

สำนักปลัด.....

กองคลัง.....

.....

.....

ที่ สพ ๐๐๒๓.๙/ว ๑๕๐๐



ที่ทำการ อบต.องค์พระ
รับที่ ๐๐1100
วันที่ 20 เมษ 25๖๖
เวลา 1๕.๕๐ น.

ที่ว่าการอำเภอด่านช้าง

ถนนด่านช้าง - สามชุก สพ ๗๑๑๘๐

๒๐ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๓/๒๕๖๖

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลด่านช้าง และนายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ สพ ๐๐๒๓.๑/ว ๗๙๗๓

ลงวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ชุด

พร้อมหนังสือนี้ อำเภอด่านช้าง ขอส่งสำเนาหนังสือจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ สพ ๐๐๒๓.๑/ว ๗๙๗๓ ลงวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๖ เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๓/๒๕๖๖ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาคำเนินการต่อไป

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลองค์พระ

เพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

เห็นควรแจ้งและถือเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

เพื่อโปรดพิจารณา

อื่นๆ

(นางเยาว์ประหมัด ล้ากลาง)
เจ้าพนักงานธุรการ

ว่าที่ ร.ต.

(นิติธร ปรีชาภักดีสกุล)

ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ) ปฏิบัติราชการแทน
นายอำเภอด่านช้าง

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ

โทร/โทรสาร. ๐-๓๕๕๕-๕๖๖๔

- ๑๕๖๓-๖

นายไพศาล นนทแก้ว

นักพัฒนาชุมชน

รักษาราชการแทนหัวหน้าสำนักปลัด

นายจรรยาพรลี รุ่งศิริมงคลชัย

รองปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานส่วนตำบล)

รักษาราชการแทนหัวหน้าสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ

ข้อพิจารณา/สั่งการ นายค อบต.

ทราบ

เห็นควรแจ้งและถือเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

เพื่อโปรดพิจารณา

อื่นๆ

นายอุดม ไทสงวนงาม

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลองค์พระ

๒๐ เมษ ๖๖



ที่ สพ ๐๐๒๓.๑/ว ๗๖๗๗๓

ศาลากลางจังหวัดสุพรรณบุรี
ถนนสุพรรณบุรี - ชัยนาท สพ ๗๒๐๐๐

๙ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๓/๒๕๖๖

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดสุพรรณบุรี นายกเทศมนตรีเมืองสุพรรณบุรี และนายกเทศมนตรีเมืองสองพี่น้อง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๓/๒๕๖๖ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกระทรวงมหาดไทยแจ้งว่า นายกรัฐมนตรี (พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา) ได้มีข้อสั่งการในคราวประชุมคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ และมติคณะรัฐมนตรีวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ให้กระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัดการดำเนินการสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง โดยพิจารณาใช้ช่องทางการเผยแพร่ที่หลากหลายและเหมาะสมตามแต่ละกรณี และกระทรวงมหาดไทยได้แจ้งให้จังหวัดดำเนินการแต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) และระดับอำเภอ/ท้องถิ่น (ทีม Admin อำเภอ/ท้องถิ่น) และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนทั้งในระดับจังหวัด อำเภอ ท้องที่ และท้องถิ่น ตามที่กำหนด

จังหวัดสุพรรณบุรี จึงขอแจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๓/๒๕๖๖ มาเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนผ่านช่องทางกระจายข่าว เสียงตามสาย รวมทั้งช่องทางการเผยแพร่อื่น ๆ โดยให้ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทุกหมู่บ้าน/ชุมชน ในระดับพื้นที่ได้รับรู้ข่าวสารให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึงอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ขอให้ประสานผู้รับผิดชอบในการประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย และผู้ดูแลกระจายข่าว ให้ดำเนินการรับสัญญาณออกอากาศรายการ "ข่าวสารนำรัฐสู่ชุมชน" ความยาว ๒ - ๓ นาที จากสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งออกอากาศหลังเคาร์พวงชาติ เวลา ๐๘.๐๐ น. และเวลา ๑๘.๐๐ น. ของทุกวัน และทุกวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. รายละเอียดขอให้ดาวน์โหลดที่เว็บไซต์สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดสุพรรณบุรี www.suphanburilocal.go.th

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่พิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิเชตเดช เกียรติชานน)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ผู้ว่าราชการจังหวัดสุพรรณบุรี

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร. ๐ - ๓๕๕๓ - ๖๐๔๔ ต่อ ๑๐๑



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

ครั้งที่ ๑๓/๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ			
๑.	ช่องทางการใช้สิทธิลงคะแนนก่อนวันเลือกตั้งนอกเขตเลือกตั้ง ในเขตเลือกตั้งและนอกราชอาณาจักร เปิดลงทะเบียน ๒๕ มีนาคม - ๙ เมษายน ๒๕๖๖	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	๙ แนวทางการรณรงค์ "สืบสานสงกรานต์วิถีไทย ร่วมสานใจ สู่สากล"	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	เตือนอย่าหลงเชื่อมีงาช้างปลอมแปลงหนังสือราชการ ของกรมที่ดินสำรวจฐานข้อมูลผู้เสียภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง หลอกดูดเงินหมดบัญชี	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	ปก.แนะเทคนิคการสวมหมวกนิรภัยถูกวิธี และข้อควรรู้ เกี่ยวกับหมวกนิรภัยเพื่อความปลอดภัยในการขับขี่	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่ เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันแก่ประชาชน ตอน โฟสต์ภาพ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ แต่ห้ามมีค่าเชิญชวน	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	๕ โรค ภัยสุขภาพในฤดูร้อน	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	แนวทางการลดและหยุดดื่มสุรา	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	การดูแลตนเองสำหรับบุคคลทั่วไป ที่รับรู้เหตุการณ์ รุนแรง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	โรคอุจจาระร่วงจาก ไวรัสโนโร	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

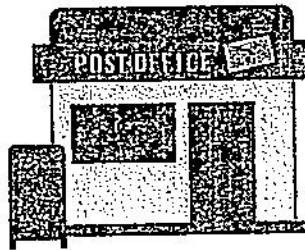
๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ
การบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้
เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด
ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๔ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๖ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม "ข้อมูล
ข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้" และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ "การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน"

ช่องทางการใช้สิทธิเลือกตั้งล่วงหน้า
ในเขต/นอกเขตเลือกตั้งและนอกราชอาณาจักร

เปิดลงทะเบียน
25 มีนาคม - 9 เมษายน 2566



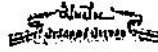
ยื่นคำขอด้วยตนเอง
ต่อนายทะเบียนอำเภอ
หรือนายทะเบียนท้องถิ่น
หรือยื่นคำขอต่อออกอัครราชทูต
หรือผู้แทนอัครราชทูตมอบหมาย



ยื่นคำขอทางไปรษณีย์
จำนำซองถึงนายทะเบียนอำเภอ
หรือนายทะเบียนท้องถิ่น
โดยถือวันประทับตราไปรษณีย์เป็นสำคัญ



ยื่นคำขอทางอินเทอร์เน็ต
[https://stat.bora.dopa.go.th
/Election/rogoutvote](https://stat.bora.dopa.go.th/Election/rogoutvote)
แอปพลิเคชัน ThaiID / Smart Vote



กระทรวงมหาดไทย
Ministry of Interior

ไทยคู่ฟ้า

9 แนวทาง

จัดประเพณีสงกรานต์ปี 66



เป็นบรรพชาวมรดกที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ ของยูเนสโก

สงกรานต์ในไทย ปี 66



ไทยคู่ฟ้า

THAIGOV.GO.TH

ด่วนที่สุด

ที่ นร. ๒๒๒๙.๙๖/ ๒๘๙๖๓
๐๕๑๕



กรมที่ดิน
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา
อาคารรัฐประศาสนภักดี ถนนแจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐

วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ความตระหนักรวมขนาดไร่ได้แจ้ง **กรมที่ดินสำรวจผู้เสียภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง** → องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นผู้สำรวจ
เขียน ~~ตามแบบที่แนบมา~~

ด้วยกรมการปกครองส่วนท้องถิ่นสำรวจฐานข้อมูลผู้เสียภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์มีวัตถุประสงค์ประสงค์เพื่อลดหย่อนภาษีและสำรวจฐานข้อมูลภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง เพื่อเป็นไปตามมาตรการของทางกรมที่ดิน และเพื่อวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

๑. เพื่อทำการตรวจสอบว่าผู้ถือกรรมสิทธิ์นั้น ถือครองไว้เพื่อประโยชน์อันใด
๒. เพื่อตรวจสอบว่าส่งตรงวิเศษหรือไม่
๓. เพื่อตรวจสอบการเสียภาษี

ในการสำรวจกรรมดังกล่าวสามารถดำเนินการได้ ๒ ช่องทาง

๑. ติดต่อที่สำนักงานกรมที่ดินจังหวัดใช้เวลาดำเนินการสำรวจ ๖ เดือน เปรียบเอกสารดังนี้
 - ๑.๑) สำเนาบัตรประชาชน
 - ๑.๒) สำเนาทะเบียน
 - ๑.๓) โฉนดที่ดินฉั้วหรือสำเนา
 - ๑.๔) หนังสือแจ้งเดือนจากกรมที่ดิน

← คายน้ำ

๒. ผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ (E-service) ดำเนินการด้วยตนเอง ใช้เวลาประมาณ ๓๐-๖๐ นาที (ใช้เพียงชื่อ-นามสกุล และเบอร์โทรศัพท์)

มาตรการนี้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นต้นไป ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓
ในราชกิจจานุเบกษา
จึงเขียนให้ไปปฏิบัติ ความว่า สอบปฏิบัติ ตามแบบที่แนบมา ซึ่งตั้งขึ้นอันภายใน
วันที่ ๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เอกสารแนบ

ขอแสดงความนับถือ

(นาย ขยวาท จันทระ)
อธิการบดีกรมที่ดิน

อธิบดีกรมที่ดิน

สำนักมาตรฐานการทะเบียนที่ดิน

ส่วนมาตรฐานการจดทะเบียนสิทธิและนิติกรรม

โทร. ๐ ๒๖๕๓ ๕๓๕๕, ๐ ๒๖๕๓ ๕๓๖๕

โทรสาร. ๐ ๒๖๕๓ ๕๓๖๕

ไม่ใช้หมายเลขสังกัดกรมที่ดิน

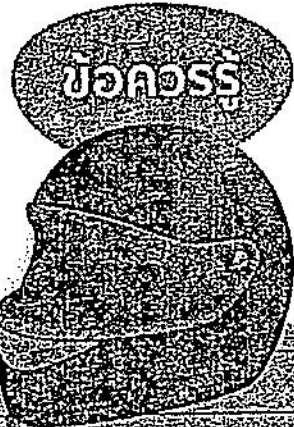
สวมหมวกนิรภัย อย่างไรให้ถูกวิธี



(ใส่ตรงพอดีไม่ขยับ)



(หมวกไม่ปรึนกับศีรษะพอดี)



ไม่ใช่หมวกนิรภัยที่ถูกระเบก
พื้นหรือของแข็งอย่างรุนแรง



เปลี่ยนหมวกนิรภัย ทุก 3-5 ปี



ไปวางหมวกนิรภัยในที่ที่
อุณหภูมิสูงเพราะทำให้
หมดอายุการใช้งานเร็ว



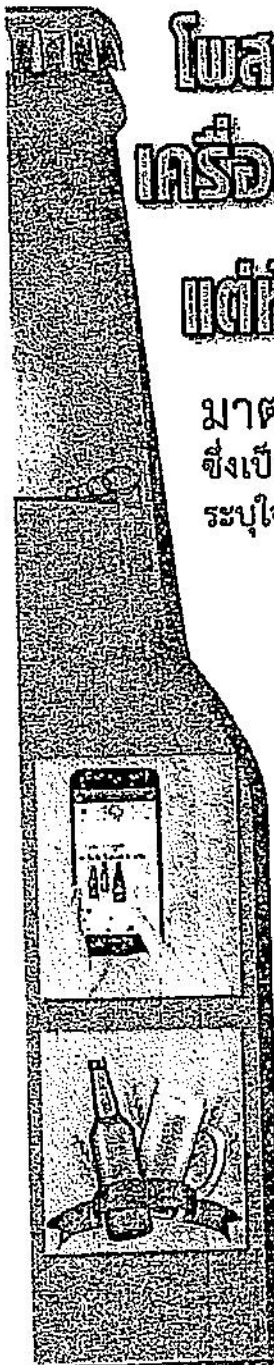
รักษาความเร็วอย่ามีเกิน 60 กิโลเมตร/ชั่วโมง
เพื่อให้หมวกนิรภัยสามารถรองรับแรงกระแทก
ได้อย่างปลอดภัยเมื่อเกิดอุบัติเหตุ



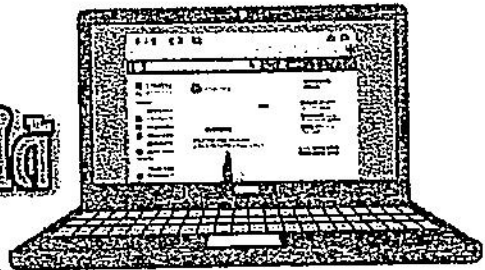
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
Department of Disaster Prevention and Mitigation, Ministry of Interior, Thailand
☎ ๑๙๙ ๙๙๙ ๙๙๙ ☎ ๑๙๙ ๙๙๙ ๙๙๙ ☎ ๑๙๙ ๙๙๙ ๙๙๙

Line
@DPM

สายด่วน 1784



โพสต์ภาพ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ แต่ห้ามใช้คำเชิญชวน



มาตรา 32 ของพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ซึ่งเป็นมาตราที่บัญญัติขึ้นมาเพื่อควบคุมการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระบุใจความสำคัญไว้ 2 ส่วนด้วยกัน ดังนี้

- 1) ห้ามโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อประโยชน์ในทางการค้า เช่น การโพสต์ภาพเหล่าเบียร์พร้อมข้อความต่างๆ เพราะต้องการที่จะขายสินค้าเหล่าเบียร์นั้นๆ รวมถึงการจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายต่างๆ
- 2) ห้ามแสดงชื่อหรือเครื่องหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมกับการมีข้อความหรือพฤติกรรมที่เป็นการอวดอ้างสรรพคุณ หรือชักจูงใจให้คนอื่นอยากจิบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดังกล่าว

ดังนั้น การที่ประชาชนโพสต์ภาพขวดเหล่าเบียร์ หรือแก้วเบียร์ที่มีโลโก้เบียร์ จึงยังไม่ใช่ความผิดตามกฎหมายนี้ แต่บุคคลที่มีชื่อเสียงกับบุคคลทั่วไป มีความแตกต่างกัน ถ้าเป็นบุคคลทั่วไปโพสต์ภาพคู่กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยที่ไม่มีข้อความเชิญชวนอวดอ้างชักจูงใจก็จะเป็นความผิดแต่ดาราหรือบุคคลที่มีชื่อเสียงมีผู้ติดตามเป็นจำนวนมาก ทำให้คนหันมาสนใจสินค้ามีผลเป็นการโน้มน้าวหรือชักจูงใจไม่ว่าโดยตรงหรือโดยอ้อม จึงไม่สามารถทำได้

โดยโทษความผิดฐานโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นโทษตามกฎหมาย คือ จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ แต่ถ้าเป็นการโฆษณาของผู้ผลิตหรือนำเข้าจะปรับ 500,000 บาท โดยมีการกำหนดอัตราค่าปรับเปรียบเทียบปรับไว้ด้วย

ปัจจุบันมีระบบเฝ้าระวังการละเมิดกฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (TAS) โดยสามารถเข้าใช้งานผ่านเว็บไซต์ <https://tas.go.th> ซึ่งประชาชนทั่วไปสามารถร้องเรียนผ่านระบบดังกล่าวได้ และขอให้ประชาชนปฏิบัติตามกฎหมาย หากมีข้อสงสัยสามารถโทรสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบริหารและศรฯ โทร. 0 2590 3342

ข้อมูลกฎหมายพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551

จัดทำโดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์





5 โรค ภัยสุขภาพในฤดูร้อน

1 โรคอาหารเป็นพิษ

อาการ:
ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ
อย่างบ่อย 3 ครั้ง
หรือถ่ายปนมูกเลือด
ภายใน 24 ชม.
และอาจมีอาการอาเจียน



2 โรคหิวเวาต์โรค


อาการ:
ไข้สูงลอยมากกว่า 1 ไข้หวัด
มีอาการร่วมกับ ปวดศีรษะ
ปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก
บางรายอาจมีผื่นขึ้น
ตามหน้าอกหรือลำตัว

38 °C



3 โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

อาการ:
อาการโสร่งหรือ
ชักหายเองได้
ภายใน 24 - 48 ชม.
อาการรุนแรง
อาจมีอาเจียนและท้องเสีย
ร่างกายจากน้ำ
ตลกระคายหรืออย่างรุนแรง



4 โรคบิด

อาการ:
มีไข้ ปวดท้อง
ขณะปวดบ่ง
ถ่ายอุจจาระปน
อุจจาระมีมูก
หรือปนเลือด



5 โรคไวรัส
ตับอักเสบ เอ และ อี

อาการ:
มีอาการคล้ายกับ
ไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
และมีอาการสีจาง
พบในผู้ใหญ่กว่าร้อยละ

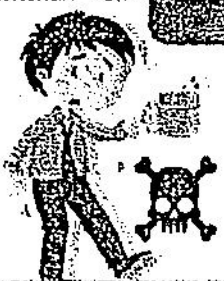



ภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน
ควรจับไข้และเสียชีวิตจากภาวะขาดน้ำหรือ





แนวทางกาสดและหยุดดื่ม สุรา



สุรา ออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง

ดื่มแบบเสียวเซียว ขาดสติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุหรือทะเลาะวิวาทได้ง่าย

ดื่มแบบเผลอเผลอ แหมกมุ่นกับการหาสุราดื่มคอกอดเวลาสนุกสนานยามท้อใจ จากความรีบมือจับดื่ม เลียมดื่มพันชกานกับคนในครอบครัว เสียการทำงาน

วิธีกาสดดื่มสุราด้วยตนเอง

ลดปริมาณการดื่ม



ดื่มแบบจนเจ้ำกัปลัยาระ ที่จะมีในสัปดาห์



ทานอาหารก่อนดื่ม หรือดื่มพร้อมอาหาร



เลิกดื่มบงการรวมกลุ่มดื่ม ที่เคยดื่มด้วยกัน



เลือกเครื่องดื่มที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ



ดื่มแบบสนัไปเจ็ดจากรเรือสี่มปลายส่า สัปดาห์ในระหว่างที่ดื่มสุรา



ไม่ดื่มเมื่อมีการทำงานทุกชนิด

เมื่อดื่ม วิธีดื่มเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีอาการก่อนดื่มสุราร่วมเจ้ากัสนั่นนอน เช่น สกัสนัโซ่ อาเจียน มือสั่น ใจสั่น แห้งนตก และไปเกบมีอาการก่อนดื่มสุราก็ร่นรอกัสนัหยุดดื่มสุราในะดัด เช่น รัก กระสับกระส่ายอย่างรุนแรง สับสน มุนว่ ปวดรทาก่อน เป็นต้น

วิธีกาสดดื่มในโรงเรียมกั กะปลัปลัดสัสนั

รับประทานอาหารให้เพียงพอ กินน้ำหวานบ่อย ๆ

หักผ่อนใจให้เพียงพอ

ทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เล่นกีฬาเบาๆ หรือทำงานศิลปะ

ต้องกัสดตามอาการของตนเอง โดยเฉพาะใน่วง 3 วันแรก หากมีอาการคัสนัได้ อาเจียนรุนแรง มือสั่น ใจสั่น แห้งนตก นุคหะด กระสับกระส่ายเพิ่มมากขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยนำบัลในการถอนพิษสุรา



การดูแลตนเองสำหรับบุคคลทั่วไป ที่รับรู้เหตุการณ์รุนแรง



1 ปฏิบัติตามคำแนะนำของ
เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด



2 ไม่เสพยามากเกินไป
ไม่ส่งต่อข้อมูลที่ยั่วยุ ไม่แชร์ภาพผู้ป่วย
แสดงความคิดเห็น: การพลีการผู้อื่น



3 รู้เท่าทัน ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม
เพื่อดูแลสุขภาพจิตตนเอง



4 รู้วิธีดูแลสุขภาพจิตเบื้องต้น
เช่น รุ้ลมหายใจเข้าออก ผีก่อนคลายกล้ามเนื้อ
ทำจิตใจให้สงบ เดินเล่น ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ
ฟังเพลง ออกกำลังกาย พูดคุยเรื่องราวที่ดี
และหาพื้นที่คลายเครียด



5 สำรองสัญญาณเตือนสุขภาพจิต
ถ้ารู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล นอนไม่หลับ
ตื่นตระหนก พูดเรื่องเหตุการณ์ซ้ำๆ เป็นต้น
ขอคำปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323



6 ให้กำลังใจ ส่งต่อข้อความดีดีแก่กัน
หาความรู้ สร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพจิต
ชุมชนช่วยเหลือกัน สังคมมีความหวัง



๑๑๑๑๑๑
กรมสุขภาพจิต



โรคอุจจาระร่วงจาก ไวรัสโนโร

ไวรัสโนโร (Norovirus, NoV)

เป็นเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดการอักเสบของกระเพาะอาหาร สามารถระบาดได้ง่ายในเวลาอันรวดเร็ว และมีระยะติดต่อจากการปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม ไวรัสโนโรทำให้เกิดโรคทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

อาการ



ปวดท้องท้องเสีย

อาเจียน

คลื่นไส้ อาเจียน

การป้องกัน



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ก่อนปรุงอาหาร และก่อนรับประทานอาหาร

ล้างวัตถุดิบอาหารให้สะอาด

รับประทานอาหารที่ปรุงสุก และถูกสุขอนามัย

ใช้ช้อนกลาง ในการรับประทานอาหารร่วมกัน

หลีกเลี่ยงน้ำดื่ม หรือน้ำแข็งที่ปนเปื้อน

ใช้น้ำยา 0.5% โซเดียมไฮโปคลอไรด์ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อขาว (เจือจาง 10 เท่า) ในการฆ่าเชือบนพื้นผิวสิ่งแวดล้อม หรือ สิ่งของ

การติดต่อ



รับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อไวรัสโนโร

จับหรือสัมผัสกับสิ่งของ ที่มีเชื้อไวรัสโนโร

สัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร. 0 2589 9950-7



18/07/1355