ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๓๑/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ			
๑.	สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปันสุขทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	การปรับคุณภาพน้ำสำหรับใช้ในช่วงสถานการณ์ฉุกเฉิน	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	เพราะอะไร? ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	ท่วม - ไม่ท่วม ตรวจเช็คล่วงหน้า พยากรณ์ได้	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	เตือนใช้ไฟฟ้า ช่วงพายุฝนฟ้าคะนอง	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	นำสัตว์จรมาเลี้ยงที่บ้าน เมื่อเกิดปัญหาต้องรับผิดชอบ	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ห้ามกดเด็ดขาด!! หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว	กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

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/HpCH1FdckGPmxfi36 หรือ Scan QR Code ด้านล่าง

QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี
กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์
ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปันสุขทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น
ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปันสุขทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

สารคดี ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่มเย็น ตอนพิเศษ ที่ ๙ ราชทัณฑ์ปันสุขทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

ลิงก์คลิปวิดีโอ
๑. เว็บไซต์ http://www.phralan.in.th/project.php?id=12#gallery-3
๒. ยูทูป https://www.youtube.com/watch?v=_ZI8mriKNC8

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓


ราชทัณฑ์ปันสุขทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมอนามัย
ช่องทางการติดต่อ : กรมอนามัย โทรศัพท์ : สายด่วน กรมอนามัย ๑๔๗๘

๑) หัวข้อเรื่อง : การปรับคุณภาพน้ำสำหรับใช้ในช่วงสถานการณ์ฉุกเฉิน
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : การปรับคุณภาพน้ำสำหรับใช้ในช่วงสถานการณ์ฉุกเฉิน

ขั้นตอนการปรับปรุงน้ำ

๑. ตักน้ำบริเวณที่ไม่เน่าเสีย หรือมีกลิ่นเหม็น หรือบริเวณที่น้ำไหลไกลจากห้องน้ำ ห้องส้วม มาใส่ถังขนาด ๕๐-๑๐๐ ลิตร

๒. กรองเอาเศษสิ่งของที่ปนมากับน้ำออกให้หมด เช่น ใบไม้ เศษไม้ เศษวัชพืช เป็นต้น

๓. จุ่มก้อนสารส้มลงไปในน้ำลึกประมาณ ๒ ใน ๓ ของความลึกน้ำในถัง โดยจะต้องกวนเร็ว ๕ นาที และกวนช้า ๑๐ นาที

๔. เมื่อสังเกตเห็นตะกอนขนาดใหญ่ ให้หยุดกวน และปล่อยทิ้งไว้ เพื่อตกตะกอน ๓๐-๖๐ นาที รอตะกอนตกลงสู่ก้นถัง จากนั้นตักน้ำส่วนใสด้านบนออกมาใส่ถัง

๕. นำน้ำส่วนใสที่ได้มาทำการฆ่าเชื้อโรคก่อนนำมาใช้ได้ ๒ วิธี

- ฆ่าเชื้อโรคด้วยการต้มให้น้ำเดือดเป็นเวลา ๑-๓ นาที
- หยดคลอรีนน้ำ ๒ % หรือหยดทิพย์ (อ ๓๒) ในปริมาณ ๑ หยดต่อน้ำ ๑ ลิตร ตั้งทิ้งไว้ประมาณ ๓๐ นาที เพื่อให้คลอรีนฆ่าเชื้อโรค

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สายด่วน กรมอนามัย ๑๔๗๘


การปรับปรุงคุณภาพน้ำ
สำหรับใช้ในช่วง
สถานการณ์ฉุกเฉิน
ขั้นตอนการปรับปรุงน้ำ
1
ตักน้ำในบริเวณที่น้ำไม่เน่าเสีย หรือมีกลิ่นเหม็น หรือบริเวณที่
น้ำไหลไกลจากห้องน้ำห้องส้วม มาใส่ถังขนาด 50-100 ลิตร
2
กรองเอาเศษสิ่งของที่ปนมากับน้ำออกให้หมด
เช่น ใบไม้ เศษไม้ เศษวัชพืช เป็นต้น
3
จุ่มก้อนสารส้มลงไปในน้ำลึกประมาณ 2 ใน 3 ของความลึกน้ำในถัง
โดยจะต้องกวนเร็ว 5 นาที และกวนช้า 10 นาที
4
เมื่อสังเกตเห็นตะกอนขนาดใหญ่ ให้หยุดกวน และปล่อยทิ้งไว้
เพื่อตกตะกอน 30-60 นาที รอตะกอนตกสู่ก้นถัง
จากนั้นตักน้ำส่วนใสด้านบนออกมาใส่ถัง
5
นำน้ำส่วนใสที่ได้มาทำการฆ่าเชื้อโรคก่อนนำมาใช้ได้ 2 วิธี
• ฆ่าเชื้อโรคด้วยการต้มให้น้ำเดือด เป็นเวลา 1-3 นาที
• หยดคลอรีนน้ำ 2 % หรือหยดทิพย์ (อ 32) ในปริมาณ 1 หยด
ต่อน้ำ 1 ลิตร ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 30 นาทีเพื่อให้คลอรีนฆ่าเชื้อโรค
ข้อมูลความรู้โดย : กองอนามัยฉุกเฉิน กรมอนามัย
ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
จัดทำเมื่อ : สิงหาคม 2566
สายด่วนกรมอนามัย
1 4 7 8
AnamaiMedia

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมการแพทย์
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : โรงพยาบาลราชวิถี
ช่องทางการติดต่อ : โรงพยาบาลราชวิถี โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๐๖ ๒๙๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ

๕ พฤติกรรมเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ

๑. รับประทานอาหารไขมันสูง ส่งผลต่อการเพิ่มสูงขึ้นของคลอเรสเตอรอลในเลือด ทำให้การตีบตันของหลอดเลือดต่าง ๆ รวมไปถึงหลอดเลือดหัวใจ อันเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

๒. ไม่ออกกำลังกาย ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจ ขาดความแข็งแรง คงทน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยในการลดและป้องกันการเกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตันอีกด้วย

๓. ภาวะเครียด ภาวะเครียดเรื้อรัง มีผลต่อการกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบเฉียบพลันและภาวะเครียดอย่างรุนแรง ยังมีโอกาสก่อให้เกิดภาวะหัวใจสลาย อันเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง อย่างเฉียบพลัน

๔. น้ำหนักเกินมาตรฐาน การมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน สามารถวัดได้จาก รอบเอว การตรวจดัชนีมวลกาย พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคทางเดินอากาศอุดกลั้น ซึ่งเป็นสาเหตุและปัจจัยในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

๕. สูบบุหรี่ ส่งผลต่อการบาดเจ็บของหลอดเลือดทั้งร่างกาย โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจ เมื่อประกอบกับภาวะเสี่ยงอื่น ๆ อาทิ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ก่อให้เกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตามมา และกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตันเฉียบพลันร่วมด้วย

๘ วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ ห่างไกลโรค

หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญมากที่สุดของร่างกายในการดำรงชีวิตอยู่ ดังนั้น เราจึงควรหันมาสนใจสุขภาพของหัวใจของเราก่อนที่จะสายเกินไป

๑. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
๒. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ ถึง ๕ วัน
๓. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียดกับงานมากเกินไป
๔. งดสูบบุหรี่
๕. ตรวจความดันและไขมันในเส้นเลือดเป็นประจำ
๖. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนจนเกินไป
๗. หลีกเลี่ยงของทอด ของมัน และอาหารรสจัด
๘. ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

จังหวะ (การเต้น) ของหัวใจ บ่งบอกอะไรได้มากกว่าที่คิด

<u>หัวใจเต้นเร็วผิดจังหวะ</u>

อาการ - ใจสั่น รู้สึกหัวใจเต้นเร็ว รู้สึกเหนื่อยง่าย หรือวูบหมดสติ โดยสาเหตุที่พบได้บ่อย ได้แก่ กลุ่มอาการหัวใจห้องบน หรือห้องล่างผิดจังหวะ โดยอาจมีสาเหตุจากโรคหัวใจขาดเลือด หรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบได้

<u>หัวใจเต้นช้าผิดจังหวะ</u>

อาการ - ใจสั่น เหนื่อยง่าย มีอาการคล้ายจะเป็นลม หรือวูบหมดสติ โดยโรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคการนำไฟฟ้าหัวใจช้าผิดปกติ โดยอาจมีสาเหตุจากโรคหัวใจขาดเลือด

<u>วิธีการสังเกตุอาการด้วยตนเอง</u>

การคลำชีพจรด้วยตนเองอย่างง่าย หรือการใช้อุปกรณ์กลุ่ม Smart Watch ที่สามารถนับอัตราการเต้นของหัวใจได้ โดยปกติอัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ในเกณฑ์ ๖๐-๑๐๐ ครั้ง/นาที ขณะพัก

<u>เมื่อไหร่ควรปรึกษาแพทย์อายุรกรรมโรคหัวใจ</u>

๑. เมื่อมีอาการเหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก วูบหมดสติ

๒. คลำชีพจรแล้วพบว่า ช้ากว่า ๖๐ ครั้ง/นาที หรือเร็วมากกว่า ๑๐๐ ครั้ง/นาที

๓. กรณี Smart Watch มีการแจ้งเตือนหัวใจเต้นเร็วหรือช้าผิดจังหวะ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

โรงพยาบาลราชวิถี โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๐๖ ๒๙๐๐

5 พฤติกรรม เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ



1 รับประทานอาหารไขมันสูง

- ส่งผลต่อการเพิ่งสูงขึ้นของคลอเรสเตอรอลในเลือด ทำให้การตีบตันของหลอดเลือดต่างๆ รวมไปถึงหลอดเลือดหัวใจ อันเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน



2 ไม่ออกกำลังกาย

- ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจ ขาดความแข็งแรง คงทน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยในการลดและป้องกันการเกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตันอีกด้วย



3 ภาวะเครียด

- ภาวะเครียดเรื้อรัง มีผลต่อการกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบเฉียบพลันและภาวะเครียดอย่างรุนแรง ยังมีโอกาสก่อให้เกิดภาวะหัวใจสลาย อันเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง อย่างเฉียบพลัน



4 น้ำหนักเกินมาตรฐาน

- การมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน สามารถวัดได้จาก รอบเอว การตรวจดัชนีมวลกาย พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคทางเดินอากาศอุดกลั้น ซึ่งเป็นสาเหตุและปัจจัยในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ



5 สูบบุหรี่

- ส่งผลต่อการบาดเจ็บของหลอดเลือดทั้งร่างกาย โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจ เมื่อประกอบกับภาวะเสี่ยงอื่นๆ อาทิ ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ก่อให้เกิดหลอดเลือดหัวใจตีบตามมา และกระตุ้นให้เกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตันเฉียบพลันร่วมด้วย

นายแพทย์เคย์ เผ่าภูรี
หน่วยโรคหัวใจ กลุ่มงานอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี

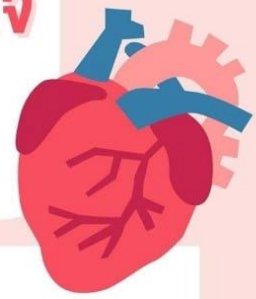
โรงพยาบาลราชวิถี | 02-206-2900 http://rajavithi.go.th | ผลิตและเผยแพร่โดย : งานประชาสัมพันธ์ | ข้อมูล ณ วันที่ 08-02-66


RJ Health
8 วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ ห่างไกลโรค
RAJAVITHI 72 YEARS SINCE 2494
หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญมากที่สุดของร่างกายในการดำรงชีวิตอยู่ ดังนั้น เราจึงควรหันมาสนใจสุขภาพของหัวใจของเราก่อนที่จะสายเกินไป
1 รับประทานอาหาร ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
2 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ถึง 5 วัน
3 นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียดกับงานมากเกินไป
4 งดสูบบุหรี่
5 ตรวจความดัน และไขมันในเส้นเลือด เป็นประจำ
6 ควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วนจนเกินไป
7 หลีกเลี่ยงของทอด ของมัน และอาหารรสจัด
8 ตรวจสุขภาพ อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง
นายแพทย์เคย์ เผ่าภูธี
หน่วยโรคหัวใจ กลุ่มงานอายุรศาสตร์
โรงพยาบาลราชวิถี
โรงพยาบาลราชวิถี
02 206 2900
https://www.rajavithi.go.th
ผลิตและเผยแพร่โดย : งานประชาสัมพันธ์
ข้อมูล ณ วันที่ 14-02-66

RJ Health

จังหวะ(การเต้น)ของหัวใจ

บ่งบอกอะไรได้มากกว่าที่คิด ?



- **หัวใจเต้นเร็วผิดจังหวะ**

อาการ - ใจสั่น รู้สึกหัวใจเต้นเร็ว รู้สึกเหนื่อยง่าย หรือวูบหมดสติ โดยสาเหตุที่พบได้บ่อย ได้แก่ กลุ่มอาการหัวใจห้องบน หรือห้องล่างผิดจังหวะ โดยอาจมีสาเหตุจากโรคหัวใจขาดเลือด หรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบได้

- **หัวใจเต้นช้าผิดจังหวะ**

อาการ - ใจสั่น เหนื่อยง่าย มีอาการคล้ายจะเป็นลม หรือวูบหมดสติ โดยโรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคการนำไฟฟ้าหัวใจช้าผิดปกติ โดยอาจมีสาเหตุจากโรคหัวใจขาดเลือด

- **วิธีการสังเกตุอาการด้วยตนเอง**

การคลำชีพจรด้วยตนเองอย่างง่าย หรือการใช้อุปกรณ์กลุ่ม Smart Watch ที่สามารถนับอัตราการเต้นของหัวใจได้ โดยปกติอัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ในเกณฑ์ 60-100 ครั้ง/นาที ขณะพัก

วัดชีพจรที่ข้อมือ 

วัดชีพจรด้วย Smart Watch 

- **เมื่อไหร่ควรปรึกษาแพทย์อายุรกรรมโรคหัวใจ ?**

1. เมื่อมีอาการเหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก วูบหมดสติ
2. คลำชีพจรแล้วพบว่า ช้ากว่า 60 ครั้ง/นาที หรือเร็วมากกว่า 100 ครั้ง/นาที
3. กรณี Smart Watch มีการแจ้งเตือนหัวใจเต้นเร็วหรือช้าผิดจังหวะ

นายแพทย์เดย์ เผ่าภูรี
หน่วยโรคหัวใจ กลุ่มงานอายุรศาสตร์
โรงพยาบาลราชวิถี

โรงพยาบาลราชวิถี | 02-206-2900 http://rajavithi.go.th | ผลิตและเผยแพร่โดย : งานประชาสัมพันธ์ | ข้อมูล ณ วันที่ 01-02-66

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม
กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก
ช่องทางการติดต่อ : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : เพราะอะไร? ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เพราะอะไร? ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ

อาจรู้สึกว่าการถอดรองเท้าขับรถ ทำให้ถนัดมากกว่าใส่รองเท้า แต่รู้หรือไม่ ว่ามีผลเสียและอันตรายมากกว่าที่คิด และอาจเป็นสาเหตุในการเกิดอุบัติเหตุได้

สาเหตุที่ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ

การบาดเจ็บของเท้า การเหยียบคันเร่งหรือเหยียบเบรก โดยออกแรงใช้กล้ามเนื้อส่วนเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการเกร็งเท้าจนเป็นตะคริวได้ โดยเฉพาะการขับรถเกียร์ออโต้ ที่ส่วนใหญ่จะใช้เท้าขวาในการขับขี่ และยังทำให้เกิดพังผืดหรือส้นเท้าอักเสบได้

เท้าลื่น มีเหงื่อออกเท้า สำหรับคนที่เหงื่อออกเท้ามาก ๆ อาจทำให้การเหยียบคันเร่งหรือเบรกลื่นไถลได้ ยากต่อการควบคุมรถ อาจเบรกไม่ทันต่อเหตุการณ์ฉุกเฉินได้

รองเท้าขัดเบรก เป็นสาเหตุที่อันตรายที่สุด

หากถอดรองเท้าวางไว้ด้านฝั่งคนขับ แล้วรองเท้าลื่นไหลเข้าไปติดอยู่ใต้เบรกหรือคันเร่ง จะทำให้ควบคุมรถไม่ได้ นำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง

การเลือกรองเท้าให้เหมาะกับการขับรถ

๑. รองเท้าที่ใส่แล้วกระชับ น้ำหนักเบา เพื่อการเคลื่อนไหวที่ดี เหยียบเบรกหรือคันเร่งได้สะดวก

๒. เลือกรองเท้าที่มีคุณสมบัติเป็นพื้นยางจะช่วยให้ยึดเบรกหรือคันเร่งได้ดี

รองเท้าที่ควรหลีกเลี่ยง!

๑. รองเท้าส้นสูง รองเท้าพื้นหนาหรือส้นตึก ทำให้ไม่สะดวกต่อการขยับเท้า จุดหมุนของข้อเท้าเปลี่ยนไป กะระยะแป้นเหยียบได้ยาก

๒. รองเท้าแตะที่ลื่นหลุดง่าย ทำให้เกิดความสับสนในการควบคุมแป้นเบรกหรือเบรกเกิดอันตรายขณะขับรถได้

ไม่ถอด ไม่เสี่ยง ไม่วางสิ่งของฝั่งคนขับ ตรวจใต้เบาะก่อนออกรถ

หากจำเป็นต้องถอดรองเท้าหรือวางสัมภาระ ควรวางไว้ฝั่งข้างคนขับหรือด้านหลังคนขับจะปลอดภัยที่สุดครับ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔


เพราะอะไร?
ไม่ควรถอดรองเท้าขับรถ
• เกิดการบาดเจ็บที่เท้า
เนื่องจากใช้เท้าออกแรงเหยียบคันเร่งหรือเบรกซ้ำๆ อาจทำให้เท้าเกร็งจนเป็นตะคริว หรือส้นเท้าอักเสบได้
• เท้าลื่น มีเหงื่อออกเท้า
อาจทำให้การสัมผัสกับเบรกและคันเร่งพลาดได้ ยากต่อการควบคุมรถ
อันตราย! อาจเกิดเหตุการณ์รองเท้าขัดเบรก
การถอดรองเท้าแล้ววางไว้ด้านฝั่งคนขับ อาจทำให้รองเท้าไหลเข้าไปติดอยู่ใต้เบรกหรือคันเร่ง จะทำให้ควบคุมรถไม่ได้ นำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุ
เลือกรองเท้า
ให้เหมาะกับการขับรถ
• รองเท้าที่ใส่กระชับ
สามารถเหยียบเบรกหรือคันเร่งได้สะดวก
• รองเท้าพื้นยาง
จะช่วยยึดเบรกหรือคันเร่งได้ดี
รองเท้าที่ควรหลีกเลี่ยง
• รองเท้าส้นสูง รองเท้าพื้นหนาหรือส้นตึก ทำให้ขยับเท้าไม่สะดวก กะระยะแป้นเหยียบได้ยาก
หากจำเป็นต้องถอดรองเท้าหรือวางสัมภาระ
ควรวางไว้ฝั่งข้างคนขับหรือด้านหลัง จะปลอดภัยที่สุดครับ
ขับขี่ปลอดภัย by DLT
safedrivedlt.com
safedrivedlt
ขับขี่ปลอดภัย by DLT
@safedrivedlt
@Safedrivedlt

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วน ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ท่วม - ไม่ท่วม ตรวจเช็คล่วงหน้า พยากรณ์ได้
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ท่วม - ไม่ท่วม ตรวจเช็คล่วงหน้า พยากรณ์ได้

อุทกภัย หรือ น้ำท่วม เป็นภัยธรรมชาติที่เกิดในช่วงฤดูฝน สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะประชาชนที่อาศัยในบริเวณพื้นที่ลุ่มต่ำ ที่ลาดเชิงเขา และที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำ แนะนำให้ประชาชนติดตามพยากรณ์อากาศและปริมาณน้ำในพื้นที่อยู่เสมอ เพื่อความปลอดภัยจากอุทกภัยในช่วงฤดูฝน

ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศและปริมาณน้ำในพื้นที่ได้ที่ ข่าวพยากรณ์อากาศ และประกาศเตือนภัย ปริมาณน้ำฝนโดยเฉลี่ย ระดับน้ำขึ้น-ลงของน้ำในแม่น้ำ คาดการณ์แนวโน้มสถานการณ์ภัย และระดับน้ำทะเลหนุน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วน ๑๗๘๔


ท่วม-ไม่ท่วม
ตรวจเช็คล่วงหน้า พยากรณ์ได้
อุทกภัย หรือ น้ำท่วม เป็นภัยธรรมชาติที่เกิดในช่วงฤดูฝน
สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะประชาชน
ที่อาศัยในบริเวณพื้นที่ลุ่มต่ำ ที่ลาดเชิงเขา และที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำ
น้ำป่าไหลหลาก
น้ำท่วมขัง
น้ำล้นตลิ่ง
ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศและปริมาณน้ำในพื้นที่
ข่าวพยากรณ์อากาศ และประกาศเตือนภัย
ปริมาณน้ำฝนโดยเฉลี่ย
ระดับขึ้น-ลงของน้ำในแม่น้ำ
คาดการณ์แนวโน้มสถานการณ์ภัย
ระดับน้ำทะเลหนุน
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
Department of Disaster Prevention and Mitigation. Ministry of Interior. Thailand
www.disaster.go.th กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM @DDPMNews
Line @1784DDPM
สายด่วน ตลอด 24 ชม. 1784

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
ช่องทางการติดต่อ : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทรศัพท์ : ๑๑๒๙ PEA Contact Center

๑) หัวข้อเรื่อง : เตือนใช้ไฟฟ้า ช่วงพายุฝนฟ้าคะนอง
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เตือนใช้ไฟฟ้า ช่วงพายุฝนฟ้าคะนอง

กรณีเกิดพายุฝนฟ้าคะนองและทำให้เกิดอุบัติภัยทางไฟฟ้าได้ อาทิ กระแสไฟฟ้าขัดข้องจากสาเหตุเสาอากาศ ป้ายโฆษณา ต้นไม้หรือกิ่งไม้ใหญ่ล้มทับสายไฟฟ้าแรงสูงและบ้านเรือนที่พักอาศัย เป็นเหตุให้กระแสไฟฟ้าดับเป็นวงกว้าง หรือเกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน เพื่อความปลอดภัย จึงขอแจ้งเตือนประชาชนที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง ติดตามสภาวะอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยาอย่างใกล้ชิด หมั่นตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพปกติ ซึ่ง PEA มีข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัย ดังนี้

๑. เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนอง ไม่ควรใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด และถ้าเครื่องใช้ไฟฟ้าเปียกน้ำ ควรเช็ดหรือผึ่งให้แห้งก่อน เพื่อป้องกันมิให้กระแสไฟฟ้าลัดวงจรภายในเครื่องใช้ไฟฟ้า

๒. เมื่อร่างกายเปียกชื้น หลีกเลี่ยงการเปิด - ปิด สวิตซ์ หรือเสียบปลั๊กไฟ เพราะอาจเกิดกระแสไฟฟ้ารั่ว อาจทำให้กระแสไฟฟ้าไหลผ่านร่างกายได้สะดวก เกิดกระแสไฟฟ้าดูดอาจถึงแก่ชีวิตได้

๓. ควรติดตั้งสายดินป้องกันไฟฟ้ารั่ว และหากจำเป็นต้องใช้ไฟฟ้าในขณะที่ร่างกายเปียกชื้น เช่น การใช้เครื่องทำน้ำอุ่น นอกจากติดตั้งสายดินแล้ว ยังต้องติดตั้งเครื่องตัดไฟฟ้ารั่ว เพื่อเสริมการทำงานของสายดินให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น

๔. ตรวจสอบต้นไม้ที่อยู่ใกล้แนวสายไฟฟ้า หากมีกิ่งไม้อยู่ใกล้เกินไปหรือคาดว่าเมื่อมีลมพัดแรงอาจทำให้กิ่งไม้เอนไปแตะสายไฟฟ้า หรือต้นไม้หักโค่นล้มทับสายไฟฟ้า ให้แจ้ง PEA ในพื้นที่ทราบ เพื่อดำเนินการแก้ไข

๕. ให้ความร่วมมือในการตัดต้นไม้หรือตัดกิ่งไม้ที่กีดขวางแนวเสาไฟฟ้า สายไฟฟ้าและจุดปักเสาไฟฟ้า ไม่ควรตัดต้นไม้เอง เพราะอาจถูกกระแสไฟฟ้าดูดได้

หากพบกิ่งไม้ที่หักโค่นทับหรือพาดสายไฟฟ้าแรงสูง อย่าเข้าใกล้เพราะอาจมีกระแสไฟฟ้ารั่ว ควรรีบแจ้ง PEA ในพื้นที่ทราบ เพื่อดำเนินการแก้ไข

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทรศัพท์ : ๑๑๒๙ PEA Contact Center


PEA
เตือนใช้ไฟฟ้า
ช่วง พายุฝนฟ้าคะนอง
เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนอง
หากเป็นไปได้ไม่ควรใช้
อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด
หลีกเลี่ยงเปิด-ปิด สวิตช์
หรือเสียบปลั๊กไฟ
ขณะร่างกายเปียกชื้น
ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า
หลังใช้งานทุกครั้ง
หากพบต้นไม้ล้มทับสายไฟขาด
ให้แจ้งสำนักงาน PEA ในพื้นที่ หรือ โทร
1129 PEA

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : นำสัตว์จรมาเลี้ยงที่บ้าน เมื่อเกิดปัญหาต้องรับผิดชอบ
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : นำสัตว์จรมาเลี้ยงที่บ้าน เมื่อเกิดปัญหาต้องรับผิดชอบ

ข้อควรรู้ของกลุ่มคนรักสัตว์ที่พบเห็นสัตว์จรจัด โดยเฉพาะ “สุนัข” แล้วเกิดความสงสารนำมาเลี้ยงบริเวณบ้าน พร้อมตั้งชื่อให้เสร็จสรรพ เมื่อสุนัขเหล่านี้เกิดสร้างปัญหา ให้บุคคลอื่น เช่น กัดหรือวิ่งออกไปนอกอาณาเขตบ้านแล้วกระโดด เห่าใส่ ทำให้คนตกใจจนประสบอุบัติเหตุ แม้สุนัขจะไม่ได้เข้าไปกัดก็ตาม เจ้าของสุนัขที่นำมาเลี้ยงต้องรับผิดชอบด้วย โดยการกระทำของสัตว์จรที่นำไปเลี้ยงนี้ หากเจ้าของไม่ดูแลให้ดีอาจได้รับโทษทั้งทางแพ่งและอาญาได้ ประมวลกฎหมายอาญามาตรา ๒๙๑ ผู้ใดกระทำโดยประมาท และการกระทำนั้นเป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑๐ ปี และปรับไม่เกิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท

มาตรา ๓๗๗ ผู้ใดควบคุมสัตว์ดุหรือสัตว์ร้าย ปล่อยปละละเลยให้สัตว์นั้นเที่ยวไปโดยลำพังในประการที่อาจทำอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑ เดือน หรือปรับไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ ได้ที่

๑. สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง
๒. จดหมาย : ตู้ไปรษณีย์ ๓ หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐
๓. เว็บไซต์ : https://www.moj.go.th/ และระบบให้บริการประชาชน http://mind.moj.go.th
๔. อีเมล์ : complainingcenter@moj.go.th
๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind ID : s.center10
๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand
๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข
๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๙. กองทุนยุติธรรม โทร. ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓


นำสัตว์จรมาเลี้ยงที่บ้าน
เมื่อเกิดปัญหาต้องรับผิดชอบ
ข้อควรรู้ของกลุ่มคนรักสัตว์ที่พบเห็นสัตว์จรจัด
โดยเฉพาะ "สุนัข" แล้วเกิดความสงสารนำมาเลี้ยงบริเวณบ้าน
พร้อมตั้งชื่อให้เสร็จสรรพ เมื่อสุนัขเหล่านี้เกิดสร้างปัญหา
ให้บุคคลอื่น เช่น กัดหรือวิ่งออกไปนอกอาณาเขตบ้าน
แล้วกระโดด เห่าใส่ ทำให้คนตกใจจนประสบอุบัติเหตุ
แม้สุนัขจะไม่ได้เข้าไปกัดก็ตาม เจ้าของสุนัขที่นำมาเลี้ยง
ต้องรับผิดชอบด้วย โดยการกระทำของสัตว์จรที่นำไปเลี้ยงนี้
หากเจ้าของไม่ดูแลให้ดีอาจได้รับโทษทั้งทางแพ่งและอาญาได้
ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 291
ผู้ใดกระทำโดยประมาทและการกระทำนั้น
เป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี
และปรับไม่เกิน 200,000 บาท
มาตรา 377 ผู้ใดควบคุมสัตว์ดุหรือสัตว์ร้าย
ปล่อยปละละเลยให้สัตว์นั้นเที่ยวไปโดยลำพัง
ในประการที่อาจทำอันตรายแก่บุคคลหรือทรัพย์
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 เดือน
หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 291 มาตรา 377
จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
"สุจริต จิตบริการ ยึดมั่นความยุติธรรม"

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม
กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ห้ามกดเด็ดขาด!! หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ห้ามกดเด็ดขาด!! หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet

ช่วงนี้เป็นช่วงที่ประชาชนกำลังให้ความสนใจเรื่องเงินดิจิทัล วอลเล็ต ซึ่งบางคนได้ลงทะเบียนยืนยันตัวตนไปแล้ว แต่ยังมีประชาชนบางคนที่ยังไม่ลงทะเบียน หรือยังไม่ทราบข้อมูลว่าจะยืนยันตัวตนทางไหน

ทำให้มิจฉาชีพอาศัยช่วงเวลานี้ในการหลอกลวงประชาชน โดยมีการส่ง SMS ว่าท่านได้รับเงิน Digital Wallet พร้อมแนบลิงก์ให้กดยืนยันตัวตน หากประชาชนไม่ได้สังเกตหรือติดตามข่าวสารที่ถูกต้อง ก็อาจจะหลงเชื่อ เผลอกดลิงก์ดังกล่าว ซึ่งจะทำให้โดนมิจฉาชีพหลอกเอาข้อมูลส่วนตัวหรือหลอกติดตั้งแอปที่ไม่พึงประสงค์ได้ จากที่ประชาชนจะได้เงิน กลับต้องมาเสียเงินให้กับมิจฉาชีพ

ในระหว่างวันที่ ๑ สิงหาคม - ๑๕ กันยายน ๒๕๖๗ รัฐบาลมีช่องทางเดียวในการลงทะเบียนรับเงินดิจิทัล วอลเล็ต คือ ลงทะเบียนผ่านแอปพลิเคชัน “ทางรัฐ” เท่านั้น จึงขอเตือนภัยไปยังประชาชนอย่าหลงเชื่อ SMS หรือเว็บไซต์ที่หลอกให้กดลิงก์เกี่ยวกับการลงทะเบียนรับเงิน Digital Wallet

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗


ห้ามกดเด็ดขาด!!
หากได้รับ SMS รับเงิน Digital Wallet
หากมี SMS แนบลิงก์ให้กดยืนยันตัวตน
บอกว่า ท่านได้รับเงิน Digital Wallet
ห้ามกดเด็ดขาด
อาจโดนมิจฉาชีพหลอกเอาข้อมูลส่วนตัวหรือหลอกติดตั้งแอปที่ไม่พึงประสงค์
ที่มา : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม
ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
Copyright © 2024, Anti-Fake News Center, All rights reserved

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
กรม / หน่วยงาน : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
ช่องทางการติดต่อ : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทร. ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒, ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว

ความรุนแรงในครอบครัว เป็นสิ่งที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้นกับตนเองหรือคนในครอบครัว วันนี้จึงแนะนำวิธีที่จะช่วยเหลือหากประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว ดังนี้

๑. ตั้งสติ
๒. โทรแจ้ง ๑๙๑ หรือ เจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่ เพื่อระงับเหตุและให้ความช่วยเหลือ
๓. เก็บพยานหลักฐาน ได้แก่ ภาพถ่าย บาดแผล คลิปวิดีโอ คลิปเสียง เป็นต้น
๔. ออกจากที่เกิดเหตุเพื่อความปลอดภัย
๕. ขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจ
๖. อย่าลืมตั้งเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินให้กดโทรออกได้ง่าย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทร. ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒, ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๓


ทำอย่างไรเมื่อประสบเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว
1
ตั้งสติ
2
โทรแจ้ง 191 หรือ เจ้าหน้าที่ตำรวจ ในพื้นที่ เพื่อระงับเหตุและ ให้ความช่วยเหลือ
3
เก็บพยานหลักฐาน ได้แก่ ภาพถ่าย บาดแผล คลิปวิดีโอ คลิปเสียง
การถ่ายภาพบาดแผล 3 ระยะ
1 ระยะใกล้ เพื่อให้เห็นบาดแผลชัดเจน
2 ระยะกลาง เพื่อให้เห็นว่าเป็นอวัยวะส่วนใด
3 ระยะที่เห็นภาพทั้งหมด เพื่อให้รู้ว่าเป็นบาดแผลของใคร
4
ออกจากที่เกิดเหตุ เพื่อความปลอดภัย
5
ขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจ
HELP!
OK
อย่าลืมตั้งเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน ให้กดโทรออกได้ง่าย
6