

ที่ ปน ๐๐๒๓.๔/ว **๓๕๓๖**



ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี เทศบาลเมืองปัตตานี และเทศบาลเมืองตะลุมพีน

ตามหนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดปัตตานี ที่ ปน ๐๐๒๓.๔/ว ๑๗๒๔ ลงวันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๓ แจ้งให้ทราบว่า นายกรัฐมนตรี (พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา) ได้มีข้อสั่งการ ในคราวประชุมคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ และมติคณะรัฐมนตรี วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ให้กระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัดการดำเนินการ สร้างการรับรู้เกี่ยวกับนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่ เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง โดยพิจารณาใช้ช่องทางการเผยแพร่ ที่หลากหลายเหมาะสมตามแต่ละกรณี และกระทรวงมหาดไทยได้แจ้งให้จังหวัดดำเนินการแต่งตั้งคณะทำงาน บริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม admin จังหวัด) และระดับอำเภอ/ท้องถิ่น อำเภอ (ทีม admin อำเภอ/จังหวัด) และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ทั้งในระดับ จังหวัด อำเภอท้องที่ และท้องถิ่นตามกำหนด นั้น

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดปัตตานี จึงขอความร่วมมือสำนักงาน ส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการสร้างการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เพื่อการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๐/๒๕๖๖ ผ่านทางหอกระจายข่าวและช่องทางการเผยแพร่อื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง และเข้าถึงประชาชนทุกหมู่บ้าน/ชุมชน โดยสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสาร ได้ที่ เว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน” หรือตาม QR code ท้ายหนังสือนี้ สำหรับสำนักงานส่งเสริมการปกครอง ท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ ให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด
กลุ่มงานกฎหมาย ระเบียบ และเรื่องร้องทุกข์
โทร. ๐-๗๓๓๓-๖๐๔๔ ต่อ ๑๐๔
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ dla@pattanilocal.go.th



- ☐ ผ.บ.ท.
- ☐ กง.บ.ท.
- ☐ กง.สส.
- ☒ กง.กม.
- ☐ กง.กก.
- ☐ กง.บป.



สถ. ปัตตานี
 10948
 วันที่ 23 พ.ย. 2560
 เวลา 18-19 น.

ที่ ปน ๐๐๑๗.๒/ว ๒๘๓๖๖

ถึง ส่วนราชการสังกัดกระทรวงมหาดไทย อำเภอทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี
 เทศบาลเมืองปัตตานีและเทศบาลเมืองตะลุบัน

ตามที่ นายกรัฐมนตรี ได้มีข้อสั่งการในคราวประชุมคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ และมติคณะรัฐมนตรีวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ให้กระทรวงมหาดไทย เป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัดการดำเนินการสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง โดยพิจารณาใช้ช่องทางการเผยแพร่ที่หลากหลายเหมาะสมตามแต่ละกรณี และกระทรวงมหาดไทยได้แจ้งให้จังหวัดดำเนินการแต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้าง การรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) และระดับอำเภอ/ท้องถิ่น (ทีม Admin อำเภอ/ท้องถิ่น) และ ให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนทั้งในระดับจังหวัด อำเภอท้องที่ และท้องถิ่น ตามที่กำหนด นั้น

เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จังหวัดปัตตานีจึงขอให้ท่าน นำข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๐/๒๕๖๖ ดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนหรือพิจารณา มอบหมายผู้ที่มีความสามารถด้านการพูดและเป็นที่ยอมรับในพื้นที่ บันทึกเสียงในรูปแบบสปอตวิทยุ รวมทั้ง ให้ท้องถิ่นและท้องที่นำสปอตวิทยุดังกล่าว ดำเนินการสร้างการรับรู้ผ่านช่องทางกระจายข่าว และช่องทางการ เผยแพร่อื่น ๆ อาทิ Facebook Fanpage เว็บไซต์ของหน่วยงาน ฯลฯ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้าถึงประชาชน ทุก หมู่บ้าน/ชุมชน โดยสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้ได้ที่ เว็บไซต์กองสารนิเทศ สป.หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน” สำหรับอำเภอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบด้วย ทั้งนี้ สำนักงาน จังหวัดปัตตานี ได้เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทาง เว็บไซต์จังหวัดปัตตานี [http:// www.pattani2018.pattani.go.th/news_form/showList?cid=38](http://www.pattani2018.pattani.go.th/news_form/showList?cid=38) และทาง Line กลุ่ม“ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” ของจังหวัด ปัตตานี ด้วยแล้วอีกทางหนึ่ง ตาม QR code หายหนึ่งสื่อนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ



[Signature]



สำนักงานจังหวัดปัตตานี
 กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด
 โทร./โทรสาร ๐-๗๓๓๔-๙๐๐๒ ส.ป.มท. ๗๔๖๕๗



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๐/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ			
๑.	๔ แอปพลิเคชัน แจ้งเตือนภัย ติดตามข้อมูล และขอความช่วยเหลือฉุกเฉิน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๒.	กรมที่ดินให้บริการสำนักงานที่ดินอิเล็กทรอนิกส์ จดทะเบียนต่างสำนักงานแบบออนไลน์ ครอบคลุมทุกภูมิภาค	กระทรวงมหาดไทย	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๓.	รู้ไว้ปลอดภัย! สัญญาณมือขอความช่วยเหลือสากล "Signal for Help"	กระทรวงมหาดไทย	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
๔.	จองรถต้องรู้ เงื่อนไขที่จอดรถไม่มีสิทธิยึดมัดจำ	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	การแสดงตนในการฝากเงินสดผ่านตู้อัตโนมัติเพื่อยกระดับความปลอดภัย	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ข่าวปลอม อย่าแชร์! ออมสินปล่อยเงินกู้รายเดือน วงเงิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท ผ่านเพจเงินกู้ ออนไลน์	กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	เตือนภัยนายหน้าเถื่อนระบาด หลอกคนไทยทำงานได้วัน	กระทรวงแรงงาน	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	ขับรถทางหลวงรถฉุกเฉิน มีความผิด	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	ฉีดวัคซีน HPV ป้องกันมะเร็งปากมดลูก ๑ ล้านโดส ใน ๑๐๐ วัน ให้หญิงไทยอายุ ๑๑ - ๒๐ ปี	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๑๐.	กินหมูกระทะอย่างไร ให้สุขภาพดี	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 “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”
๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง <https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖>

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙

๑) หัวข้อเรื่อง : ๔ แอปพลิเคชัน แจ้งเตือนภัย ติดตามข้อมูล และขอความช่วยเหลือฉุกเฉิน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๔ แอปพลิเคชัน แจ้งเตือนภัย ติดตามข้อมูล และขอความช่วยเหลือฉุกเฉิน

ปัจจุบันสาธารณภัยเป็นเรื่องใกล้ตัวมากขึ้นทุกวัน ดังนั้น การสื่อสารข้อมูลด้านสาธารณภัยผ่านแอปพลิเคชันบนสมาร์ทโฟน จะช่วยให้ประชาชนสามารถเตรียมพร้อมรับมือสถานการณ์ภัยได้ล่วงหน้า รวมถึงมีช่องทางแจ้งเหตุและขอความช่วยเหลือได้อย่างสะดวกและทันต่อสถานการณ์

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ได้แนะนำ ๔ แอปพลิเคชัน แจ้งเตือนภัย ติดตามข้อมูล และขอความช่วยเหลือฉุกเฉิน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. Thai Disaster Alert แอปพลิเคชันแจ้งเตือนสาธารณภัยของกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สามารถรับข้อมูลแจ้งเตือน

๒. พันภัย PhonPhai แอปพลิเคชันจากสภากาชาดไทย โดยความร่วมมือของภาคีเครือข่าย ๑๙ หน่วยงาน

๓. Thai Weather แอปพลิเคชันรายงานสภาพอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยา ใช้ในการติดตามสภาพอากาศ พยากรณ์อากาศล่วงหน้า รายงานแผ่นดินไหว การแจ้งเตือนสภาพอากาศ และเรดาร์สภาพอากาศ

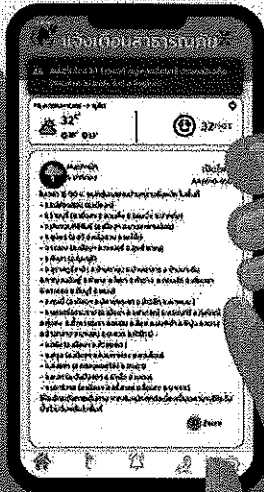
๔. Thai Water แอปพลิเคชันจากคลังข้อมูลน้ำแห่งชาติ โดยสถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำ (องค์การมหาชน) ใช้ติดตามสถานการณ์น้ำ ระดับน้ำ โดยเฉพาะช่วงฤดูฝนหรือช่วงที่มีฝนตกหนัก

หมายเหตุ : ดาวน์โหลดได้ฟรี ทั้งในระบบปฏิบัติการ iOS และ Android

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙

4 แอปพลิเคชัน

แจ้งเตือนภัย ติดตามข้อมูล และขอความช่วยเหลือฉุกเฉิน



ดาวน์โหลดได้ฟรี ทั้งในระบบปฏิบัติการ iOS และ Android



Thai Disaster Alert

แอปพลิเคชันแจ้งเตือนภัยอันตรายของกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สามารถรับข้อมูลแจ้งเตือนแบบเจาะลึกถึงเหตุเฉพาะพื้นที่ที่คาดว่าจะเกิดภัยพิบัติ เพื่อเตรียมพร้อมรับมือ ป้องกันภัย ก่อนภัยจะมาถึง



พื๊บก๊ย PhonPhai

แอปพลิเคชันจากภาคเอกชน โดยความร่วมมือของภาคีเครือข่าย 19 หน่วยงาน ใช้แจ้งเหตุภัยพิบัติและขอความช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็ว



Thai Weather

แอปพลิเคชันรายงานสภาพอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยา ใช้ในการติดตามสภาพอากาศ, พยากรณ์อากาศล่วงหน้า, รายงานฝนตกทั่วประเทศ, การแจ้งเตือนสภาพอากาศ, และระดับสภาพอากาศ



Thai Water

แอปพลิเคชันจากคลังข้อมูลน้ำแห่งชาติ โดยสถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำ (องค์การมหาชน) ใช้ติดตามสถานการณ์น้ำระดับน้ำ โดยเฉพาะช่วงฤดูฝนหรือช่วงที่มีฝนตกหนัก

สายด่วนนิรภัย 1784



@1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM ๑DDPMNews www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมที่ดิน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมที่ดิน

ช่องทางการติดต่อ : กรมที่ดิน DOL Call Center โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

๑) หัวข้อเรื่อง : กรมที่ดินให้บริการสำนักงานที่ดินอิเล็กทรอนิกส์ จดทะเบียนต่างสำนักงานแบบออนไลน์
ครอบคลุมทุกภูมิภาค

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : กรมที่ดินให้บริการสำนักงานที่ดินอิเล็กทรอนิกส์ จดทะเบียนต่างสำนักงานแบบออนไลน์
ครอบคลุมทุกภูมิภาค

กรมที่ดินอำนวยความสะดวกกับประชาชน เปิดให้บริการสำนักงานที่ดินอิเล็กทรอนิกส์ จดทะเบียนต่างสำนักงานแบบออนไลน์ ครอบคลุมทุกภูมิภาค ในพื้นที่จังหวัด เชียงใหม่ บึงกาฬ หนองคาย ขอนแก่น อุบลราชธานี สิงห์บุรี กรุงเทพมหานคร และ สงขลา

สำหรับประชาชนที่สนใจสามารถยื่นคำขอจดทะเบียนผ่านระบบ e-QLands โดยดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน e-QLands ผ่านสมาร์ตโฟนได้ทั้งระบบ IOS และ Android เลือกรายการ “จองคิวจดทะเบียนต่างสำนักงานแบบออนไลน์ (เฉพาะโฉนดที่ดินและเป็นสำนักงานที่ดินอิเล็กทรอนิกส์)”

เงื่อนไขในการให้บริการ : จะต้องเป็นการจดทะเบียนสิทธิและนิติกรรมที่ไม่มีการประกาศหรือรังวัด มีเอกสารหลักฐานเป็นโฉนดที่ดินเท่านั้น และเจ้าของที่ดินต้องไปดำเนินการด้วยตนเอง

รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=nE1sdwSsAxw>

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ DOL Call Center โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

คลิปวิดีโอ “สำนักงานที่ดินอิเล็กทรอนิกส์ จัดทะเบียนต่างสำนักงานแบบออนไลน์”

<https://www.youtube.com/watch?v=nE1sdwSsAxw>



สำนักงานที่ดินอิเล็กทรอนิกส์ จัดทะเบียนต่างสำนักงานแบบออนไลน์

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมการปกครอง

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการปกครอง

ช่องทางการติดต่อ : กรมการปกครอง โทร. ๐ ๒๒๒๑ ๘๑๕๐

๑) หัวข้อเรื่อง : รู้ไว้ปลอดภัย! สัญญาณมือขอความช่วยเหลือสากล "Signal for Help"

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : รู้ไว้ปลอดภัย! สัญญาณมือขอความช่วยเหลือสากล "Signal for Help"

การขอความช่วยเหลือด้วยสัญญาณมือขอความช่วยเหลือสากล (Signal for Help) ถูกสร้างขึ้นโดยมูลนิธิสตรีแห่งแคนาดา The Canadian Women's Foundation โดยเป็นสัญญาณมือแบบอวัจนภาษาที่ใช้ในการสื่อสารอย่างสุขุม เมื่อต้องการความช่วยเหลือจากการถูกทำร้ายร่างกาย หรือเมื่อถูกคุกคาม ซึ่งเป็นสัญญาณสากลที่สามารถใช้ได้ทั่วโลก โดยมีวิธีการทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

๑. เก็บนิ้วโป้งลง และผายฝ่ามือออกจากตัวผู้ขอความช่วยเหลือ
๒. กำนิ้วทั้งสี่ลงมา ลักษณะแบบกำปั้น
๓. ชูนิ้วทั้งสี่อีกครั้ง
๔. ทำซ้ำ ๆ เพื่อขอความช่วยเหลือ

รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ https://www.youtube.com/watch?v=4mset7nk6_A

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Call center ๑๕๔๘ ในวันเวลาราชการ

คลิปวิดีโอ “รู้ไว้ปลอดภัย! สัญญาณมือขอความช่วยเหลือสากล”

https://www.youtube.com/watch?v=4mset7nk6_A



รู้ไว้ปลอดภัย! สัญญาณมือขอความช่วยเหลือสากล

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : สำนักงานนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

ช่องทางการติดต่อ : สายด่วน สคบ. โทร. ๑๑๖๖

๑) หัวข้อเรื่อง : จอกรถต้องรู้ เงื่อนไขที่โชว์รูมไม่มีสิทธิยึดมัดจำ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : จอกรถต้องรู้ เงื่อนไขที่โชว์รูมไม่มีสิทธิยึดมัดจำ

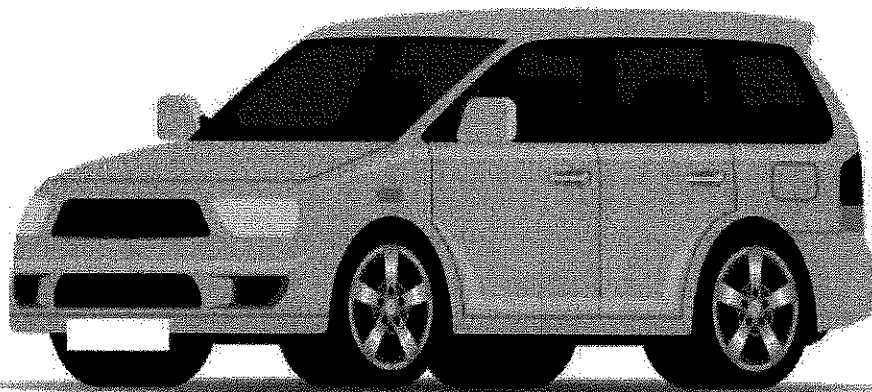
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) แนะนำข้อมูล หากเกิดเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่งต่อไปนี้ ผู้บริโภคสามารถยกเลิกสัญญาการจอร์รถได้ โดยที่โชว์รูมไม่มีสิทธิยึดมัดจำ มีรายละเอียด ดังนี้

๑. การผิดนัดการส่งมอบรถ
๒. การผิดสเปก ยี่ห้อ รุ่น สี ปี และกำลังเครื่องจากที่ตกลงในสัญญา
๓. การผิดสัญญาการติดตั้งอุปกรณ์เพิ่มเติม ของแถม และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ที่ระบุไว้
๔. การปรับเปลี่ยนราคาสูงขึ้นกว่าเดิม
๕. สินเชื่อไม่ได้รับการอนุมัติ

ในกรณีของการยกเลิกการจอร์รถด้วยเหตุผลข้างต้น ผู้ประกอบการต้องคืนเงินหรือสิ่งที่เป็นมัดจำทั้งหมดภายใน ๑๕ วัน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วน สคบ. โทร. ๑๑๖๖

★ ★ จองรถต้องรู้ เงื่อนไขที่โชว์รูมไม่มีสิทธิ์ยึดมัดจำ ★ ★



- 1 
มัดมัด
- 2 
มัดสเปก
- 3 
มัดสัญญา
- 4 
ราคา
สูงเกิน
- 5 
สินเชื่อ
ไม่อนุมัติ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๐/ ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน : ธนาคารแห่งประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ธนาคารแห่งประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. ๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง : การแสดงตนในการฝากเงินสดผ่านตู้อัตโนมัติเพื่อยกระดับความปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : การแสดงตนในการฝากเงินสดผ่านตู้อัตโนมัติเพื่อยกระดับความปลอดภัย

ตั้งแต่วันที่ ๑๑ พ.ย. ๖๖ ผู้ฝากเงินสดผ่านตู้อัตโนมัติ CDM ต้องแสดงตนเพื่อยกระดับความปลอดภัย โดยมีวัตถุประสงค์ในการแสดงตน ดังนี้

- ป้องกันการใช้เป็นช่องทางการฟอกเงินจากการก่ออาชญากรรมยาเสพติดและการพนัน รวมถึงการทำธุรกรรมหลอกลวงทางการเงิน
- ให้การทำธุรกรรมเงินสดมีความโปร่งใส ตรวจสอบได้ทั้งต้นทางและปลายทาง
- เพิ่มความปลอดภัยและความมั่นใจให้กับประชาชนในการทำธุรกรรม และสร้างภูมิคุ้มกันให้กับระบบการเงิน

ประเภทธุรกรรมที่ต้องแสดงตน

- ฝากเงินเข้าบัญชีภายในและต่างธนาคาร
- ชำระบิลด้วยเงินสด (Bill Payment)

รูปแบบในการแสดงตน

๑. ใช้หมายเลขประจำตัวประชาชน ๑๓ หลักของตน หมายเลขโทรศัพท์มือถือ และรหัส OTP (One-Time Password) ที่ได้รับ โดยมีวงเงินฝากสูงสุด ๓๐,๐๐๐ บาท ต่อครั้ง (รวมค่าธรรมเนียม)

๒. ใช้บัตรเอทีเอ็ม บัตรเดบิต หรือบัตรเครดิตของตน ร่วมกับรหัสส่วนตัว โดยมีวงเงินฝากสูงสุด ๑๐๐,๐๐๐ บาท ต่อครั้ง (รวมค่าธรรมเนียม)

หมายเหตุ : ไม่มีค่าใช้จ่ายในการแสดงตน

ทั้งนี้ ศึกษารายละเอียดและเงื่อนไขการให้บริการได้ที่เว็บไซต์ธนาคาร หรือ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Call Center ของธนาคารที่ใช้บริการ



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND



การแสดงตนผู้ฝากเงินสด ผ่านตู้อัตโนมัติ (CDM*)



ประเภทธุรกรรมที่ต้องแสดงตน

- ฝากเงินเข้าบัญชีภายในและต่างธนาคาร
- ชำระบิลด้วยเงินสด (Bill Payment)

วัตถุประสงค์

- ป้องกันการใช้เป็นช่องทางการฟอกเงิน จากการก่ออาชญากรรม ยาเสพติด และการพนัน รวมถึงการทำธุรกรรมหลอกลวงทางการเงิน
- ให้การทำธุรกรรมเงินสดมีความโปร่งใส ตรวจสอบได้ทั้งต้นทางและปลายทาง
- เพิ่มความปลอดภัยและความมั่นใจให้กับประชาชนในการทำธุรกรรม และสร้างภูมิคุ้มกันให้กับระบบการเงิน

เริ่มใช้พร้อมกันที่ตู้อัตโนมัติทุกธนาคาร ตั้งแต่วันที่ 11 พ.ย. 66

2 ทางเลือก ในการแสดงตน
เมื่อฝากเงินสดที่ตู้อัตโนมัติทุกธนาคาร

วงเงินฝากสูงสุด
(รวมค่าธรรมเนียม)



1

ระบุ : เลขบัตรประชาชน

เบอร์มือถือ และรหัส OTP** ที่ได้รับ

30,000 บาท/ครั้ง

- หรือ -



2

ใช้ : บัตรเอทีเอ็ม / เดบิต / เครดิต

และรหัสส่วนตัว (PIN)

100,000 บาท/ครั้ง

- ▶ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมกับธนาคารที่ท่านใช้บริการ
- ▶ ทั้งนี้ ไม่มีค่าใช้จ่ายในการแสดงตน

* CDM (Cash Deposit Machine) คือ ตู้ฝากเงินสดอัตโนมัติ ที่มี การแสดงตน (รวมทั้งผู้ฝาก-ถอน เงินสดอัตโนมัติ (RCM : Recycle Cash Machine) และตู้ฝาก-ถอน-ฉีกเงินสดแบบฝากที่ตู้เดียว (eCRM Smart : Smart Cash Recycling Machine)

** OTP : One-Time Password

Bank of Thailand

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ข่าวปลอม อย่าแชร์! ออมสินปล่อยเงินกู้รายเดือน วงเงิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท ผ่านเพจเงินกู้ ออนไลน์

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ข่าวปลอม อย่าแชร์! ออมสินปล่อยเงินกู้รายเดือน
วงเงิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท ผ่านเพจเงินกู้ ออนไลน์**

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย เตือนภัยประชาชน มีผู้โพสต์โฆษณาเชิญชวนกู้เงินระบุว่า ออมสินปล่อยเงินกู้รายเดือน วงเงิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท ผ่านเพจเงินกู้ ออนไลน์ ทั้งนี้ ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมได้ดำเนินการตรวจสอบข้อเท็จจริงร่วมกับธนาคารออมสิน กระทรวงการคลัง พบว่าข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเท็จ

เฟสบุ๊ก “เงินกู้ ออนไลน์” ไม่ใช่เพจของธนาคารออมสิน และไม่มี ความเกี่ยวข้องใด ๆ กับธนาคารทั้งสิ้น โดยข้อมูลสินเชื่อที่เพจดังกล่าวนำมาเผยแพร่ไม่มีรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์สินเชื่อที่ธนาคารเปิดให้บริการอยู่ในปัจจุบันแต่อย่างใด

ขอให้ประชาชนอย่าหลงเชื่อพาดังกล่าวที่มีการแอบอ้างชื่อของธนาคารในการชักชวนลักษณะนี้ โดยสามารถติดตามข่าวสารจากสื่อช่องทางหลักของธนาคารได้ที่เว็บไซต์ www.gsb.or.th, แอปพลิเคชัน MyMo, Social Media ช่องทาง GSB Society และ GSB Now เท่านั้น

ทั้งนี้สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗



ออมสินปล่อยยืมกู้รายเดือน
วงเงิน 300,000 บาท
ผ่านเพจเงินกู้ ออนไลน์



គំរូលេខ ២២៤ របស់ក្រសួងពាណិជ្ជកម្ម និង ពាណិជ្ជកម្មនៃក្រសួងពាណិជ្ជកម្ម



ANTI-FAKE NEWS CENTER THAILAND ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

🌐 : www.antifakenewscenter.com 📠 : Anti-Fake News Center Thailand ☎️ : @antifakenewscenter 📺 : #AFNCThailand
 👤 : @antifakenewscenter 📧 : afnc_thailand ☎️ : GCC 1111 ถ. 87

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๔๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงแรงงาน

กรม / หน่วยงาน : กรมการจัดหางาน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการจัดหางาน

ช่องทางการติดต่อ : สายด่วนกระทรวงแรงงาน โทร. ๑๕๐๖ กด ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : เดือนกัณยานหน้าเถื่อนระบาด หลอกคนไทยทำงานได้หวัน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : เดือนกัณยานหน้าเถื่อนระบาด หลอกคนไทยทำงานได้หวัน

กรมการจัดหางาน เดือนกัณยานหน้าเถื่อนระบาดหลอกคนไทยทำงานที่ได้หวัน จากกรณีแรงงานไทยจำนวน ๓ ราย ตกเป็นเหยื่อนายหน้าเถื่อนหลอกไปทำงานที่ได้หวัน โดยจ่าย ค่าดำเนินการรายละ ๕๐,๐๐๐ บาท แต่สุดท้ายไม่ได้ทำงานตามที่ตกลง นอกจากนี้ ตัวเครื่องบินขากลับ ที่นายหน้าเตรียมไว้ให้ยังเป็นตัวปลอม

กรมการจัดหางาน ขอท้าเตือนให้คนไทยไปทำงานอย่างถูกต้องตามกฎหมาย จะลดความเสี่ยง จากการถูกหลอกหลวงหรือถูกนายจ้างเอารัดเอาเปรียบ เพราะแรงงานไทยจะได้รับการคุ้มครองตามสิทธิที่พึงมี ทำงานได้อย่างมีศักดิ์ศรี และการไปทำงานต่างประเทศอย่างถูกกฎหมายอุ่นใจมีสวัสดิการคุ้มครอง

สำหรับผู้สนใจเดินทางไปทำงานต่างประเทศอย่างถูกต้องตามกฎหมาย มี ๕ วิธี ได้แก่

- บริษัทจัดหางานจัดส่ง
- กรมการจัดหางานจัดส่ง
- เดินทางไปทำงานด้วยตนเอง
- นายจ้างในประเทศไทยพาลูกจ้างไปทำงาน
- นายจ้างในประเทศไทยส่งลูกจ้างไปฝึกงาน

ทั้งนี้หากต้องการใช้บริการบริษัทจัดหางาน ขอให้ตรวจสอบรายชื่อบริษัทฯ กับกรมการจัดหางาน ก่อนตัดสินใจ โดยปัจจุบันมีบริษัทจัดหางานให้คนไปทำงานในต่างประเทศที่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย จำนวน ๑๔๓ แห่ง ครอบคลุมทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด

สำหรับผู้สนใจไปทำงานต่างประเทศ สามารถศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับประเทศที่ตนจะเดินทางไปทำงานผ่านระบบ e – Service กรมการจัดหางาน ที่เว็บไซต์ doe.go.th หรือเว็บไซต์กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ doe.go.th/overseas หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกระทรวงแรงงาน โทร. ๑๕๐๖ กด ๒ กรมการจัดหางาน




กรมตำรวจ

เตือนภัย!!

**นายหน้าเตือน
หลอกคนไทย
ทำงานได้ห้วน**

เสียเงิน ไม่ได้งาน

นายสมชาย นรภักดิ์ธรรม
ผู้ตรวจราชการกระทรวงแรงงาน ภูมิภาคภาคเหนือ
อธิบดีกรมการจัดหางาน

 กรมการจัดหางาน  @PRDOE  www.doe.go.th  สายด่วน 1506 กด 2

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๖ ๑๙๙๓ ๙๕๒๕

๑) หัวข้อเรื่อง : ขับรถขวางทางรถฉุกเฉิน มีความผิด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ขับรถขวางทางรถฉุกเฉิน มีความผิด

กระทรวงยุติธรรม นำเสนอข้อมูลให้ผู้ขับขี่รถทุกประเภทได้ทราบว่า การไม่หลบให้รถพยาบาลหรือรถฉุกเฉิน มีโทษตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยกำหนดให้เมื่อเห็นรถฉุกเฉินในขณะปฏิบัติหน้าที่ใช้ไฟสัญญาณแสงวับวาบ หรือได้ยินเสียงสัญญาณไซเรน หรือเสียงสัญญาณอย่างอื่น ต้องให้รถฉุกเฉินผ่านไปก่อน โดยปฏิบัติ ดังนี้

๑. สำหรับคนเดินเท้า ต้องหยุดและหลบให้ชิดขอบทาง หรือขึ้นไปบนทางเขตปลอดภัย หรือไหล่ทางที่ใกล้ที่สุด

๒. สำหรับผู้ขับขี่ ต้องหยุดรถ หรือจอดรถให้อยู่ชิดขอบทางด้านซ้าย แต่ห้ามหยุดรถ หรือจอดรถในทางร่วมทางแยก

หากไม่ปฏิบัติตาม ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๕๐๐ บาท และกรณีไม่หลบรถฉุกเฉินจนเป็นเหตุให้ผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยที่อยู่ในรถถึงแก่ชีวิต อาจมีความผิดฐานกระทำการโดยประมาทเป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๒๙๑ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑๐ ปี และปรับไม่เกิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท

ทั้งนี้ สามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

ขับรถอาจทกรดฉุกเฉิน มีความผิด



ผู้ที่ขับซึ่รถทุกประเภท การไม่หลบให้รถพยาบาลหรือรถฉุกเฉิน มีโทษตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยกำหนดให้เมื่อเห็นรถฉุกเฉินในขณะปฏิบัติหน้าที่ใช้ไฟสัญญาณแสงวับวาบหรือได้ยินเสียงสัญญาณไซเรน หรือเสียงสัญญาณอย่างอื่น ต้องให้รถฉุกเฉินผ่านไปก่อนโดยปฏิบัติ ดังนี้



1. สำหรับคนเดินเท้าต้องหยุดและหลบให้ชิดขอบทางหรือขึ้นไปบนทางเขตปลอดภัยหรือไหล่ทางที่ใกล้ที่สุด

2. สำหรับผู้ขับขี่ต้องหยุดรถหรือจอดรอให้อยู่ชิดขอบทางด้านซ้าย แต่ห้ามหยุดรถหรือจอดรอในทางร่วมทางแยก



หากไม่ปฏิบัติตาม และกรณีไม่หลบรถฉุกเฉิน จนเป็นเหตุให้ผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยที่อยู่ในรถถึงแก่ชีวิต อาจมีความผิดฐานกระทำการโดยประมาทเป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย ตามประมวลกฎหมายอาญามาตรา 291

ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม
มาตรา 76 และมาตรา 148 ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 291

จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักข่าวยุติธรรมกระทรวงยุติธรรม



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ฉีดวัคซีน HPV ป้องกันมะเร็งปากมดลูก ๑ ล้านโดส ใน ๑๐๐ วัน ให้หญิงไทยอายุ ๑๑ - ๒๐ ปี

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ฉีดวัคซีน HPV ป้องกันมะเร็งปากมดลูก ๑ ล้านโดส ใน ๑๐๐ วัน ให้หญิงไทยอายุ ๑๑ - ๒๐ ปี

มะเร็งปากมดลูก เป็นมะเร็งที่ติดอันดับต้น ๆ ของผู้หญิงไทย สาเหตุเกิดจากการได้รับเชื้อ HPV (Human Papillomavirus) ที่ติดต่อจากเพศสัมพันธ์ ด้วยเหตุนี้ผู้หญิงทุกคนจึงควรได้รับวัคซีนมะเร็งปากมดลูก หรือเรียกกันว่า วัคซีน HPV ตั้งแต่เนิ่น ๆ ก็จะช่วยป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็งได้

กระทรวงสาธารณสุขจึงได้ขับเคลื่อน Quick Win ๑๐๐ วันแรก ซึ่งจะมีการฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อ HPV ในหญิงไทยอายุ ๑๑ - ๒๐ ปี (เกิดวันที่ ๑ ม.ค. ๒๕๔๖ - ๓๑ ธ.ค. ๒๕๕๕) จำนวน ๑ ล้านโดส สำหรับนักเรียนหญิงในสถานศึกษาพร้อมกันทั่วประเทศ เพื่อเพิ่มการเข้าถึงวัคซีนในกลุ่มนักเรียน ให้มีภูมิคุ้มกันลดอาการป่วย และการเสียชีวิตจากมะเร็งปากมดลูกในอนาคต โดยมีแผนการดำเนินการ ดังนี้

- เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๖ ฉีดวัคซีน HPV ให้กับนักเรียน ชั้น ป.๕ - ม.๖ ผ่านระบบของโรงเรียน

- เดือนธันวาคม ๒๕๖๖ - มกราคม ๒๕๖๗ ฉีดวัคซีน HPV ให้กับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ปี ๑ - ๒ หรือเทียบเท่า และหญิงไทย อายุ ๑๑ - ๒๐ ปี นอกกระบวนการศึกษา

สามารถสอบถามการฉีดวัคซีนได้ที่ สถานพยาบาลใกล้บ้าน/ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด/ สำนักงานมัย กทม.

ทั้งนี้ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒



HPV

ฉีดวัคซีน HPV... 100 วัน 1 ล้าน โดส

ลดความเสี่ยงป่วยมะเร็งปากมดลูก
ในหญิงไทยอายุ 11 - 20 ปี (เกิดวันที่ 1 ม.ค. 2548 - 31 ธ.ค. 2555)

พ.ย. 2566
พฤศจิกายน 2566

- * นักเรียน
ชั้น ป. 5 - ม.6

ผ่านระบบ
ขอจองวัคซีน

ธ.ค.-ม.ค. ธันวาคม 2566 - มกราคม 2567

- * นักศึกษาระดับอุดมศึกษาปี 1 - 2 หรือเทียบเท่า
- * หญิงไทย อายุ 11 - 20 ปี นอกกระบวนการศึกษา

สอบถามสถานพยาบาลใกล้บ้าน/
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด/ สำนักอนามัย กทม.

ข้อมูลเพิ่มเติม ตามด่วนกรมควบคุมโรค **1422**

สำนักสารนิเทศ
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

HPV Vaccine Campaign | Facebook | Twitter | Line | YouTube | Instagram | 1422

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : กินหมูกระเทียมอย่างไร ให้สุขภาพดี

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง กินหมูกระเทียมอย่างไร ให้สุขภาพดี

กรมอนามัย แนะนำวิธีกินหมูกระเทียมอย่างไร ให้สุขภาพดี โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. กินผักและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่ เต้าหู้ เห็ด เลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป
๒. จิ้ม น้ำจิ้มพริกพอประมาณ เลี่ยงซดน้ำซุป
๓. เนื้อสัตว์ปรุงสุกทั่วถึง ไม่กินส่วนที่ย่างไหม้เกรียม
๔. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน ชา กาแฟ และน้ำอัดลม

สูตรลับ ลดหวาน ลดไขมัน ลดเค็ม

ลดหวาน : ดื่มน้ำสะอาดแทนน้ำหวาน และกินผลไม้แทนขนมหวาน

ลดไขมัน : เลือกกินเนื้อปลา ไข่ หมูที่มีปริมาณไขมันน้อย ๆ ลดเนื้อสัตว์ติดมัน เลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป

ลดเค็ม : ตักน้ำจิ้มแต่น้อย จิ้มพริกพอประมาณ หลีกเลี่ยงการซดน้ำซุป

กินช้า ๆ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด การเคี้ยวช้าจะส่งสัญญาณไปที่สมองส่วนกลางให้อิ่มเร็วขึ้น

ซึ่งช่วยให้ลดปริมาณอาหารที่กินและควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น

หมายเหตุ : การกินหมูกระเทียม หรือบุฟเฟต์มีเนื้อหมู ๆ ไม่ควรกินเกิน ๑ - ๒ ครั้งต่อเดือน และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดี

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมอนามัย โทร. ๑๔๗๘



กรมอนามัย
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

กินหมูกระทะอย่างไร ให้สุขภาพดี



1. กินผักและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่ เต้าหู้ เห็ด
เลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป
2. จิมน้ำจิ้มพอประมาณ เลี่ยงซดน้ำซุป
3. เนื้อสัตว์ปรุงสุกทั่วถึง
ไม่กินส่วนที่ย่างไหม้เกรียม
4. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
ชา กาแฟ และน้ำอัดลม

สูตรลับลดหวาน ลดไขมัน ลดเค็ม

ลดหวาน : ดื่มน้ำสะอาดแทนน้ำหวาน และกินผลไม้แทนขนมหวาน
ลดไขมัน : เลือกกินเนื้อปลา ไก่ หมูที่มีปริมาณไขมันน้อยๆ ลดเนื้อสัตว์ติดมัน เลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป
ลดเค็ม : ดื่มน้ำจิ้มแต่น้อย จิมน้ำจิ้มพอประมาณ หลีกเลี่ยงการซดน้ำซุป
กินช้าๆ : เคี้ยวอาหารให้ละเอียด การเคี้ยวช้าจะส่งสัญญาณไปที่สมองส่วนกลางทำให้อิ่มเร็วขึ้น
ซึ่งช่วยลดปริมาณอาหารที่กินและควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น

หมายเหตุ การกินหมูกระทะ หรือบุฟเฟ่ต์มีข้อควรระวัง ไม่ควรกินเกิน 1-2 ครั้งต่อเดือน และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดี

สำนักโภชนาการ
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ
พฤศจิกายน 2566

สายด่วนกรมอนามัย
1478
กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพคนไทย

ติดตามข่าวสารสุขภาพได้ที่
AnamaiMedia
สื่อออนไลน์ของกรมอนามัย

