาสให้แรงงานภาคอิสระสามารถสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา ๔๐ ซึ่งการจ่ายเงินสมทบมี ๓ ทางเลือก ดังนี้

ทางเลือกที่ ๑ จ่าย ๗๐ บาท/เดือน รับสิทธิประโยชน์ ๓ กรณี ได้แก่ ๑) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย ๒) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีทุพพลภาพ และ ๓) ตาย (ค่าทำศพ)

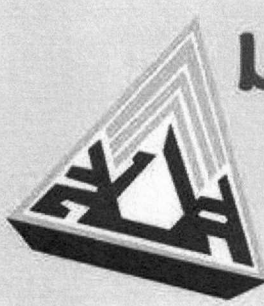
ทางเลือกที่ ๒ จ่าย ๑๐๐ บาท/เดือน รับสิทธิประโยชน์ ๔ กรณี ได้แก่ ๑) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย ๒) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีทุพพลภาพ ๓) ตาย (ค่าทำศพ) และ ๔) ชราภาพ (รับบำเหน็จ)

ทางเลือกที่ ๓ จ่าย ๓๐๐ บาท/เดือน รับสิทธิประโยชน์ ๕ กรณี ได้แก่ ๑) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย ๒) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีทุพพลภาพ ๓) ตาย (ค่าทำศพ) ๔) ชราภาพ (รับบำเหน็จ) และ ๕) สงเคราะห์บุตร

โดยสามารถชำระเงินผ่านเคาน์เตอร์ธนาคารและหน่วยบริการ ดังนี้ เคาน์เตอร์ธนาคารกรุงศรีอยุธยา เคาน์เตอร์ธนาคารกรุงไทย เคาน์เตอร์ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) เคาน์เตอร์เซอร์วิส ห้างบิ๊กซี ห้างเทสโก้โลตัส ตู้บุญเติม Cen pay

หรือสมัครระบบหักบัญชีเงินฝากธนาคารผ่านทางธนาคาร ได้แก่ ธนาคารกรุงไทย ธนาคารกสิกรไทย ธนาคารไทยพาณิชย์ ธนาคารทหารไทย ธนาคารออมสิน ธนาคารกรุงศรีอยุธยา ธนาคารธนชาต ธนาคารกรุงเทพ และธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.)

ประชาชนที่สนใจสามารถนำบัตรประชาชน สมัครได้ที่สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง และทางเว็บไซต์ www.sso.go.th หรือเคาเตอร์เซอร์วิส หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วน ๑๕๐๖ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง



มาตรา 40



จ่ายน้อย สิทธิประโยชน์เยอะ



ผู้ประกอบอาชีพอิสระเช่น พ่อค้าแม่ค้า แม่บ้าน รับจ้างต้องการมีหลักประกันในชีวิต

การจ่ายเงินสมทบผู้ประกันตนมาตรา 40 มี 3 ทางเลือก ดังนี้

ทางเลือกที่ 1

จ่าย **70**
บาท/เดือน

รับสิทธิประโยชน์ **3** กรณี



เงินทดแทน
การขาดรายได้
กรณีประสบ
อันตราย
หรือเจ็บป่วย



เงินทดแทน
การขาดรายได้
กรณีทุพพลภาพ



ค่าชด
(ค่าทำศพ)

ทางเลือกที่ 2

จ่าย **100**
บาท/เดือน

รับสิทธิประโยชน์ **4** กรณี



เงินทดแทน
การขาดรายได้
กรณีประสบ
อันตราย
หรือเจ็บป่วย



เงินทดแทน
การขาดรายได้
กรณีทุพพลภาพ



ค่าชด
(ค่าทำศพ)



ชราภาพ
(รับบำนาญ)

ทางเลือกที่ 3

จ่าย **300**
บาท/เดือน

รับสิทธิประโยชน์ **5** กรณี



เงินทดแทน
การขาดรายได้
กรณีประสบ
อันตราย
หรือเจ็บป่วย



เงินทดแทน
การขาดรายได้
กรณีทุพพลภาพ



ค่าชด
(ค่าทำศพ)



ชราภาพ
(รับบำนาญ)



บุตร
บุตร

หักจากบัญชีเงินฝาก



ชำระเงินผ่านเคาน์เตอร์



สมัครได้ที่

สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง

และทางเว็บไซต์ www.sso.go.th

หรือเคาน์เตอร์เซอร์วิส หรือสแกน QR CODE



อย่ารอช้า จ่ายน้อย สิทธิประโยชน์เยอะ ไม่ต้องตรวจสอบสุขภาพ

ใช้เพียงบัตรประชาชนใบเดียว สมัครได้ที่ www.sso.go.th และสำนักงานประกันสังคมทั่วประเทศ

สอบถามเพิ่มเติม สายด่วน 1506 ตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ



ประกันสังคมมาตรา 40

ผู้ประกันตนมาตรา 40 คือ

บุคคลทั่วไปที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์

และไม่เกิน 60 ปีบริบูรณ์ ทำงานไม่ใช่นายจ้าง



ผู้ประกันตนได้รับสิทธิประโยชน์

1. กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย รับค่าทดแทนทางการแพทย์

- ผู้ป่วยใน แอมัลกัมราคาตัว 1 ฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย
- ไม่พบโรคชราภาพ แต่มีประวัติทางการแพทย์ที่ผิดปกติ รักษาตัว ฟรีค่าตัว 3 วันขึ้นไป
- ภายใน 1 ปี ของและก่อนโรคร้ายแรง รวมกันไม่เกิน 1 ปี (ยกเว้นกรณี ผู้ป่วยหนัก) และแพทย์มีความเห็นว่าให้หยุดพัก รักษาตัว ไม่เกิน 2 ปี (ต่อเนื่อง 3 ครั้ง และต้องมีใบรับรองแพทย์)

2. กรณีทุพพลภาพ รับเงินทดแทนการขาดรายได้

- ได้รับเงินทดแทนการขาดรายได้รายเดือน
- ได้รับเงินทดแทนเป็นระยะเวลา
- เมื่อถึงคราวว่างงานเงินทดแทน ได้รับเงินค่าจ้างทดแทน

3. กรณีเสียชีวิต ได้รับเงินค่าทำศพ

- ผู้จัดการศพได้รับค่าทำศพ
- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 60 เดือน ก่อนเสียชีวิต เสียชีวิต ได้รับเงินสมทบค่าทำศพ

4. กรณีชราภาพ ได้รับเงินบำนาญชราภาพ

- ได้รับเงินบำนาญชราภาพ จากเงินสมทบ เดือนละ (ตามระยะเวลาที่จ่ายเงินสมทบ หรือเมื่อเกษียณแล้ว)
- จ่ายเงินสมทบตั้งแต่ 180 เดือนขึ้นไป ได้รับเงินบำนาญ
- สามารถจ่ายเงินสมทบเพิ่มเติม (เงินออม) ได้ไม่เต็มอัตรา

5. กรณีสวามิภักดิ์ได้รับเงินบำนาญชราภาพ

- ได้รับเงินบำนาญชราภาพเดือน บำนาญชราภาพคิด จนถึง 6 ปีบริบูรณ์ คราวละไม่เกิน 2 คน

การเลือกที่ 1 70 บาท/เดือน

รับเงิน 300 บาท	รับเงิน 300 บาท	รับเงิน 300 บาท
รับเงิน 200 บาท	รับเงิน 200 บาท	รับเงิน 200 บาท
ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 30 วัน/ปี
ครั้งละ 50 บาท	ครั้งละ 50 บาท	ครั้งละ 50 บาท

การเลือกที่ 2 100 บาท/เดือน

รับเงิน 300 บาท	รับเงิน 300 บาท	รับเงิน 300 บาท
รับเงิน 200 บาท	รับเงิน 200 บาท	รับเงิน 200 บาท
ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 30 วัน/ปี
ครั้งละ 50 บาท	ครั้งละ 50 บาท	ครั้งละ 50 บาท

การเลือกที่ 3 300 บาท/เดือน

รับเงิน 300 บาท	รับเงิน 300 บาท	รับเงิน 300 บาท
รับเงิน 200 บาท	รับเงิน 200 บาท	รับเงิน 200 บาท
ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 30 วัน/ปี
ครั้งละ 50 บาท	ครั้งละ 50 บาท	ครั้งละ 50 บาท

เงื่อนไขการเกิดสิทธิ

- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน
- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน



- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน
- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน
- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน
- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน

- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน
- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน



- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน
- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน



- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน
- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน

เงินค่าจ้าง/เงินค่าจ้าง

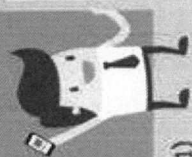
1,500	640	1,327	12,000	1,786
1,500	640	1,327	12,000	1,786

สิทธิเงินบำนาญ

เงินค่าจ้าง/เงินค่าจ้าง

1,500	640	1,327	12,000	1,786
1,500	640	1,327	12,000	1,786

สมัครได้ที่
สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง
และทางเว็บไซต์ www.sso.go.th
หรือระบบ QR CODE



สาระน่ารู้ มาตรา 40

สำหรับผู้ประกอบอาชีพอิสระ



1 จ่ายเงินสมทบผ่านการหักบัญชีธนาคารจะหักเงินในบัญชีของผู้ประกันตน ทุกวันที่ 20 ของทุกๆเดือน

2 สิ้นหรือขาดส่งเงินสมทบไปสามารถส่งเงินสมทบย้อนหลังได้ แต่สามารถส่งเงินสมทบงวดปัจจุบันและงวดล่วงหน้าได้

3 ผู้ประกันตนมาตรา 40 ไม่ถูกตัดสิทธิรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและสิทธิการรักษาพยาบาลจากบัตร 30 บาท

4 เงินสมทบที่ผู้ประกันตนมาตรา 40 จ่ายสามารถนำมาหักลดหย่อนภาษีได้

5 ถ้าทำใบรับรองแพทย์ด้วยจริงหายให้ใช้สำเนาใบรับรองแพทย์เพื่อขอรับเงินขาดรายได้ และกุหลาบกาฬารที่ติดต่อให้โรงพยาบาลและรักษา รับรองสำเนาและประทับตราโรงพยาบาลได้

6 การจ่ายเงินสมทบผ่านทางเคาน์เตอร์เซอร์วิสโปรดแจ้งพนักงานให้ชัดเจนว่า จะจ่ายเงินสมทบล่วงหน้าหรือไม่หรือจ่ายเงินเพิ่มเพื่อไม่ให้เกิดการรับเงินผิดพลาด



CONTACT CENTER 1506 www.sso.go.th (ข้อมูล ณ ก.พ.61)



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง ปก. แนะนำท่องเที่ยวช่วงฤดูหนาวปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ปก. แนะนำท่องเที่ยวช่วงฤดูหนาวปลอดภัย

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย แนะนำประชาชนและนักท่องเที่ยวสำหรับการท่องเที่ยวในช่วงที่มีอากาศหนาวให้ปลอดภัย ดังนี้

กรณีกางเต็นท์พักแรม ให้นักท่องเที่ยวตรวจสอบความสะอาดของพื้นที่กางเต็นท์ เพื่อป้องกันอันตรายจากสัตว์และแมลงที่มีพิษ และไม่ควรกางเต็นท์ใกล้ต้นไม้ที่ยืนต้นตายหรือมีกิ่งไม้แห้ง เนื่องจากเสี่ยงต่อการหักโค่นหรือล้มทับได้ รวมถึงห้ามจุดตะเกียง เทียน หรือสูบบุหรี่ในเต็นท์ เพื่อป้องกันเพลิงไหม้ และการขาดอากาศหายใจได้

กรณีก่อกองไฟ ควรก่อกองไฟให้ห่างจากเต็นท์พักแรมพอสมควร เพื่อป้องกันในกรณีที่เกิดเพลิงไหม้ไม่ให้ลุกลามไปยังเต็นท์พักแรม และไม่ควรก่อไฟในบริเวณที่มีพงหญ้าแห้งหรือวัสดุที่สามารถเป็นเชื้อเพลิงและติดไฟได้ง่าย เมื่อหลังจากเสร็จกิจกรรมเรียบร้อยแล้วต้องดับไฟให้สนิททุกครั้ง

กรณีถ่ายรูปหรือชมวิว นักท่องเที่ยวควรหลีกเลี่ยงการถ่ายรูปหรือชมวิวบริเวณจุดเสี่ยงอันตราย เช่น บริเวณริมหน้าผา กลางถนน หรือบริเวณที่มีหมอกหนา เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้

ทั้งนี้ ประชาชนสามารถแจ้งเหตุกรณีเกิดสาธารณภัยได้ที่ สายด่วนนิรภัย โทร. ๑๙๙๔

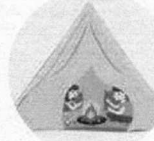
ทางเดินที่ปักแรม



✗ ไม่อยู่ใกล้ต้นไม้ที่ขึ้นต้นตาย หรือกิ่งไม้แห้ง เพราะเสี่ยงต่อการหักโค่นหรือล้มทับ

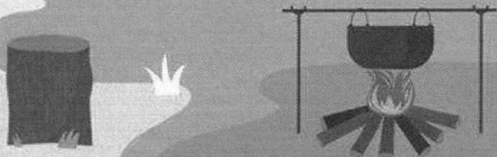


✓ เก็บกวาดและทำความสะอาดพื้นที่ เพื่อป้องกันอันตรายจากแมลงและสัตว์มีพิษ



✗ ห้ามจุดตะเกียง เทียน หรือ สุนัขหรือสัตว์เลี้ยง เพื่อป้องกันเพลิงไหม้ และการขาดอากาศหายใจ

ปภ.แนะท่องเที่ยว ช่วงฤดูหนาว ปลอดภัย



ก่อกองไฟ



✗ ไม่ก่อกองไฟใกล้เส้นทางที่ปักแรม เพราะไฟอาจลุกลามไหม้เส้นทาง



✗ ไม่ก่อกองไฟบริเวณพงหญ้าแห้ง หรือวัสดุติดไฟง่าย เพื่อป้องกันเพลิงไหม้



✓ ดับไฟให้สนิททุกครั้ง หลังใช้งาน เพื่อป้องกันเพลิงลุกลาม

ถ่ายรูปหรือชมวิว



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
สายด่วนนิรภัย 1784
f ปภ.กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
@DDPMNews

หลีกเลี่ยงการถ่ายรูปหรือชมวิวบริเวณ จุดเสี่ยงอันตราย เพื่อป้องกันการพลัดตก

✗ ไม่ถ่ายรูปบริเวณที่เสี่ยงอันตราย โดยเฉพาะริมหน้าผา กลางถนน และบริเวณ ที่มีหมอกหนา

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม/หน่วยงาน กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ

ผู้ประสานงาน โทรศัพท์ ๐ ๒๕๙๐ ๑๔๐๑-๒ โทรสาร ๐ ๒๕๙๑ ๘๖๑๒-๓

๑) หัวข้อเรื่อง สาธารณสุขห่วงสุขภาพประชาชนในช่วงหน้าหนาว เน้นวิธีดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง สาธารณสุขห่วงสุขภาพประชาชนในช่วงหน้าหนาว เน้นวิธีดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ

ขณะนี้อากาศเริ่มเย็นลง เสี่ยงเจ็บป่วยได้ง่าย ประชาชนจึงควรดูแลสุขภาพ สร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยสามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้ อาทิ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน เล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที ประมาณ ๓ - ๕ วันต่อสัปดาห์ ควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำในช่วงกลางคืน ในช่วงที่อากาศเย็นจัด หากจำเป็นต้องอาบน้ำควรอาบน้ำประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ไม่ควรเกิน ๓๐ นาที เพราะการอาบน้ำนานเกินไปจะทำให้ผิวหนังแห้ง แดง ลอก ไม่ควรปรับอุณหภูมิน้ำร้อนจนเกินไป และควรราดน้ำไล่จากเท้าขึ้นไป ไม่ควรอาบน้ำโดยที่ยังไม่ปรับอุณหภูมิร่างกาย อาจทำให้เป็นหวัดได้ง่าย หลังจากอาบน้ำอุ่นในช่วงท้ายให้อาบน้ำอุ่นสลับน้ำเย็น เพื่อปิดรูขุมขนและปรับสมดุลผิวหนัง และหลังอาบน้ำอุ่น ควรทาครีมบำรุงผิวทันที เพื่อความชุ่มชื้นและป้องกันผิวแตก และที่สำคัญต้องสวมเสื้อผ้าหนาๆ เพื่อสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ในขณะเดียวกันสำหรับผู้ปกครองที่มีเด็กเล็กอยู่ในความดูแล ควรให้หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นหวัด เนื่องจากช่วงที่อากาศแห้งและเย็น การแพร่กระจายของเชื้อโรคจะเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าปกติ และแนะนำให้สวมเสื้อผ้าหนาๆ ให้เด็กเล็กอยู่เสมอ

สำหรับผู้สูงอายุก็มีสภาพผิวหนังที่แห้งง่าย ควรใส่ใจและดูแลสุขภาพเป็นพิเศษด้วยการให้ดื่มน้ำมากๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับผิวหนัง หรือคนที่เป็นโรคเบาหวาน ต้องระวังอย่าให้ผิวแห้งแตก หากเกิดแผลจากการเกา อาจเกิดการอักเสบ และเกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ นอกจากนี้ ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละ ๗ - ๘ ชั่วโมงต่อคืน กินอาหารที่มีประโยชน์และครบ ๕ หมู่ เพียงพอต่อร่างกายและดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว ที่สำคัญควรกินอาหารปรุงสุก อุ่นให้ร้อน เพื่อเพิ่มอุณหภูมิความร้อนให้กับร่างกายเพื่อคลายหนาว ทั้งนี้ ประชาชนสามารถติดต่อสอบถามหรือปรึกษาปัญหาสุขภาพได้ที่ สายด่วนสุขภาพ โทร ๐ ๒๕๙๐ ๒๐๐๐



เมื่อลมหนาวพัดผ่าน

8 วิธีดูแลสุขภาพ

1

กินอาหาร
ที่ปรุงสุกใหม่



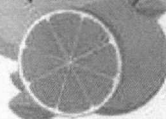
2

ดื่มน้ำอุ่น
หรือน้ำสมุนไพร
เผ็ดร้อน ช่วยเพิ่ม
การไหลเวียนโลหิต



3

กินผัก ผลไม้
และสมุนไพรสเปรีย
บรรเทาอาการไอ
ทำให้ชุ่มคอ



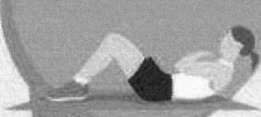
4

กินอาหาร
ที่เป็นประโยชน์
"ครบ 5 หมู่"



5

ออกกำลังกาย
และพักผ่อนให้เพียงพอ



6

สวมเสื้อผ้าหนาๆ
หรือหมวก ช่วยเพิ่ม
ความอบอุ่น
ให้ร่างกาย



ข้อเสนอนะ

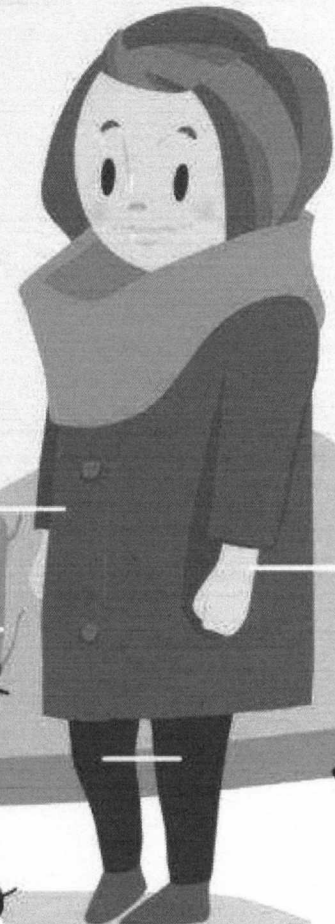
7

ระวังการก่อไฟ
ผิงไฟ เพราะอาจเกิด
อุบัติเหตุได้



8

ไม่ควร
ดื่มเหล้าแก้หนาว
เพราะ หัวใจวาย
เสียชีวิตได้



วิธีดูแลสุขภาพลูกน้อย เมื่อลมหนาวมา...

ฤดูหนาว เป็นช่วงที่อุณหภูมิลดลง อากาศแห้งและเย็นมากกว่าปกติ ทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย การดูแลสุขภาพในเด็กจึงเป็นเรื่องสำคัญ ให้ความอบอุ่นและเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่

หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นไข้หวัด และไม่ควรใช้ของร่วมกัน

ล้างมือบ่อย ๆ

ไม่ควรใช้น้ำร้อนเกินไปอาบน้ำ และไม่ควรให้ลูกแช่น้ำนานๆ เพราะทำให้ผิวแห้ง

ควรทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิว เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น

Content : นายแพทย์ประวิทย์ เจตบชัย
กุมารเวชศาสตร์ - โรคติดต่อ
Design : การประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร
Credit Picture : www.freepik.com