



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๒/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ</b>			
๑.	สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรภูมิธรรมร่วมเย็น ตอน พระราชกรณียกิจที่สำคัญ ด้านการศึกษา	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์</b>			
๒.	โค้ดทุกคนต้องมีใบอนุญาตเป็นมัคคุเทศก์	กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	ระวัง SMS ที่มีฉฉฉฉใช้หลอกเหยื่อ	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	ค่ามัดจำรังวัด จ่ายที่ไหนได้บ้าง?	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	ชื้องาน “วิจัย” มาใส่ชื่อตนเอง มีความผิดตามกฎหมาย	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	กินสมุนไพรใจฟู	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	ประกาศโรคฤดูร้อน	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	เตือนภัยผู้สูงวัย ต้องรู้ เมื่อไปโรงพยาบาล อย่าไว้ใจคนแปลกหน้า	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	๑๐ สิ่งที่ต้องทำ (Do) กับคนในครอบครัว	กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม</b>			
๑๐.	รักษารักษ์โลก ร่วมกันแก้ปัญหาฝุ่น PM ๒.๕	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๑๑.	๓๐:๓๐:๓๐:๑๐ เกษตรทฤษฎีใหม่	กระทรวงมหาดไทย	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 ๑๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

- ๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น  
ตอน พระราชกรณียกิจที่สำคัญด้านการศึกษา
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น**  
**ตอน พระราชกรณียกิจที่สำคัญด้านการศึกษา**

สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาราษฎร์ร่วมเย็น ตอน พระราชกรณียกิจ  
ที่สำคัญด้านการศึกษา

ลิงก์คลิปรีดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=12>

๒. เฟซบุ๊ก <https://fb.watch/qWnl๘eXhli/>

๓. ยูทูบ [https://youtu.be/GTJT6tb0iJk?si=mk3GxYzJK9\\_qihjq](https://youtu.be/GTJT6tb0iJk?si=mk3GxYzJK9_qihjq)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

\*\*\*\*\*

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=12>

๒. เฟซบุ๊ก <https://fb.watch/qWnl๘eXhli/>

๓. ยูทูบ [https://youtu.be/GTJT6tb0iJk?si=mk3GxYZJK9\\_qihjq](https://youtu.be/GTJT6tb0iJk?si=mk3GxYZJK9_qihjq)



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

กรม / หน่วยงาน : กรมการท่องเที่ยว

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการท่องเที่ยว

ช่องทางการติดต่อ : กรมการท่องเที่ยว โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๑๑๑๑

๑) หัวข้อเรื่อง : โก๊ตทุกคนต้องมีใบอนุญาตเป็นมัคคุเทศก์

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : โก๊ตทุกคนต้องมีใบอนุญาตเป็นมัคคุเทศก์**

โก๊ต (มัคคุเทศก์) หมายถึง ผู้ให้บริการเป็นปกติธุระในการนำนักท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่าง ๆ โดยให้บริการเกี่ยวกับคำแนะนำและความรู้ต่าง ๆ แก่นักท่องเที่ยว

ในการจัดนำเที่ยวของบริษัททัวร์ทุกครั้ง ต้องใช้โก๊ตที่มีใบอนุญาตฯ ถูกต้องเท่านั้น โดยในการนำเที่ยวตามรายการนำเที่ยว ให้ผู้ประกอบการจัดให้มีจำนวนมัคคุเทศก์อย่างน้อย ๑ คน ต่อ จำนวนนักท่องเที่ยวไม่เกิน ๕๐ คน ตามประกาศคณะกรรมการธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ เรื่อง หลักเกณฑ์การจัดให้มีมัคคุเทศก์ต่อจำนวนนักท่องเที่ยว พ.ศ. ๒๕๖๖ ([www.dot.go.th/ebooks/ebooks-view/๗๑๓](http://www.dot.go.th/ebooks/ebooks-view/๗๑๓))

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการท่องเที่ยว โทร. ๐ ๒๔๐๑ ๑๑๑๑

\*\*\*\*\*



# ไกด์ทุกคนต้องมี... ใบอนุญาตเป็นมัคคุเทศก์

มัคคุเทศก์ หมายถึง ผู้ให้บริการเป็นปกติธุระในการนำนักท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ โดยให้บริการเกี่ยวกับคำแนะนำและความรู้ต่างๆ แก่นักท่องเที่ยว



ในการจัดนำเที่ยวของ **บริษัททัวร์** ทุกครั้ง  
ต้องใช้ **ไกด์ที่มีใบอนุญาตฯ** ถูกต้องเท่านั้น

โดย ในการนำเที่ยวตามรายการนำเที่ยว ให้ผู้ประกอบการธุรกิจนำเที่ยว จัดให้มีจำนวนมัคคุเทศก์อย่างน้อย 1 คน ต่อ จำนวนนักท่องเที่ยวไม่เกิน 50 คน



มัคคุเทศก์  
อย่างน้อย 1 คน

ต่อ



นักท่องเที่ยว  
ไม่เกิน 50 คน



ตามประกาศคณะกรรมการ  
ธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์  
เรื่อง หลักเกณฑ์การจัดให้มี  
มัคคุเทศก์ต่อจำนวน  
นักท่องเที่ยว พ.ศ. 2566



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ระวัง SMS ที่มีฉฉฉใช้หลอกเหยื่อ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ระวัง SMS ที่มีฉฉฉใช้หลอกเหยื่อ**

โดยกลลวงจากมีฉฉฉมักจะอ้างตัวเป็นเจ้าของที่รัฐ หรือหน่วยงานต่าง ๆ และมักจะส่งข้อความ SMS แบนลิงก์ที่เชิญชวนให้ผู้เสียหายคลิกลิงก์ โดยข้อความที่นิยมมีดังนี้

๑. แจ้งเตือน ธนาคารปรับปรุงระบบ โปรด Update ข้อมูลตาม Link
๒. แจ้งเตือน ชำระค่าบริการจากแอปพลิเคชัน หรือเครือข่ายโทรศัพท์มือถือ ส่วนใหญ่จะเกิดจากแอปพลิเคชันดูหนังออนไลน์ โดยจะแจ้งว่า ไม่สามารถตัดเงินได้ ให้คลิก Link เพื่อกรอกข้อมูลการชำระเงิน
๓. แจ้งเตือน ยังไม่ชำระค่าบริการ
๔. แจ้งเตือน บัญชีเงินฝากโดน Hack

**ข้อควรระวัง**

๑. ก่อนคลิกลิงก์ให้ตรวจสอบเบอร์โทรศัพท์ หรืออีเมลผู้ส่ง
๒. ดูข้อมูลผู้ส่งว่ามาจากหน่วยงานตามที่แอบอ้างจริงหรือไม่ ซึ่งปัจจุบันธนาคารไม่มีการส่ง SMS ที่แนบลิงก์มายังลูกค้า
๓. ตั้งสติทุกครั้งทีอ่าน SMS อย่ารีบคลิกลิงก์ที่แนบมา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

\*\*\*\*\*



# ระวัง SMS



## ที่มีจาชัพใช้หลอกเหยื่อ

- 1 แจ้งเตือนธนาคารปรับปรุง
- 2 แจ้งเตือนชำระค่าบริการจาก APP หรือเครือข่ายมือถือ
- 3 แจ้งเตือนยังไม่ชำระค่าบริการ
- 4 แจ้งเตือนบัญชีเงินฝากโดน Hack



ที่มา : ตำรวจไซเบอร์ – บช.ลอก.

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

Copyright © 2024, Anti-Fake News Center, All rights reserved



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมที่ดิน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมที่ดิน

ช่องทางการติดต่อ : กรมที่ดิน โทรศัพท์ : ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

๑) หัวข้อเรื่อง : ค่ามัดจำรังวัด จ่ายที่ไหนได้บ้าง?

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ค่ามัดจำรังวัด จ่ายที่ไหนได้บ้าง?

วันนี้...ประชาชนสามารถชำระเงินค่ามัดจำรังวัด ได้หลากหลายช่องทาง

โดยสำนักงานที่ดินจะออกใบแจ้งการชำระเงิน (Bill Payment) ให้ผู้ขอรังวัด ชำระเงินค่ามัดจำรังวัด ผ่านช่องทางต่าง ๆ ได้แก่ Mobile Banking / Internet Banking / ATM / บัตรเดบิต / บัตรเครดิต / เคาน์เตอร์ธนาคาร หรือเคาน์เตอร์เซอร์วิส ได้ทุกที่ทุกเวลา โดยไม่จำเป็นต้องเดินทางมาที่สำนักงานที่ดินอีกครั้ง แต่ต้องชำระก่อนวันรังวัด ๑๕ วัน

รับใบเสร็จผ่านทาง E-Mail ใบเสร็จอิเล็กทรอนิกส์พิมพ์ได้ทันที

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมที่ดิน โทรศัพท์ : ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

\*\*\*\*\*





# คำมิดจำริงวัด จ่ายที่หนได้บ้าง?



(ต้องชำระก่อนวันรังวัด 15 วัน)

ใช้งานง่าย สะดวก ปลอดภัย



**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗**

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ชื่องาน “วิจัย” มาใส่ชื่อตนเอง มีความผิดตามกฎหมาย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ชื่องาน “วิจัย” มาใส่ชื่อตนเอง มีความผิดตามกฎหมาย**

ตามพระราชบัญญัติการอุดมศึกษา พ.ศ. ๒๕๖๒ มาตรา ๗๐ บัญญัติว่า เพื่อประโยชน์ในการรักษามาตรฐานการอุดมศึกษา หลักธรรมาภิบาลและความซื่อสัตย์สุจริตทางวิชาการ ห้ามมิให้ผู้ใด จ้าง วาน ใช้ให้ผู้อื่น ทำผลงานทางวิชาการ เพื่อไปใช้ในการเสนอเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรการศึกษาระดับอุดมศึกษา หรือเพื่อใช้ในการทำผลงาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการขอตำแหน่งทางวิชาการ หรือเสนอขอปรับปรุงการกำหนด ตำแหน่ง การเลื่อนตำแหน่ง การเลื่อนวิทยฐานะหรือวิธีการให้ได้รับเงินเดือนหรือเงินอื่นในระดับที่สูงขึ้น ทั้งนี้ ไม่ว่าจะมิประโยชน์ตอบแทนหรือไม่ก็ตาม ห้ามมิให้ผู้ใดรับจ้างหรือรับดำเนินการตามวรรคหนึ่ง เพื่อให้ผู้อื่นนำ ผลงานนั้นไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินการตามวรรคหนึ่ง เว้นแต่เป็นการช่วยเหลือโดยสุจริตตามสมควร มาตรา ๗๗ ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา ๗๐ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๓ ปี หรือปรับไม่เกิน ๖ หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

นอกจากนั้น ยังมีประกาศเรื่อง มาตรฐานการวิจัย โดยสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ระบุ ถึงมาตรฐานการเผยแพร่ผลงานวิจัยและผลงานทางวิชาการ รวมทั้งจริยธรรมนักวิจัยด้วย ดังนั้น การที่มิ นักวิจัยได้ตีพิมพ์ผลงานทางวิชาการ ผ่านการซื้อผลงานเพื่อให้ตัวเองได้มีชื่ออยู่ในบทความวิจัยที่ตีพิมพ์ ในวารสารวิชาการนานาชาติ จึงเป็นการผิดจริยธรรมทางวิชาการ

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

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. อีเมล : [complainingcenter@moj.go.th](mailto:complainingcenter@moj.go.th)

๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : s.center๑๐

๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand

๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข

๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ

๙. กองทุนยุติธรรม โทร. ๐๖๓-๒๖๘๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม



# ชื่องาน “วิจัย”

**มาใส่ชื่อตนเอง  
มีความพิถีพิถันกฎหมาย**

ตามพระราชบัญญัติการอุดมศึกษา พ.ศ. 2562 มาตรา 70 บัญญัติว่า

เพื่อประโยชน์ในการรักษามาตรฐานการอุดมศึกษา หลักธรรมาภิบาล และความซื่อสัตย์สุจริตทางวิชาการ ห้ามมิให้ผู้ใด จ้าง วาน ใช้อื่น ทำผลงานทางวิชาการ เพื่อไปใช้ในการเสนอเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ในหลักสูตรการศึกษาระดับอุดมศึกษา หรือเพื่อใช้ในการทำผลงาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการขอตำแหน่งทางวิชาการ หรือเสนอขอปรับปรุงการกำหนดตำแหน่ง การเลื่อนตำแหน่ง การเลื่อนวิทยฐานะหรือการให้ได้รับเงินเดือนหรือเงินอื่น ในระดับที่สูงขึ้น ทั้งนี้ ไม่ว่าจะมิประโยชน์ตอบแทนหรือไม่ก็ตาม



ห้ามมิให้ผู้ใดรับจ้างหรือรับดำเนินการตามวรรคหนึ่ง เพื่อให้ผู้อื่น นำผลงานนั้นไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินการตามวรรคหนึ่ง เว้นแต่ เป็นการช่วยเหลือโดยสุจริตตามสมควร

**มาตรา 77 ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 70  
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน  
60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ**

นอกจากนั้น ยังมีประกาศเรื่อง มาตรฐานการวิจัย โดยสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ระบุถึงมาตรฐานการเผยแพร่ผลงานวิจัยและผลงานทางวิชาการ รวมทั้งจริยธรรมนักวิจัยด้วย ดังนั้น การที่มีนักวิจัยได้ตีพิมพ์ผลงานทางวิชาการ ผ่านการซื้อผลงานเพื่อให้ตัวเอง ได้มีชื่ออยู่ในบทความวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการนานาชาติ จึงเป็นการผิดจริยธรรมทางวิชาการ



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรสายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

๑) หัวข้อเรื่อง : กินสมุนไพรใจฟู

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : กินสมุนไพรใจฟู

เมี่ยงคำกลีบบัว

นี่ค่ะ..เมี่ยงคำมีส่วนผสมที่มีสมุนไพร ดังนี้

- น้ำตาล ให้พลังงาน
- ถั่วลิสง ให้โปรตีน บำรุงกำลัง
- เนื้อมะพร้าวแก่คั่ว บำรุงร่างกาย
- กลีบบัว บำรุงหัวใจ แก้ไข้
- พริก ขับลม กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด
- ชিং ขับลม แก้คลื่นไส้อาเจียน
- หอมแดง แก้หวัด คัดจมูก
- กุ้งแห้ง มีโปรตีน แคลเซียมสูง

สมุนไพร ผักสวนครัวที่มักถูกนำมาใช้ทำอาหารไทย

- ใบยี่หระ ลูกยี่หระในทางการแพทย์แผนไทย เรียกว่า เทียนขาว บรรเทาอาการท้องอืด เพื่อ ขับลม
- ขมิ้นชัน ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- มะระขี้นก แก้ไข้ ช่วยเจริญอาหาร และมีสารสำคัญที่ชื่อ Charantin ที่มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ไม่ควรนำผลมะระขี้นกสุกมารับประทานเพราะจะทำให้คลื่นไส้อาเจียน ระบบประสาททำงานผิดปกติ
- สะเดา ถึงจะขมแต่ดี แก้ไข้ ช่วยเจริญอาหาร

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. สายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

\*\*\*\*\*

**แก้มสมุแไพรใจฟู**

นี่ค่ะ...เมี่ยงคำค่ะ

- น้ำตาล** ให้พลังงาน
- ถั่วลิสง** ให้โปรตีน บำรุงกำลัง
- เนื้อมะพร้าวแก้ว** บำรุงร่างกาย
- พริก** ขับลม กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด
- ขิง** ขับลม แก้อืดได้วาเจียง
- หอมแดง** แก้หวัด คัดจมูก
- กุ้งแห้ง** มีโปรตีน แคลเซียมสูง
- กล้วย** ขับลม บำรุงหัวใจ แก้อืด

www.dtam.moph.go.th  
Call Center 02 591 7007

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก @DTAM

ขอบคุณที่มาของภาพจากช่อง ยูทูบ Cullen HateBerry

**ใบยี่แร่า**

ยี่แร่า ≠ ยี่แร่า  
สมุนไพรที่คนทั่วไปมักคุ้นเคยใช้ที่สวนในไทย

ลูกยี่แร่า ในทางการแพทย์แผนไทย  
แรงกว่า เหียงแวง

**บรรเทาอาการ ท้องอืดเฟ้อ ขับลม**

**แก้มสมุแไพรใจฟู**

**ขมิ้นชัน**

ช่วงขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

อันนี่คืออะไร?

ยี่..ยี่..ยี่..ยี่..ยี่แร่า?

ต้องลอง...ถ้าไม่ลองรู้ได้อย่างไร ร้อยหรือไม่

www.dtam.moph.go.th  
Call Center 02 591 7007

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก @DTAM

ขอบคุณที่มาของภาพจากช่อง ยูทูบ Cullen HateBerry

**มะระขี้นก**

แก๊โซ๋ ช่วยเจริญอาหาร  
และมีสารสำคัญที่ชื่อ charantin  
ที่มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

ขมแต่ไม่เปรี้ยว

ไม่อร่อยนะมะระขี้นกถูกมาโรบประทาน  
เพราะจะทำให้คอแห้งโธ่อาเจียงแ  
ระบบประสาททำงานผิดปกติ

ขอบคุณที่มาของภาพจากช่อง [ยูทูบ Cullen HateBerry](#)

www.dtam.moph.go.th  
Call Center 02 591 7007

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก @DTAM

**กินมะระขี้นกไฟรใจฟู**

**สะเดา**  
ถึงจะขมแต่ดีนะ

ขม

แก๊โซ๋  
ช่วยเจริญ  
อาหาร  
ได้นะ

สะเดา...อร่อยมาก

ขอบคุณที่มาของภาพจากช่อง [ยูทูบ Cullen HateBerry](#)

www.dtam.moph.go.th  
Call Center 02 591 7007

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก @DTAM

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรสายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

๑) หัวข้อเรื่อง : ประกาศโรคฤดูร้อน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ประกาศโรคฤดูร้อน**

ความร้อนอาจทำให้เกิดสุขอนามัยที่ไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดโรคและภัยสุขภาพต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ และการเจ็บป่วยจากภาวะอากาศร้อน

โรค และภัยสุขภาพในฤดูร้อนของประเทศไทย มีดังนี้

โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning) ปนเปื้อนเชื้อ เช่น Staphylococcus spp. Bacillus cereus. หรือทอกซิน สารเคมีต่าง ๆ เช่น โลหะหนัก สารหรือวัตถุเคมีพิษซึ่งพบในพืชและสัตว์ เช่น เห็ด ปลา หอย และอาหารทะเลต่าง ๆ จะมีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว มักเกิดเฉียบพลันหลังกินอาหาร

โรคอหิวาตกโรค (Cholera) ปนเปื้อนเชื้อ Vibrio cholerae. หรือพิษของเชื้ออยู่จะมีอาการถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อย่างน้อย ๑ ครั้ง ใน ๒๔ ชม. หรือถ่ายเหลวอย่างน้อย ๓ ครั้ง ใน ๒๔ ชม. อาจมีอาเจียน เป็นตะคริว อาจทำให้ขาดน้ำอย่างรุนแรง ช็อก หรือเสียชีวิตจากภาวะอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Diarrhea) ปนเปื้อนเชื้อ เช่น Norovirus, Rotavirus. รวมถึงสุขอนามัยไม่ดี เช่น การล้างมือไม่สะอาดก่อน-ปรุงอาหาร/ก่อนกินอาหาร และภาชนะที่ใช้สกปรก จะมีอาการถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำอย่างน้อย ๓ ครั้ง หรือถ่ายปนมูกเลือดอย่างน้อย ๑ ครั้ง ใน ๒๔ ชม. อาจมีอาการอื่น ๆ เช่น อาเจียน ขาดน้ำ มีไข้

โรคไวรัสตับอักเสบเอ (Hepatitis A) ปนเปื้อนเชื้อ Hepatitis A Virus หรือการสัมผัสกับอุจจาระของผู้ที่ติดเชื้อ อาจไม่มีอาการ หรือมีอาการน้อยจนถึงรุนแรงมากทำให้ตับอักเสบแบบเฉียบพลันได้แก่ ตีชาน ตัวเหลือง ตาเหลือง และตับวาย

ไข้ไทฟอยด์หรือไขัรอกสาदन้อย (Typhoid fever) เกิดจากการปนเปื้อนเชื้อ Salmonella Typhi. (มักพบในผักสด ผลไม้ทั้งเปลือก น้ำดื่มที่ไม่ผ่านการต้มสุก) หรือการสัมผัสกับผู้มีเชื้อ จะมีอาการไข้สูงลอยมากกว่า ๑ สัปดาห์ และมีอาการร่วม คือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด/ท้องผูก บางรายอาจถ่ายเหลวหรือมีผื่นขึ้นตามหน้าอก/ลำตัว

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. สายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

\*\*\*\*\*

# ประกาศโรคฤดูร้อน 2567

## โรค และภัยสุขภาพในฤดูร้อนของประเทศไทย

โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ

- โรคอาหารเป็นพิษ
- โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน
- โรคหวัดตกโรค
- โรคไวรัสตับอักเสบเอ
- ไข้ฟอยล์หรือโรทาสคน้อย

38 °C

**ภัยสุขภาพ** การเจ็บป่วย และเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจมน้ำ

ข้อมูลเพิ่มเติม

ข้อมูล ณ วันที่ 07 มีนาคม 2567      ที่มา : กองระบาดวิทยา

ในนามของกระทรวงสาธารณสุข  
กรมการสื่อสารสุขภาพ  
Bureau of Risk Communication and Health Behavior Development

สายด่วนสุขภาพ  
1422



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โทร. ๑๕๙๙

๑) หัวข้อเรื่อง : เตือนภัยผู้สูงอายุ ต้องรู้ เมื่อไปโรงพยาบาล อย่าไว้ใจคนแปลกหน้า

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : เตือนภัยผู้สูงอายุ ต้องรู้ เมื่อไปโรงพยาบาล อย่าไว้ใจคนแปลกหน้า**

เมื่อท่านไปในที่สาธารณะ เช่น โรงพยาบาล หน่วยงานราชการต่าง ๆ ที่มีผู้คนไปใช้บริการจำนวนมาก แม้เป็นสถานที่ปลอดภัย แต่ก็อาจมีมิจฉาชีพแฝงตัวมา เตือนไว้โปรดระวังภัยจาก "คนแปลกหน้า"

**พฤติกรรมของมิจฉาชีพ**

- ตีสนิทแอบอ้างเป็นญาติ หรือแอบอ้างเป็นเจ้าของหน้าที่
- ทำทีขอยืมใช้โทรศัพท์
- หลอกติดตั้งแอปพลิเคชัน ซึ่งอาจเป็นแอปฯ ควบคุมโทรศัพท์มือถือ หรือแอปฯ ดูดเงิน
- พุดคุยหลอกลวงเอาทรัพย์สิน

ท่องไว้ "ไม่เชื่อ ไม่ให้ ไม่ไว้ใจ ไม่โดนหลอก"

ท่านสามารถแจ้งเหตุ ขอความช่วยเหลือ โทร. ๑๙๑

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โทร. ๑๕๙๙



# เตือนภัยผู้สูงวัย



## ต้องรู้ เมื่อไปโรงพยาบาล

### อย่าไว้ใจคนแปลกหน้า

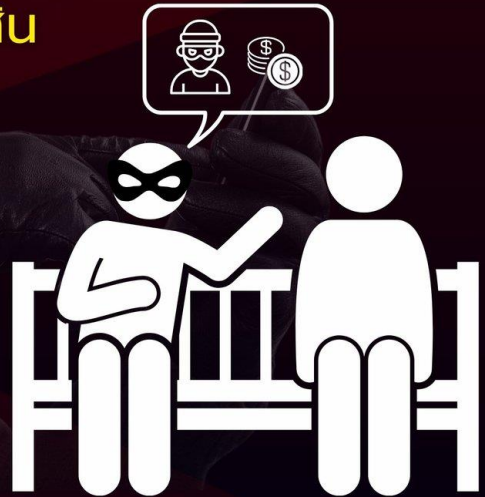
#### พฤติกรรมของมิจฉาชีพ

- ใช้นิทานแอบอ้างเป็นญาติ หรือเจ้าหน้าที่
- ทำทีขอใช้โทรศัพท์
- หลอกติดตั้งแอปพลิเคชัน ซึ่งอาจเป็นแอปฯ ควบคุมโทรศัพท์มือถือ แอปฯ ดูดเงิน
- พยายามหลอกลวงเอาทรัพย์สิน

ไม่เชื่อ ไม่ให้  
ไม่ไว้ใจ ไม่โดนหลอก



เหตุฉุกเฉิน แจ้งเหตุ  
โทร.สายด่วน 191



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กรม / หน่วยงาน : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

ช่องทางการติดต่อ : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทรศัพท์ ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ๑๐ สิ่งที่ควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๑๐ สิ่งที่ควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว

๑. ดูแลช่วยเหลือกัน
๒. เข้าใจกัน
๓. เป็นกำลังใจให้กัน
๔. เอาใจใส่
๕. ห่วงใยกัน
๖. ให้เกียรติกัน
๗. รักกัน
๘. ใช้เหตุและผล
๙. พุดคุย/สื่อสารกัน
๑๐. ปรึกษากัน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทรศัพท์ ๐ ๒๖๕๙ ๖๗๖๒

# 10 สิ่งที่ควรทำ (Do)

กับคนในครอบครัว ประจำปี 2567



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก

ช่องทางการติดต่อ : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : รักรรักโลก ร่วมกันแก้ปัญหาฝุ่น PM ๒.๕

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : รักรรักโลก ร่วมกันแก้ปัญหาฝุ่น PM ๒.๕**

เพียงแค่มั่นดูแลรักษาและเครื่องยนต์เป็นประจำ เท่านั้น...คุณก็มีส่วนช่วยให้อากาศสะอาดขึ้น

๑. ดูแลเครื่องยนต์เป็นประจำ โดยเฉพาะเครื่องยนต์ดีเซล ควรฉีดล้างท่อไอเสียและทำความสะอาดไส้กรองอากาศทุกสัปดาห์

- เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่องตามระยะที่กำหนด
- เปลี่ยนไส้กรองอากาศ ไส้กรองน้ำมัน ตรวจสอบหัวฉีดน้ำมัน ทุก ๖ เดือน

๒. ดับเครื่องทุกครั้ง เมื่อจอดในสถานที่จอดรถ ไม่สตาร์ทเครื่องยนต์ทิ้งไว้ ลดการปล่อยมลพิษด้านฝุ่นละอองทางอากาศที่เกิดจากไอเสียของเครื่องยนต์ ซึ่งอันตรายต่อสุขภาพของผู้ที่เดินผ่าน หรือผู้ที่อยู่ในบริเวณที่จอดรถ อีกทั้งมลพิษบางส่วนยังสามารถเข้าไปภายในรถยนต์ ก่อให้เกิดอันตรายต่อคนในรถด้วยเช่นกัน

๓. ขับด้วยความเร็วคงที่ ค่อยๆ เหยียบคันเร่ง ไม่เหยียบคันเร่งลึกกว่าปกติ จะช่วยให้ประหยัดน้ำมัน ลดการเผาผลาญเชื้อเพลิง อีกทั้งช่วยยืดอายุการใช้งานเกียร์รถยนต์อีกด้วย

๔. ไม่ปรับแต่งเครื่องยนต์และท่อไอเสีย ให้มีความแรงหรือเสียงดังมากขึ้น สร้างความเดือดร้อนให้ผู้ใช้งาน และเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม

ทางเดียวกันไปด้วยกัน รถคันเดียว ลดการใช้รถยนต์ ปรับเปลี่ยนบรรยากาศการเดินทางด้วยการใช้บริการรถสาธารณะในบางวัน ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และยังได้ช่วยโลกประหยัดพลังงาน

ร่วมมือร่วมใจ ช่วยกันลดฝุ่นละอองในอากาศ "อากาศสะอาดเริ่มที่ตัวเรา"  
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔

\*\*\*\*\*

# รักรถ รักโลก

## หมั่นดูแลรถ ลดฝุ่น

PM2.5

PM2.5

PM2.5

### 1. ดูแลเครื่องยนต์

เครื่องยนต์ดีเซล ฉีดล้างท่อไอเสีย และทำความสะอาดไส้กรองอากาศทุกสัปดาห์

เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่อง ตามระยะที่กำหนด

เปลี่ยนไส้กรองอากาศ ไส้กรองน้ำมัน ตรวจสอบหัวฉีด น้ำมัน ทุก 6 เดือน

### 2. ดับเครื่อง เมื่อจอดทุกครั้ง ไม่สตาร์ทรถทิ้งไว้

### 3. จับความเร็วคงที่ ลดการเหยียบเร่งเครื่องแข็ง ลดการใช้เชื้อเพลิง

### 4. ไม่ปรับแต่งเครื่องยนต์ ท่อไอเสีย ที่ก่อมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม

- ทางเดียวกันไปด้วยกัน รถคันเดียว
- ลดการใช้รถยนต์ หันมาใช้บริการรถสาธารณะในบางวัน ประหยัดค่าใช้จ่าย ประหยัดพลังงาน

✓ ร่วมมือร่วมใจช่วยลดฝุ่นละอองในอากาศ อากาศสะอาดเริ่มที่ตัวเรา

จับคู่ปลอดภัย by DLT safedrivedlt.com safedrivedlt จับคู่ปลอดภัย by DLT @safedrivedlt @Safedrivedlt

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๗ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมการพัฒนาชุมชน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการพัฒนาชุมชน

ช่องทางการติดต่อ : กรมการพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๕

๑) หัวข้อเรื่อง : ๓๐:๓๐:๓๐:๑๐ เกษตรทฤษฎีใหม่

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๓๐:๓๐:๓๐:๑๐ เกษตรทฤษฎีใหม่

ทบทวนความรู้ ๓๐: ๓๐: ๓๐: ๑๐ เกษตรทฤษฎีใหม่ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง  
ในการบริหารพื้นที่การเกษตรและแหล่งน้ำ ดังนี้

๓๐% สำหรับการทำโคก/ปลูกลำ

๓๐% สำหรับการสร้างแหล่งน้ำ

๓๐% สำหรับการทำนา

๑๐% สำหรับที่อยู่อาศัย

มาร่วมสร้างพื้นที่สีเขียวให้โลกเรา

ดินดี น้ำดี ชีวิตดีอย่างยั่งยืน : “Sustainable Soil and Water for better life

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมการพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๕

\*\*\*\*\*

