ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๕

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๑.	ปภ. เตือนเด็กจมน้ำ ภัยเงียบที่ป้องกันได้	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๒.	๖ วิธีเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฝูงชน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	๓ โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๖ พฤติกรรมเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เรียนรู้ สัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดสมอง	กระทรวงสาธารณสุข	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”

****

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ช่องทางการติดต่อ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) ปภ. เตือนเด็กจมน้ำ ภัยเงียบที่ป้องกันได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง ปภ. เตือนเด็กจมน้ำ ภัยเงียบที่ป้องกันได้</u>

อุบัติภัยในเด็กมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทกุปี โดยเฉพาะอุบัติภัยทางน้ำ มีเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำกว่าปีละ ๑,๔๐๐ คน ซึ่งมีสาเหตุจากความซุกซนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก รวมถึงสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย

๑. ไม่ปล่อยให้เด็กอาบน้ำในห้องน้ำหรืออยู่ในบริเวณที่มีถังน้ำตามลำพัง เพราะหากเด็กจมน้ำจะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้อย่างปลอดภัย

๒. ไม่ประกอบกิจกรรมอื่นในขณะที่ดูแลเด็ก เพราะการละสายตาจากเด็กในช่วงเวลาสั้น ๆ หากเด็กจมน้ำจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ทัน

๓. ไม่ให้เด็กยืนหรือเล่นริมสระน้ำ บ่อน้ำ หรือ เล่นเครื่องเล่นทางน้ำตามลำพัง เพราะเด็กอาจพลัดตกน้ำเสียชีวิต

๔. สอนให้เด็กเรียนรู้อันตรายและว่ายน้ำให้เป็น เพื่อให้มีทักษะในการช่วยเหลือตนเองอย่างปลอดภัย

๕. จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้านให้ปลอดภัย โดยปิดครอบภาชนะเก็บน้ำ ทำรั้วกั้นบ่อน้ำรอบบ้านไม่ให้เด็กเล่นใกล้แหล่งน้ำ เพื่อป้องกันอันตรายจากการพลัดตกน้ำ

๖. สวมเสื้อชูชีพให้เด็กทุกครั้งที่เล่นกิจกรรมทางน้ำ หากเกิดเหตุฉุกเฉิน เด็กจะสามารถลอยตัวในน้ำรอการช่วยเหลือได้อย่างปลอดภัย

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

****


ปภ.เตือนเด็กจมน้ำ
...ภัยเงียบที่ป้องกันได้
อุบัติภัยในเด็กมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยเฉพาะอุบัติภัยทางน้ำ มีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำ กว่าปีละ 1,400 คน ซึ่งมีสาเหตุจากความชุกชนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก รวมถึงสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย
ไม่ปล่อยให้เด็กอาบน้ำในห้องน้ำหรืออยู่ในบริเวณที่มีถังน้ำตามลำพัง เพราะหากเด็กจมน้ำ จะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้อย่างปลอดภัย
ไม่ประกอบกิจกรรมอื่นในขณะที่ดูแลเด็ก เพราะการละสายตาจากเด็กในช่วงเวลาสั้นๆ หากเด็กจมน้ำจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ทัน
จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้านให้ปลอดภัย โดยปิดครอบภาชนะเก็บน้ำ ทำรั้วกั้นบ่อน้ำรอบบ้าน ไม่ให้เด็กเล่นใกล้แหล่งน้ำ เพื่อป้องกันอันตรายจากการพลัดตกน้ำ
ไม่ให้เด็กยืนหรือเล่นริมสระน้ำ บ่อน้ำ หรือเล่นเครื่องเล่นทางน้ำตามลำพัง เพราะเด็กอาจพลัดตกน้ำเสียชีวิต
สวมเสื้อชูชีพให้เด็กทุกครั้งที่เล่นกิจกรรมทางน้ำ หากเกิดเหตุฉุกเฉิน เด็กจะสามารถลอยตัวในน้ำรอการช่วยเหลือได้อย่างปลอดภัย
สอนให้เด็กเรียนรู้อันตรายและว่ายน้ำให้เป็น เพื่อให้มีทักษะในการช่วยเหลือตนเองอย่างปลอดภัย
No.091-23022565
สายด่วนนิรภัย 1784
@1784DDPM
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews
www.disaster.go.th
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒/ ๒๕๖๕ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ช่องทางการติดต่อ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง ๖ วิธีเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฝูงชน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง ๖ วิธีเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฝูงชน</u>

๖ วิธีเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฝูงชน มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. ศึกษาเส้นทาง (ทางปกติ/ทางออกฉุกเฉิน)
๒. หลีกเลี่ยงจุดเบียดเสียดกลางฝูงชน
๓. ตั้งสิติ ไม่ตื่นตระหนก ยืนทรงตัวให้มั่น
๔. พยายามยืดตัวสูดลมหายใจและยกแขนตั้งการ์ด เพื่อป้องกันการกระแทกหรือบีบอัดโดยเฉพาะบริเวณอก
๕. ขยับตัวไหลตามฝูงชนในแนวทแยง ไม่เดินเป็นแนวตรง หรือสวนทาง
๖. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้สิ่งกีดขวาง เช่น กำแพง รั้ว

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

****


6 วิธีเอาตัวรอด
จากสถานการณ์ฝูงชน
EXIT
1 ศึกษาเส้นทาง (ทางปกติ/ทางออกฉุกเฉิน)
2 หลีกเลี่ยงจุดเบียดเสียดกลางฝูงชน
3 ตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนก ยืนทรงตัวให้มั่น
4 พยายามยืดตัวสูดลมหายใจและยกแขน ตั้งการ์ด เพื่อป้องกันการกระแทกหรือบีบอัด โดยเฉพาะบริเวณทรวงอก
5 ขยับตัวไหลตามฝูงชนในแนวทแยง ไม่เดินเป็นแนวตรง หรือสวนทาง
6 หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้สิ่งกีดขวาง เช่น กำแพง รั้ว
สายด่วนนิรภัย 1784
@1784DDPM
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews
www.disaster.go.th
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒/ ๒๕๖๕ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

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

๑) หัวข้อเรื่อง ๓ โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง ๓ โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว</u>

๓ โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว มีดังนี้

๑. โรคหวัด มีอาการ ไข้ น้ำมูก ซึ่งสามารถรักษาตามอาการได้ โดยรับประทานยาพาราเซตามอลสำหรับลดไข้, ยาคลอเฟนนิรามีนสำหรับลดน้ำมูก

๒. โรคภูมิแพ้ มีอาการ คัดจมูก จาม น้ำมูกไหล คันตา ตาแดง น้ำตาไหล ผื่น ซึ่งสามารถรักษาตามอาการได้ โดยใช้ยาบรรเทาอาการ เช่น ยาแก้แพ้

๓. โรคต่อมทอนซิลอักเสบ มีอาการ เจ็บคอมาก กลืนอาหารลำบาก มีไข้ ซึ่งสามารถรักษาตามอาการได้ โดยรับประทานยาบรรเทาอาการเจ็บคอ, ยาคลอเฟนนิรามีนสำหรับลดน้ำมูล, ยาลดไข้

<u>ข้อเตือน</u> ไม่ควรซื้อยากินเอง ต้องปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ : ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

****


3โรคยอดฮิต
ในฤดูหนาว
1. โรคหวัด
อาการ ไข้ น้ำมูก
การรักษา (รักษาตามอาการ)
ยาพาราเซตามอล
สำหรับลดไข้
ยาคลอเฟนนิรามีน
สำหรับลดน้ำมูก
2. โรคภูมิแพ้
อาการ คัดจมูก จาม น้ำมูกไหล
คันตา ตาแดง น้ำตาไหล ผื่น
การรักษา (รักษาตามอาการ)
ใช้ยาบรรเทาอาการ เช่น ยาแก้แพ้
3. โรคต่อมทอนซิลอักเสบ
อาการ เจ็บคอมาก
กลืนอาหารลำบาก มีไข้
การรักษา (รักษาตามอาการ)
ยาอม
ยาบรรเทา
อาการเจ็บคอ
ยาคลอเฟนนิรามีน
สำหรับลดน้ำมูก
ยาลดไข้
ไม่ควรซื้อยากินเอง ต้องปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง
Food and Drug Administration
/FDATHAI

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒/ ๒๕๖๕ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

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

๑) หัวข้อเรื่อง ๖ พฤติกรรมเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง ๖ พฤติกรรมเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต</u>

๖ พฤติกรรมเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต มีดังนี้

๑. กินอาหารรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป
๒. ไม่ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
๓. ไม่ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายน้อย
๔. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๕. สูบบุหรี่
๖. ไม่ตรวจสุขภาพประจำปี

ซึ่งปัจจัยด้านพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และส่งผลให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต และยังทำให้สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้น โอกาสที่จะเป็นโรคต่างๆ ก็น้อยลงไปด้วยเช่นกัน

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์. ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

****


6 พฤติกรรมเสี่ยง
โรคหลอดเลือดสมอง หรือ
อัมพฤกษ์อัมพาต
กรมควบคุมโรค
กินอาหารรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป
ไม่ควบคุมน้ำหนัก ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
ไม่ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายน้อย
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
สูบบุหรี่
ไม่ตรวจสุขภาพประจำปี
รู้หรือไม่ ปัจจัยด้านพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และส่งผลให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต และยังทำให้สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้น โอกาสที่จะเป็นโรคต่าง ๆ ก็น้อยลงไปด้วยเช่นกัน
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น
043-222818-9
facebook.com/dpckk
ddc.moph.go.th/odpc7

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข
ช่องทางการติดต่อ กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค โทรสายด่วน ๑๖๖๙

๑) หัวข้อเรื่อง เรียนรู้ สัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดสมอง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง เรียนรู้ สัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดสมอง</u>

เรียนรู้ สัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดสมอง สามารถสังเกตอาการเบื้องต้นได้ ดังนี้

- Face : เวลายิ้มพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก
- Arm : ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งไม่ขึ้น
- Speech : พูดไม่ชัด พูดลำบาก พูดไม่ได้ พูดแล้วคนฟังไม่รู้เรื่อง
- Time : ถ้ามีอาการให้รีบส่งโรงพยาบาลโดยด่วนหรือภายใน ๔.๓๐ ชม.

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค โทรสายด่วน ๑๖๖๙ บริการฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง ทั่วประเทศ

****


เรียนรู้ สัญญาณเตือน
โรคหลอดเลือดสมอง
F.A.S.T
Face
เวลายิ้มพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก
Arm
ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งไม่ขึ้น
Speech
พูดไม่ชัด พูดลำบาก พูดไม่ได้
พูดแล้วคนฟังไม่รู้เรื่อง
Time
ถ้ามีอาการให้รีบส่งโรงพยาบาล
โดยด่วนหรือภายใน 4.30 ชม.
***หากมีอาการดังกล่าวโทรสายด่วน 1669 ให้บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมงทั่วประเทศ
ข้อมูล : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น
043-222818-9
facebook.com/dpckk
ddc.moph.go.th/odpc7