



ที่ ปช ๐๐๒๓.๔/ว พ๕๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
สำนักงานเทศบาลเมืองประจวบคีรีขันธ์ และสำนักงานเทศบาลเมืองหัวหิน

ตามหนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่ ปช ๐๐๒๓.๔/ว ๒๑๘
ลงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๗ ได้ส่งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๙/๒๕๖๗
ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ขอส่งข้อมูลข่าวสาร
เพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๗ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลด
สิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่ <https://www.prachuaplocal.go.th/public/หนังสือราชการ สจจ.ปช.>

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป สำหรับสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ
ให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่ดำเนินการต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

พ๕๗ มีนาคม ๒๕๖๗

อ. วราภรณ์



กลุ่มงานกฎหมาย ระเบียบ และเรื่องร้องทุกข์

โทร. ๐-๓๒๖๐-๒๓๕๒ ต่อ ๑๐๔



ที่ ปช ๐๐๑๗.๗/ว.๕๗๖๐

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

เลขรับ..... 1055

วันที่ ๒๕ มี.ค. ๒๕๖๗

เวลา ๑๐.๐๐ น. ๒๕ มี.ค. ๖๗

ศาลากลางจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ถนนสละชีพ ปช. ๗๗๐๐๐

๒๒ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๗

เรียน ปลัดจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และท้องถิ่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

อ้างถึง หนังสือจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ด่วนที่สุด ที่ ปช ๐๐๑๗.๒/ว ๕๙๓๙ ลงวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๖

ตามหนังสือที่อ้างถึง จังหวัดมอบหมายที่ทำการปกครองจังหวัดเป็นหน่วยงานเจ้าภาพหลัก และสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์เป็นหน่วยงานเจ้าภาพรอง ในการดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล นั้น

กระทรวงมหาดไทยได้แจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๗ จำนวน ๑๐ เรื่อง ดังนั้น เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จึงให้ดำเนินการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๗ รายละเอียดปรากฏตาม QR Code ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายคมกริช เจริญพัฒนสมบัติ)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๗



สำนักงานจังหวัด

กลุ่มงานอำนวยการ

โทร. ๐ ๓๒๖๐ ๓๙๙๒-๔



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ			
๑.	สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรธรรมยั่งยืน ตอน พระอัจฉริยภาพด้านการทหาร	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	ทวงหน้อย่างเป็นธรรม ต้องแจ้งข้อมูลสำคัญอะไรบ้าง?	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	หัวเข็มขัดหลอก ตัดเสียงรำคาญใจ = ตัดความปลอดภัยชีวิต	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	สิ่งที่ควรรู้ก่อนทำสัญญากู้ยืมเงิน	กระทรวงดิจิทัลเพื่อ เศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เรื่องผัวเมียยุ่งได้	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	เรื่องของผู้เช่าบ้าน ที่กฎหมายคุ้มครอง	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	โรคฝีดาษวานร	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ห่วงใยคุณแม่ พื้นฟูหลังคลอดด้วยสมุนไพร	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม			
๙.	ผลสำเร็จ “โคก หนอง นา” อารยเกษตร	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๑๐.	๖ วิธี ลดผลกระทบภัยแล้ง ลดใช้น้ำ ใช้น้ำซ้ำ	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช่เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง <https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

- ๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อานนราษฏร์ร่วมเย็น
ตอน พระอัจฉริยภาพด้านการทหาร
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อานนราษฏร์ร่วมเย็น
ตอน พระอัจฉริยภาพด้านการทหาร

สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อานนราษฏร์ร่วมเย็น ตอน พระอัจฉริยภาพ
ด้านการทหาร

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=๑๒>

๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/watch/?v=๗๓๙๗๔๖๒๗๘๑๓๓๓๐๙>

๓. ยูทูบ <https://youtu.be/PugvVGeFhwk?si=LZSuvnl๗nOH๒VGjx>

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=๑๒>

๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/watch/?v=๗๓๙๗๔๖๒๗๘๑๓๓๓๐๙>

๓. ยูทูป <https://youtu.be/PugvVGeFhwk?si=LZSuvnl๗nOH๒VGjx>



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน : ธนาคารแห่งประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ธนาคารแห่งประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : ทวงหนี้อย่างเป็นธรรม ต้องแจ้งข้อมูลสำคัญอะไรบ้าง?

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ทวงหนี้อย่างเป็นธรรม ต้องแจ้งข้อมูลสำคัญอะไรบ้าง?

เจ้าหนี้จะต้องแจ้งรายละเอียดของภาระหนี้พร้อมข้อมูลสำคัญอื่น ๆ แก่ลูกหนี้ให้ครบถ้วน เช่น ระยะเวลาค้างชำระ ค่าธรรมเนียมการทวงถาม เบอร์ติดต่อการชำระหนี้ ช่องทางขอคำปรึกษา สิทธิ/วิธีการ/ ช่องทางร้องเรียน และห้ามเรียกให้ผู้ค้ำประกันชำระหนี้ก่อน ยกเว้น ลูกหนี้ล้มละลายหรือติดต่อไม่ได้

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

#แก้หนี้ยั่งยืน

#เจ้าหนี้รับผิดชอบ

#ลูกหนี้มีวินัย

Responsible Lending

ทวงหนี้ อย่างเป็นธรรม ต้องแจ้งข้อมูล สำคัญอะไรบ้าง?

หมายเหตุ

ห้ามเรียกให้ผู้ค้าประกันชำระหนี้ก่อน
ยกเว้น ลูกหนี้ล้มละลายหรือติดต่อไม่ได้



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสวัสดิภาพการขนส่งทางบก (สนภ.) กรมการขนส่งทางบก

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

๑) หัวข้อเรื่อง : หัวเข็มขัดลอค ตัดเสียงร่าคาญใจ = ตัดความปลอดภัยชีวิต

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : หัวเข็มขัดลอค ตัดเสียงร่าคาญใจ = ตัดความปลอดภัยชีวิต

อันตราย หยดใช้หัวเข็มขัดนิรภัยลอค ตัดเสียงร่าคาญใจ = ตัดความปลอดภัยชีวิต

หัวเสียบเข็มขัดนิรภัยลอค คือ อุปกรณ์เสริมที่มีลักษณะเหมือนหัวเสียบเข็มขัดนิรภัยของจริง แต่ไม่มีสายคาด ใช้เพื่อตัดเสียงเตือน ไฟกะพริบเตือน หรือสัญญาณเตือนต่าง ๆ ซึ่งถือเป็นความประมาทในการขับขี่ และเป็นอันตรายต่อผู้ขับขี่อย่างมาก

หากเกิดอุบัติเหตุ ร่างกายจะกระแทกกับพวงมาลัย ตัวรถ หรือกระจกหน้ารถ หากรถพลิกคว่ำ จะกระเด็นออกจากตัวรถ มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนที่อยู่ในรถถึง ๖ เท่า

คาดเข็มขัดนิรภัย ทุกครั้งก่อนขับขี่

เสียงเตือนจะดังขึ้น และไฟเตือนจะติดสว่าง หากคุณกำลังขับรถออกไปที่ความเร็วเกิน ๑๕ กม./ชม. โดยไม่ได้คาดเข็มขัดนิรภัย

คาดเข็มขัดนิรภัยให้ถูกต้อง ป้องกันศีรษะ ใบหน้า หน้าอกกระแทกกับพวงมาลัย และกระจกด้านหน้า ลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตถึง ๖๐%

รู้หรือไม่ว่า การใช้หัวเสียบเข็มขัดนิรภัยลอค ผิดกฎหมายเทียบเท่ากับการขับขี่โดยไม่คาดเข็มขัดนิรภัย โทษปรับสูงสุด ๒,๐๐๐ บาท

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมการขนส่งทางบก โทร. Call Center ๑๕๘๔



หัวเข็มขัดหลอก

ตัดเสียง
ร่ำคาญใจ

= ตัดความปลอดภัยชีวิต



การปิดเสียงเตือน โดยใช้หัวเข็มขัดนิรภัยหลอก ตัดเสียงเตือน

! ไม่คาดเข็มขัด ▶ อันตรายที่เลือกเอง



! หากเกิดอุบัติเหตุ!!
ร่างกายจะกระแทกกับ
พวงมาลัย ตัวรถ กระຈก
หรือกระเด็นออก จากตัวรถ



มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่า
คนที่คาดเข็มขัด

ถึง
6 เท่า

✓ คาดเข็มขัด

ขณะขับขี่ที่ความเร็ว 15 กม./ชม. ขึ้นไป
เสียงสัญญาณจะดังแจ้งเตือนให้คาดเข็มขัดนิรภัยทันที



- คาดเข็มขัดนิรภัยให้ถูกต้อง ป้องกันศีรษะ ใบน้า
หน้าอกกระแทกกับพวงมาลัย และกระຈกด้านหน้า

ลดความเสี่ยง
ของการเสียชีวิต **60%**



รู้หรือไม่? การใช้หัวเข็มขัดนิรภัยหลอก

× **ผิดกฎหมาย** = การจับปรับโดยไม่คาดเข็มขัดนิรภัย
ไทยปรับสูงสุด 2,000 บาท

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : สิ่งที่เราควรรู้ก่อนทำสัญญากู้ยืมเงิน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สิ่งที่เราควรรู้ก่อนทำสัญญากู้ยืมเงิน

ก่อนที่เราจะทำสัญญากู้ยืมเงิน ต้องอ่านรายละเอียดและทำความเข้าใจให้ครบถ้วนก่อนเซ็นสัญญาทุกครั้ง สิ่งที่เราควรรู้ก่อนทำสัญญากู้ยืมเงิน ได้แก่

๑. กู้ยืมเงินเกิน ๒,๐๐๐ บาทขึ้นไป ต้องมีสัญญาการกู้ยืมเงินเป็นลายลักษณ์อักษร และต้องมีลายเซ็นผู้กู้ในสัญญา หากไม่มีหลักฐานหรือสัญญา จะไม่สามารถฟ้องร้องบังคับคดีได้ แม้ว่าหนี้นั้นจะชอบด้วยกฎหมายก็ตาม

๒. ดอกเบี้ยเงินกู้ต้องไม่เกินร้อยละ ๑๕ ต่อปี หรือร้อยละ ๑.๒๕ ต่อเดือน หากเจ้าหนี้เรียกดอกเบี้ยเกินกว่า ร้อยละ ๑๕ ต่อปี ให้ถือว่าดอกเบี้ยนั้นตกเป็นโมฆะ ยกเว้นกรณีเป็นสถาบันการเงินหรือธนาคารที่กฎหมายให้อำนาจเรียกดอกเบี้ยได้สูงกว่าอัตราร้อยละ ๑๕ ต่อปีได้ แต่ต้องเป็นไปตามพระราชบัญญัติดอกเบี้ยเงินกู้ยืมของสถาบันการเงิน

๓. ตรวจสอบจำนวนเงินและทำความเข้าใจเนื้อหาในสัญญาก่อนเซ็นสัญญาทุกครั้ง

๔. ห้ามลงลายมือชื่อในกระดาษเปล่าหรือสัญญาที่มีการเว้นช่องว่างผิดปกติ เนื่องจากผู้ให้กู้ อาจจะเติมข้อความหรือเนื้อหาอื่น ๆ ในสัญญาหลังจากที่เราเซ็นชื่อไปแล้ว ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาในอนาคตได้

๕. ไม่ควรนำโฉนดที่ดินหรือหนังสือรับการทำประโยชน์ในที่ดิน (น.ส.๓) ไปให้เจ้าหนี้อยู่ติดไว้ เป็นหลักประกันการกู้ยืมเงิน

๖. สัญญาต้องทำอย่างน้อย ๒ ฉบับ โดยให้ผู้กู้ยืมถือไว้ด้วย ๑ ฉบับ

๗. ในสัญญาควรมีลายเซ็นพยานฝ่ายผู้กู้ยืมอย่างน้อย ๑ คน

๘. การชำระหนี้ไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน ต้องขอรับใบเสร็จรับเงินหรือหลักฐานการรับเงิน ซึ่งมีลายมือชื่อผู้ให้กู้ยืมลงกำกับด้วยทุกครั้ง เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันว่า ได้ชำระหนี้แล้ว

๙. เมื่อชำระหนี้ทั้งหมดต้องขอสัญญากู้คืนจากผู้ให้กู้ยืมด้วย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

สิ่งที่ต้องรู้ ก่อนทำสัญญากู้ยืมเงิน



ที่มา : สภาหอการค้าแห่งประเทศไทย

- กู้ยืมเงิน 2,000 บาทขึ้นไป ต้องมีสัญญาการกู้ยืมเงิน เป็นลายลักษณ์อักษร
- ดอกเบี้ยเงินกู้ต้องไม่เกิน 15% ต่อปี หรือ 1.25% ต่อเดือน
- ทำความเข้าใจเนื้อหาในสัญญาก่อนเซ็นสัญญาทุกครั้ง
- ห้ามลงลายมือชื่อในกระดาษเปล่าเด็ดขาด
- ไม่ควรนำโฉนดที่ดินหรือหนังสือรับการทำประโยชน์ ในที่ดิน (น.ส.3) เป็นหลักประกันการกู้ยืมเงิน
- สัญญาต้องทำอย่างน้อย 2 ฉบับ โดยให้ผู้กู้ยืมถือไว้ด้วย 1 ฉบับ
- ในสัญญาควรมีลายเซ็นพยานฝ่ายผู้กู้ยืมอย่างน้อย 1 คน
- การชำระหนี้ทั้งหมดหรือบางส่วน ต้องขอรับใบเสร็จรับเงินทุกครั้ง
- เมื่อชำระหนี้ทั้งหมดต้องขอสัญญากู้คืนจากผู้ให้กู้ยืมด้วย

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

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



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักส่งเสริมการเคารพสิทธิมนุษยชน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักส่งเสริมการเคารพสิทธิมนุษยชน กลุ่มงานสื่อสารองค์กร

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ โทรศัพท์ : ๐ ๒๑๔๑ ๓๘๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : เรื่องผิวเมื่อยงุ่นได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เรื่องผิวเมื่อยงุ่นได้

เมื่อพบเห็นความรุนแรงในครอบครัว เรามักได้ยินคำพูดที่ว่า “เรื่องของผิวเมื่อยงุ่น!” ซึ่งสะท้อนถึงทัศนคติหรือความเชื่อผิด ๆ ของสังคมที่มีมาช้านาน และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้คนคิดว่าปัญหาความรุนแรงในครอบครัวเป็นเรื่องส่วนตัวที่ใคร ๆ ก็ไม่ควรไปยุ่ง

อย่างไรก็ดี ยังมีเด็ก ผู้หญิง รวมไปถึงผู้สูงอายุจำนวนมากที่ถูกกระทำความรุนแรงในพื้นที่ที่ควรจะมีความปลอดภัยที่สุดอย่าง “บ้าน” ด้วยการกระทำหรือคำพูดของคนใกล้ชิดที่สุดอย่าง “คนในครอบครัว” โดยถูกเพิกเฉยจากเพื่อนบ้าน คนในชุมชน หรือแม้แต่ญาติพี่น้อง เพียงเพราะ “ไม่เอายกย่ง” ซึ่งทำให้เหยื่อของความรุนแรงไม่ได้รับความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที และบางรายได้รับอันตรายถึงชีวิต

รู้ไว้ไม่เสียลืบทิ ประเทศไทยมีกฎหมายที่คุ้มครองเหยื่อของความรุนแรงในครอบครัว คือ พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๐ ซึ่งให้ความคุ้มครองคู่สมรส คู่สมรสเดิม ผู้ที่อยู่กินหรือเคยอยู่กินฉันสามีภรรยา บุพการี ผู้สืบสันดาน บุตรบุญธรรม รวมทั้ง เด็ก คนพิการ ผู้สูงอายุ ที่อาศัยและอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน โดยที่การกระทำโดยเจตนาให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพ การบังคับหรือใช้อำนาจครอบงำให้กระทำ ไม่กระทำ หรือยอมรับการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดโดยมิชอบ มีความผิดทางอาญา!

ที่สำคัญ กฎหมายยังบัญญัติให้เราทุกคนที่พบเห็นหรือทราบการกระทำความรุนแรงในครอบครัว รวมไปถึงตัวผู้ถูกกระทำความรุนแรงเอง มี “หน้าที่” ต้องแจ้งต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ เพื่อให้/ขอความช่วยเหลือ ทั้งนี้ ผู้แจ้งโดยสุจริต มีสิทธิได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย และไม่ต้องรับผิดชอบทั้งทางแพ่ง อาญา และปกครอง

ความรุนแรงในครอบครัวเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องไม่เพิกเฉย หากเป็นผู้ถูกกระทำหรือพบเห็นความรุนแรงในครอบครัว โปรดแจ้งต่อพนักงานเจ้าหน้าที่โดยตรงและทันที เช่น เจ้าหน้าที่ตำรวจ สายด่วน ๑๙๑ หรือ ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน ๑๓๐๐

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ โทรศัพท์ : ๐ ๒๑๔๑ ๓๘๐๐

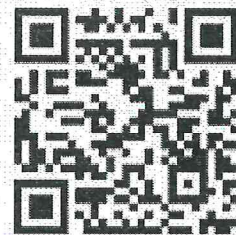
สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ



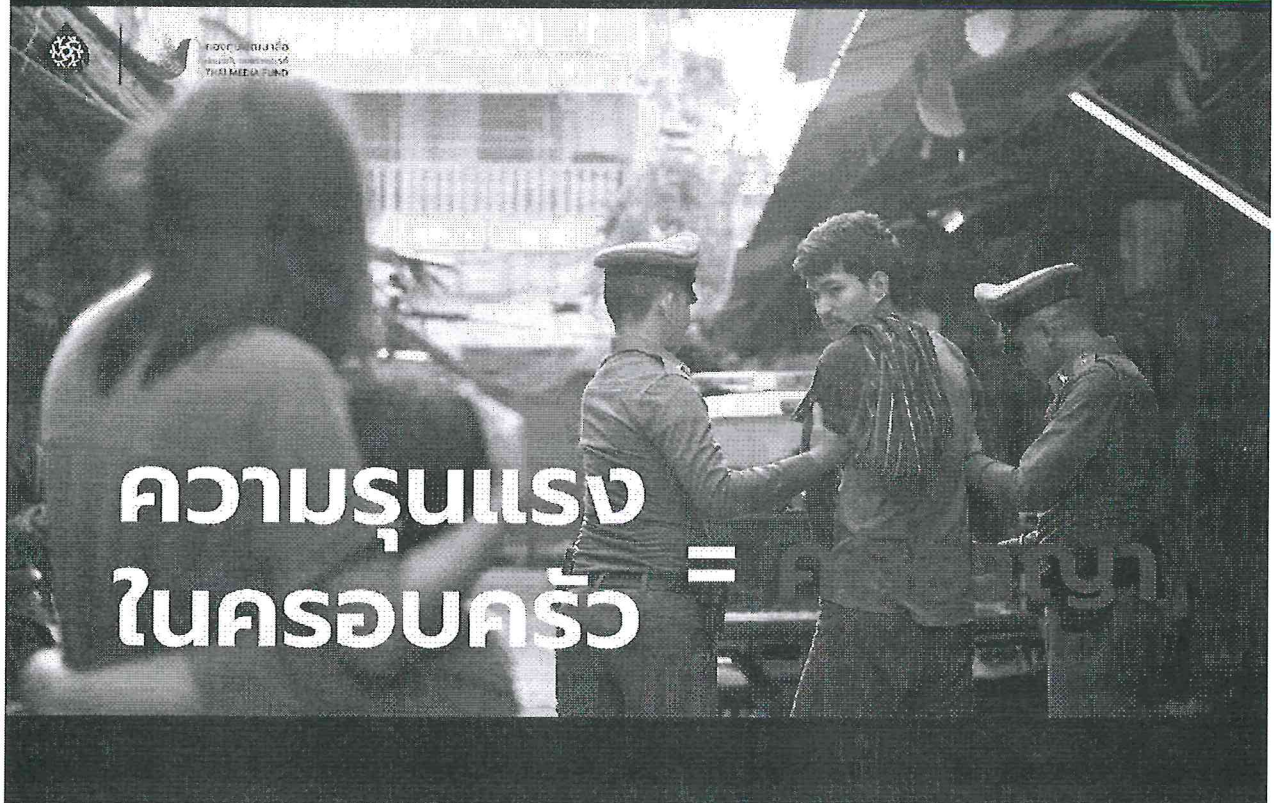
เรื่องฟ้าเหี้ยยุ่งได้

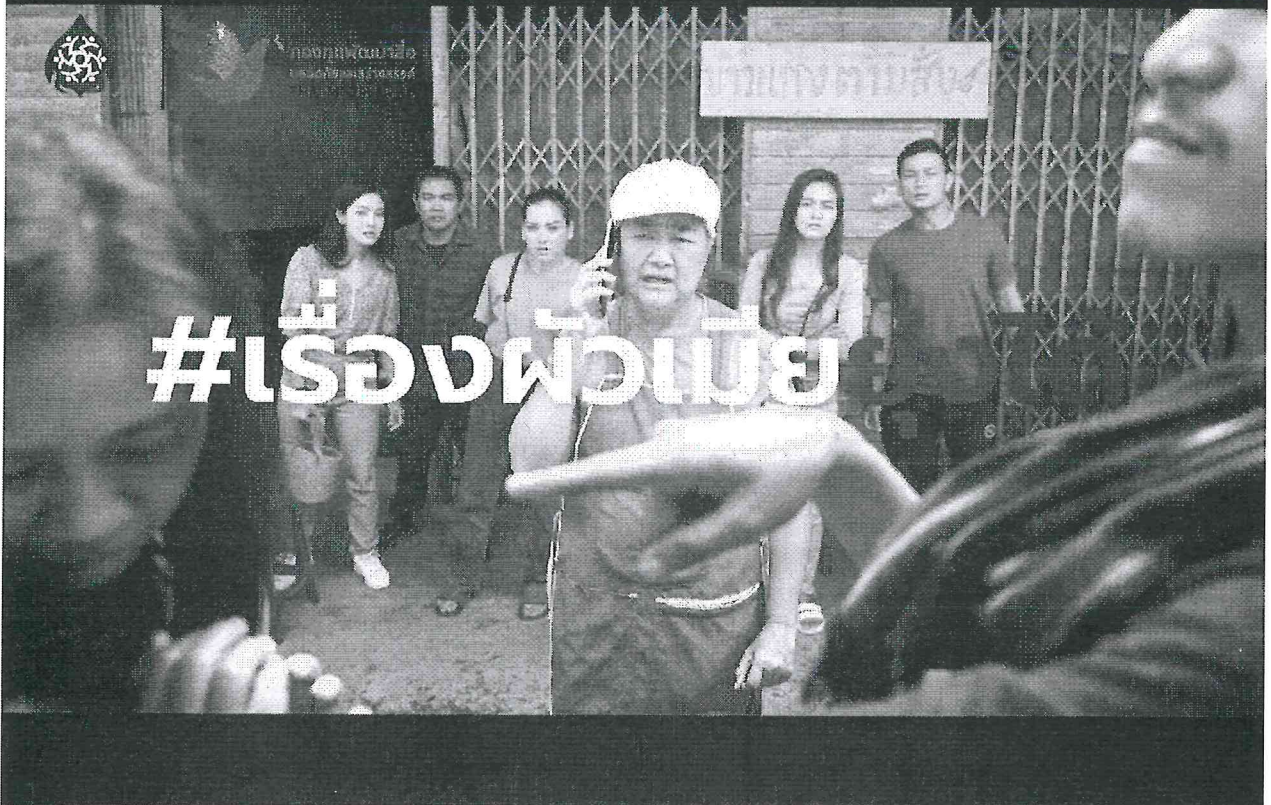


อ่าน พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ถูกกระทำ
ด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. 2550



คลิปประณงค์เรื่องฟ้าเหี้ยยุ่งได้





ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๘ ๓๐๔๕ ๕๓๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : เรื่องของผู้เช่าบ้าน ที่กฎหมายคุ้มครอง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เรื่องของผู้เช่าบ้าน ที่กฎหมายคุ้มครอง

เรื่องสำคัญที่ "ผู้ให้เช่า" ไม่มีสิทธิทำ

๑. การเข้าไปในอาคาร บ้าน คอนโด ห้องเช่าที่ผู้เช่าได้เช่าอยู่

ผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิที่จะเข้าไปภายในอสังหาริมทรัพย์ของผู้เช่า ซึ่งผู้เช่าจะมีสิทธิในการครอบครองอยู่ในเวลาที่เช่า แม้ว่าจะขาดส่งค่าเช่าไปแล้วก็ตาม กรณีที่ผู้ให้เช่าเข้ามาในอสังหาฯ ที่ผู้เช่าครอบครองอยู่ โดยไม่ได้รับคำยินยอมจากผู้เช่านั้น จะเข้าข่ายการบุกรุก รบกวนการครอบครองอสังหาฯ ของผู้เช่า ซึ่งมีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๖๒ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ รวมไปถึงความรับผิดละเมิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๔๒๐

๒. การปิดกั้น ใส่กุญแจไม่ให้ผู้เช่าเข้าไปในอสังหาฯ ที่เช่าอยู่

วิธีการปิดกั้นด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การปิดคล้องกุญแจ การใช้บุคคลมาขัดขวาง ไม่ให้ผู้เช่าสามารถเข้าไปภายในห้องเช่า บ้าน ที่ดิน อาคารพาณิชย์ซึ่งเช่าไว้ได้ ซึ่งผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิที่จะกระทำการเช่นนี้ แม้ที่ผู้เช่าจะติดค้างไม่จ่ายค่าเช่าก็ตาม หากผู้เช่ากระทำเช่นนี้แล้วจะมีความผิดในลักษณะเดียวกับประเด็นก่อนหน้า คือ ความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา ความผิดฐานบุกรุก มาตรา ๓๖๒ และความรับผิดละเมิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๔๒๐ ซึ่งรบกวนสิทธิการครอบครองอสังหาริมทรัพย์ของผู้เช่า ยกเว้นนอกจากมีการระบุในสัญญาเช่าให้สิทธิผู้ให้เช่าสามารถกระทำได้

๓. การตัดน้ำ ตัดไฟ เพื่อไล่ผู้เช่า

การกระทำนี้ก็ถือเป็นการละเมิดสิทธิของผู้เช่า เป็นการรบกวนสิทธิของผู้เช่าในการครอบครองและใช้ประโยชน์จากอสังหาริมทรัพย์ที่เช่าอยู่ ซึ่งจะมีความผิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ได้ เว้นแต่ในสัญญาระบุให้ผู้ให้เช่าสามารถทำได้ ผู้ให้เช่าจะตัดน้ำตัดไฟได้ก็ต่อเมื่อได้มีการแจ้งยกเลิกสัญญาเช่าแล้ว และได้ให้เวลาผู้เช่าย้ายออกไปตามระยะเวลาพอสมควรแล้ว หรือฟ้องศาลเพื่อสั่งขับไล่ผู้เช่าแล้ว หรือสัญญาเช่าสิ้นสุดลงตามกำหนดเวลา

๔. ไล่ผู้เช่าออกจาก อสังหาฯ ที่เช่าอยู่ทันที

ถ้าเป็นการเช่ารายวันผู้ให้เช่าสามารถทำได้ แต่ถ้าเป็นรายเดือนนั้นไม่สามารถทำได้ กฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๕๖๐ วรรคสอง มีหลักการว่า แต่ถ้าค่าเช่านั้นจะพึงส่งเป็นรายเดือน หรือส่งเป็นระยะเวลายาวนานกว่ารายเดือนขึ้นไป ผู้ให้เช่าต้องบอกกล่าวแก่ผู้เช่าก่อนว่าให้ชำระค่าเช่าภายในเวลาใด ซึ่งพึงกำหนดอย่าให้น้อยกว่า ๑๕ วัน และให้เวลาผู้เช่าในการย้ายไปยังที่อื่น

๕. การเรียกเอาค่าเช่าจากเงินประกัน และทรัพย์สินของผู้เช่า

ผู้ให้เช่าสามารถหักเอาเงินประกันมาเป็นค่าเช่าที่ค้างชำระอยู่ได้ แต่ก็ไม่มีสิทธิที่จะเรียกเอาเงินประกันอีกจากผู้เช่า เนื่องจากเงินประกันนั้น ไม่ได้มีไว้เพื่อประกันค่าเช่า แต่เป็นการประกันไว้สำหรับความเสียหายจากการเช่าของผู้เช่าที่อาจเกิดแก่่อสังหาริมทรัพย์ ส่วนทรัพย์สินของผู้เช่าที่อยู่ในอสังหาริมทรัพย์นั้น ผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิที่จะเคลื่อนย้ายหรือนำออกจำหน่าย ซึ่งจะมีความผิดฐานบุกรุก ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๖๒ แต่ในบางกรณีผู้ให้เช่าสามารถหน่วงเหนี่ยวเอาไว้จนกว่าจะมีการจ่ายค่าเช่าได้ ถ้าหากมีการระบุให้สิทธิผู้ให้เช่าไว้ในสัญญาเช่า

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง
๒. จดหมาย : ตู้ไปรษณีย์ ๓ หลีกสี่ กทม. ๑๐๒๑๐
๓. เว็บไซต์ : <https://www.moj.go.th/> และระบบให้บริการประชาชน <http://mind.moj.go.th>
๔. อีเมลล์ : 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. ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม



เรื่องของผู้อยู่เช่าบ้าน ที่กฎหมายคุ้มครอง

1

เรื่องสำคัญที่ "ผู้ให้เช่า" ไม่มีสิทธิทำ

การเข้าไปในอาคาร บ้าน คอนโด ห้องเช่าที่ผู้เช่าได้เช่าอยู่ ผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิที่จะเข้าไปภายในอสังหาริมทรัพย์ของผู้เช่า ซึ่งผู้เช่าจะมีสิทธิในการครอบครองอยู่ในช่วงเวลาที่เขา แม้ว่าเขาจะเช่าไปแล้วก็ตาม กรณีที่ผู้ให้เช่าเข้ามาในอสังหาริมทรัพย์ที่ผู้เช่าครอบครองอยู่โดยไม่ได้รับคำยินยอมจากผู้เช่านั้น จะเข้าข่ายการบุกรุก รบกวนการครอบครองอสังหาริมทรัพย์ของผู้เช่า ซึ่งมีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 362 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ รวมไปถึงความผิดละเมิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 420

2

การปิดกั้น โสภณเจตนาไม่ให้ผู้เช่าเข้าไปในอสังหาริมทรัพย์ที่เช่าอยู่ วิธีการปิดกั้นด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การปิดล็อกกุญแจ การใช้บุคคลมาขัดขวาง ไม่ให้ผู้เช่าสามารถเข้าไปภายในห้องเช่า บ้าน ที่ดิน อาคารพาณิชย์ ซึ่งเช่าไว้ได้ จึงผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิที่จะกระทำการเช่นนี้ แม้ว่าผู้เช่าจะติดค้างไม่จ่ายค่าเช่าก็ตาม หากผู้เช่ากระทำเช่นนี้แล้วจะมีความผิดในลักษณะเดียวกับ ประเด็นก่อนหน้า คือ ความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา ความผิดฐานบุกรุก มาตรา 362 และความผิดละเมิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 420 ซึ่งรบกวนสิทธิการครอบครองอสังหาริมทรัพย์ของผู้เช่า ยกเว้นนอกจากมีการระบุในสัญญาเช่า ให้สิทธิผู้ให้เช่าสามารถกระทำได้

3

การตัดน้ำ ตัดไฟ เพื่อให้ผู้เช่า การกระทำนี้ก็ถือเป็นการละเมิดสิทธิของผู้เช่า เป็นการรบกวนสิทธิของผู้เช่าในการครอบครอง และใช้ประโยชน์จากอสังหาริมทรัพย์ที่เช่าอยู่ ซึ่งจะมีความผิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ได้ เว้นแต่ในสัญญาระบุให้ผู้ให้เช่าสามารถทำได้ ผู้ให้เช่าจะตัดน้ำตัดไฟได้ก็ต่อเมื่อได้มีการแจ้งยกเลิกสัญญาเช่าแล้ว และได้ให้เวลาผู้เช่าย้ายออกไปตามระยะเวลาพอสมควรแล้ว หรือฟ้องศาลเพื่อสั่งขับไล่ผู้เช่าแล้ว หรือสัญญาเช่าสิ้นสุดลงตามกำหนดเวลา

4

ไล่ผู้เช่าออกจากอสังหาริมทรัพย์ที่เช่าอยู่ทันที ถ้าเป็นการเช่ารายวัน ผู้ให้เช่าสามารถทำได้ แต่ถ้าเป็นรายเดือนนั้นไม่สามารถทำได้ กฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 560 วรรคสอง มีหลักการว่า แต่ถ้าค่าเช่าที่ส่งเป็นรายเดือน หรือส่งเป็นระยะเวลายาวนานกว่ารายเดือนขึ้นไป ผู้ให้เช่าต้องบอกกล่าวแก่ผู้เช่าก่อนไม่ให้ชำระค่าเช่าภายในเวลาใด ซึ่งพึงกำหนดอย่าให้น้อยกว่า 15 วัน และให้เวลาผู้เช่าในการย้ายไปยังที่อื่น

5

การเรียกเอาค่าเช่าจากเงินประกัน และทรัพย์สินของผู้เช่า ผู้ให้เช่าสามารถหักเอาเงินประกันมาเป็นค่าเช่าที่ค้างชำระอยู่ได้ แต่ก็ไม่มีสิทธิที่จะเรียกเอาเงินประกันออกจากผู้เช่า เนื่องจากเงินประกันนั้น ไม่ได้มีไว้เพื่อประกันค่าเช่า แต่เป็นการประกันไว้สำหรับความเสียหายจากการเช่าของผู้เช่าที่อาจเกิดแก่อสังหาริมทรัพย์ ส่วนทรัพย์สินของผู้เช่าที่อยู่ในอสังหาริมทรัพย์นั้น ผู้ให้เช่าไม่มีสิทธิที่จะเคลื่อนย้ายหรือนำออกจำหน่าย ซึ่งจะมีความผิดฐานบุกรุก ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 362 แต่ในบางกรณีผู้ให้เช่าสามารถทวงหนี้ยืมเอาได้ จนกว่าจะมีการจ่ายค่าเช่าได้ ถ้าหากมีการระบุให้สิทธิผู้ให้เช่าไว้ในสัญญาเช่า

ที่มา : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 362 ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 420 มาตรา 560



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรสายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

๑) หัวข้อเรื่อง : โรคฝีดาษวานร

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : โรคฝีดาษวานร

โรคฝีดาษวานร เกิดจากเชื้อไวรัสตระกูลเดียวกับโรคฝีดาษหรือไข้ทรพิษ แต่มีความรุนแรงน้อยกว่า ผู้ป่วยจะมีไข้ร่วมกับมีผื่นตุ่มหนองตามร่างกาย

ฝีดาษวานรติดต่อได้อย่างไร

๑. การสัมผัสแนบชิด/อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย

- สัมผัสผิวหนัง เช่น ตุ่ม ผื่น แผลที่ผิวหนัง

- ละอองฝอยขนาดใหญ่ เช่น การพูดคุยในระยะ ๑ เมตร โดยไม่สวมหน้ากากอนามัย

การจูบกับผู้ติดเชื้อ เป็นต้น

๒. ติดต่อทางช่องทางอื่น

- สัมผัสของใช้ของผู้ติดเชื้อ เช่น เสื้อผ้า เครื่องนอน ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น

- สัมผัสสารคัดหลั่งของสัตว์ที่ติดเชื้อ

- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ติดเชื้อ สามารถส่งต่อไปยังทารกในครรภ์ได้

วิธีป้องกันตัวเองจากโรคฝีดาษวานร

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ที่มีผื่นสงสัยเป็นโรคฝีดาษวานร

๒. เลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่รู้จัก

๓. ไม่สัมผัสตุ่ม หนอง หรือบาดแผลของสัตว์ติดเชื้อ หรือซากสัตว์ป่า และบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก

๔. สวมหน้ากากอนามัย

๕. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ

๖. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

๗. หากสงสัยว่าติดเชื้อให้แยกตัวออกมา และรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษา

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. สายด่วนกรมอนามัย ๑๔๗๘

โรคฝีดาษวานร



เกิดจากเชื้อไวรัสตระกูลเดียวกับโรคฝีดาษหรือไข้ทรพิษ แต่มีความรุนแรงน้อยกว่า ผู้ป่วยจะมีไข้ร่วมกับมีผื่นตุ่มหนอง ตามร่างกาย

การสัมผัสแบบชิด/อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย

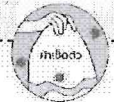


สัมผัสผิวหนัง เช่น ตุ่ม ผื่น แผลที่ผิวหนัง



ละอองฝอยขนาดใหญ่ เช่น การพูดคุยในระยะ 1 เมตร โดยไม่สวมหน้ากากอนามัย การจุม กับผู้ติดเชื้อ เป็นต้น

ติดต่อทางช่องทางอื่น



สัมผัสของใช้ของผู้ติดเชื้อ เช่น เสื้อผ้า เครื่องนอน ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น



สัมผัสสารคัดหลั่งของสัตว์ที่ติดเชื้อ



หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อสามารถส่งต่อไปยังทารกในครรภ์ได้

*ปัจจุบันในประเทศไทยยังไม่พบผู้ป่วยโรคฝีดาษวานรที่ติดจากสัตว์สู่คน



รู้ไว้ไม่แตกพ่าย !

วิธีป้องกันตัวเองจากโรคฝีดาษวานร



1 หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้มีผื่นสงสัยโรคฝีดาษวานร



2 หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่รู้จัก



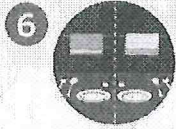
3 ไม่สัมผัสตุ่ม หนอง หรือบาดแผลของสัตว์ที่ติดเชื้อหรือซากสัตว์ป่า และบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก



4 สวมหน้ากากอนามัย



5 หมั่นล้างมือบ่อยๆ



6 ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น



7 หากสงสัยว่าติดเชื้อให้แยกตัวออกมา และรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษา

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ห่วงใยคุณแม่ ฟันฟูหลังคลอดด้วยสมุนไพร

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ห่วงใยคุณแม่ ฟันฟูหลังคลอดด้วยสมุนไพร

ปัญหาสุขภาพที่เกิดกับคุณแม่หลังคลอด อาการน้ำนมไหลน้อย อาการปวดเมื่อยร่างกาย ผิวพรรณแตกลายบริเวณหน้าท้อง อาการเหล่านี้คุณแม่มีความจำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟูสุขภาพ

การทำหัตถการ ช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและ น้ำเหลือง ทำให้ผิวพรรณสดใส รักษาอาการปวดเมื่อยและเคล็ดขัดยอก เช่น การนวดและการประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร การทาบหม้อเกลือ

อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร ควรรับประทานอาหาร สมุนไพรสร้อย จะช่วยบำรุงธาตุไฟ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เช่น ชিং พริกไทย ดีปลี กระชาย ใบแมงลัก เมนูอาหารที่แนะนำ ได้แก่ แกงเลียง ยำหัวปลี ไก่ผัดขิง ช่วยบำรุงร่างกาย เสริมพลังให้มารดา กลับคืนมาโดยเร็วและช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย ให้แข็งแรงจะได้มีน้ำนม เลี้ยงดูบุตรให้มีความแข็งแรง

ยาสมุนไพร ได้แก่ ยาประสะน้ำนม ช่วยเพิ่มปริมาณและกระตุ้นการไหลของน้ำนม ยาปลูกไฟธาตุ กระตุ้นน้ำนม ห้ามใช้ในหญิงที่มีอาการตกเลือดหลังคลอด ยาประสะไพล ใช้ขับน้ำคาวปลา

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ AnamaiMedia

หรือ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒



ห่วงใยคุณแม่ ฟื้นฟูหลังคลอด ด้วยสมุนไพร

ปัญหาสุขภาพที่เกิดกับคุณแม่หลังคลอด
อาการน้ำนมไหลน้อย อาการปวดเมื่อยร่างกาย
ผิวพรรณแตกสลายบริเวณหน้าท้อง
อาการเหล่านี้คุณแม่มีความจำเป็น
ต้องได้รับการฟื้นฟูสุขภาพ

การทำหัตถการ

เพื่อเป็นการปลุกชีพให้เลือดมาเลี้ยง
กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำนม
ทำให้เลือดไหลเวียนดี อาการปวดเมื่อย
ลดลงได้เป็นอย่างดี



การนวด
เฉพาะจุดบนท้อง



การนวดนวดตามนวด



การนวดนวดมือ



ชาสมุนไพร

ชาปลูกไฟธาตุ

กระตุ้นน้ำนม
ถ้ามีไข้สูงหรือปวดเมื่อยหลังคลอด

ยาประสะน้ำนม

ช่วยเพิ่มปริมาณและกระตุ้นการไหลของน้ำนม

ยาประสะไฟผด

ใช้ขับน้ำคาวปลา

อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร

สำหรับคุณแม่ที่ประสบปัญหาหลังคลอด
เช่น น้ำนมไหลน้อย มีไข้ หนาวสั่น ปวดเมื่อย ภูมิแพ้



สมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน
ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน
ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน
ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน



พริกป่น

เครื่องเทศสมุนไพร
เช่น ขมิ้น ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน



แกงเผ็ด



ไก่ต้มน้ำปลา

สแกนเพื่อชมวิดีโอ



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมการพัฒนาชุมชน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการพัฒนาชุมชน

ช่องทางการติดต่อ : กรมการพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๕

๑) หัวข้อเรื่อง : ผลสำเร็จ “โคก หนอง นา” อารยเกษตร

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

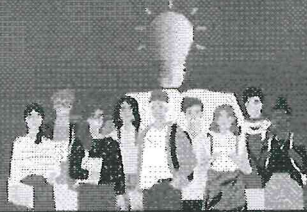
เรื่อง : ผลสำเร็จ “โคก หนอง นา” อารยเกษตร

ผลสำเร็จ “โคก หนอง นา” อารยเกษตร ดังนี้

๑. ประชาชนมีความรู้ในการพึ่งตนเอง ทั้งด้านน้ำ อาหาร และพลังงาน
๒. สามารถปรับตัวท่ามกลางวิกฤต และการเปลี่ยนแปลง
๓. ขยายผลองค์ความรู้กรมการพัฒนาชุมชน
๔. พัฒนาพื้นที่ให้กลายเป็นศูนย์การเรียนรู้

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมการพัฒนาชุมชน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๐๔๕

ผลสำเร็จ “โคกหนองนา” อารยเกษตร



ประชาชนมีความรู้ในการพึ่งตนเอง
ทั้งด้านน้ำ อาหาร และพลังงาน



สามารถปรับตัวท่ามกลางวิกฤต
และการเปลี่ยนแปลง



ขยายพลองค์ความรู้
กรมการพัฒนาชุมชน



พัฒนาพื้นที่
ให้กลายเป็นศูนย์การเรียนรู้

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๗ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ๖ วิธี ลดผลกระทบภัยแล้ง ลดใช้น้ำ ใช้น้ำซ้ำ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๖ วิธี ลดผลกระทบภัยแล้ง ลดใช้น้ำ ใช้น้ำซ้ำ

๖ วิธีลดผลกระทบภัยแล้ง ลดใช้น้ำ ใช้น้ำซ้ำ มีดังนี้

๑. ปิดก๊อกน้ำให้สนิทหลังใช้งาน

๒. ใช้ภาชนะรองน้ำแทนการเปิดใช้น้ำจากก๊อก

๓. ใช้ขวดบรรจุน้ำวางในแท็งก์น้ำชักโครก เพื่อช่วยประหยัดน้ำ

๔. ตรวจสอบขณะกักเก็บน้ำให้อยู่ในสภาพใช้งานได้

๕. เลือกใช้อุปกรณ์ประหยัดน้ำ

๖. นำน้ำที่เหลือจากการใช้งานไปใช้ประโยชน์ต่อ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์ : สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

6 วิธีลด ผลกระทบภัยแล้ง

ลดใช้น้ำ ใช้น้ำซ้ำ

- 1** ปิดก๊อกน้ำให้สนิททุกครั้ง หลังใช้งาน และไม่เปิดน้ำไหลทิ้งโดยเปล่าประโยชน์
- 2** ใช้ภาชนะรองน้ำแทนการปล่อยน้ำจากก๊อกหรือสายยาง เพื่อลดการสิ้นเปลืองน้ำ
- 3** ใช้ขวดหรือแกลอนบรรจุน้ำวางในแท็งก์น้ำชักโครก เพื่อช่วยประหยัดน้ำ
- 4** หมั่นตรวจภาชนะกักเก็บน้ำให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี และรีบซ่อมแซมเมื่อพบว่าชำรุด
- 5** เลือกใช้อุปกรณ์ประหยัดน้ำ รวมถึงติดตั้งอุปกรณ์เติมอากาศที่ฝักบัว หรือหัวก๊อกน้ำ เพื่อเพิ่มแรงดันน้ำ
- 6** นำน้ำที่เหลือจากการใช้งานไปใช้ประโยชน์ต่อ เช่น รดน้ำต้นไม้ หรือทำความสะอาดพื้น



สายด่วนป้องกัน
1784



LINE Add line
@1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย