

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๘ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ โทรสายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๑) หัวข้อเรื่อง ปก. แนะ ๔ ข้อควรรับมือเพลิงไหม้อาคารสูง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ปก. แนะ ๔ ข้อควรรับมือเพลิงไหม้อาคารสูง

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย แนะนำประชาชน จากกรณีอาคารสูงและอาคารขนาดใหญ่ ซึ่งมีผู้อยู่อาศัยจำนวนมาก ประกอบกับพื้นที่ใช้งานกว้างขวางและความสูงของอาคาร เมื่อเกิดเพลิงไหม้แล้ว อาจทำให้ยากต่อการควบคุมไม่ให้ลุกลามขยายวงกว้าง การตรวจสอบระบบป้องกันและระงับอัคคีภัยให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ รวมถึงเรียนรู้วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดเพลิงไหม้จะช่วยลดความเสี่ยงอันตรายจากเพลิงไหม้อาคารสูง โดย ๔ ข้อควรรับมือเพลิงไหม้อาคารสูง ดังนี้

๑. ตรวจสอบ ระบบสัญญาณเตือนและอุปกรณ์ระงับเหตุเพลิงไหม้ให้พร้อมใช้งาน ประตูทางออกฉุกเฉินไม่ปิดล็อกเส้นทางอพยพและบันไดหนีไฟไม่มีสิ่งของกีดขวาง กรณีเกิดเพลิงไหม้ จะได้อพยพออกจากอาคารได้ทันทั่วทั้งที่

๒. จัดจำ เส้นทางไปสู่ประตูทางออกฉุกเฉินและบันไดหนีไฟอย่างน้อย ๒ เส้นทาง เพื่อใช้เป็นเส้นทางอพยพออกจากอาคารเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้

๓. เรียนรู้ วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดเพลิงไหม้ อาทิ การแจ้งเหตุฉุกเฉิน การส่งสัญญาณเตือน การใช้ถังดับเพลิง รวมถึงเข้าร่วมฝึกซ้อมอพยพหนีไฟ จะได้ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องปลอดภัย

๔. เตรียมพร้อม จัดเตรียมสิ่งของและเครื่องใช้ที่จำเป็นไว้ในจุดที่หยิบใช้งานสะดวก หากเกิดเหตุเพลิงไหม้ จะได้นำมาใช้งานได้ทันที

ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทรสายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง



ปก.แนะ 4 ข้อควรรู้ รับมือเพลิงไหม้อาคารสูง

อาคารสูงและอาคารขนาดใหญ่มักมีผู้อยู่อาศัยจำนวนมาก ประกอบกับพื้นที่ใช้งานกว้างขวาง และความสูงของอาคาร เมื่อเกิดเพลิงไหม้อาจทำให้ยากต่อการควบคุมไม่ให้ลุกลามขยายวงกว้าง

1 ตรวจสอบ



ระบบสัญญาณเตือนและอุปกรณ์ระงับเหตุให้พร้อมใช้งาน ประตูทางออกฉุกเฉินไม่ปิดล็อก บันไดหนีไฟไม่มีสิ่งของวางกีดขวาง

2 จัดจำ



เส้นทางไปสู่ประตูทางออกฉุกเฉินและบันไดหนีไฟอย่างน้อย 2 เส้นทาง เพื่อใช้เป็นเส้นทางอพยพออกจากอาคาร

3 เรียนรู้



วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้ อาทิ การแจ้งเหตุฉุกเฉิน การใช้ถังดับเพลิง เข้าร่วมการซ้อมอพยพหนีไฟออกจากอาคาร จะดีปฏิบัติได้อย่างถูกต้องปลอดภัย

4 เตรียมพร้อม



จัดเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นไว้ในจุดที่หยิบใช้งานสะดวก หากเกิดเหตุเพลิงไหม้ จะได้นำมาใช้งานได้ทันที

สายด่วนนิรภัย
1784



LINE Add line
@1784DDPM

No.038-28042564

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews www.dsdaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๘ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน กรมการขนส่งทางบก

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมการขนส่งทางบก

ช่องทางการติดต่อ โทร ๑๕๘๔ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

- ๑) หัวข้อเรื่อง กรมการขนส่งทางบกแจ้งเตือนใช้ป้ายทะเบียนรถปลอม มีความผิดตามกฎหมายอาญา โทษถึงขั้นจำคุก
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง กรมการขนส่งทางบกแจ้งเตือนใช้ป้ายทะเบียนรถปลอม มีความผิดตามกฎหมายอาญา โทษถึงขั้นจำคุก

กรมการขนส่งทางบก แจ้งเตือนประชาชน กรณีแผ่นป้ายทะเบียนรถเป็นเอกสารราชการ ใช้สำหรับรถคันที่แจ้งจดทะเบียนไว้ ๑ คัน ต่อ ๑ หมายเลขทะเบียนเท่านั้น โดยข้อมูลหมวดอักษร หมายเลขทะเบียนจังหวัดที่ปรากฏในใบคู่มือจดทะเบียนรถและเครื่องหมายแสดงการเสียภาษี (ป้ายวงกลม) ต้องถูกต้องและตรงกัน หากการทำแผ่นป้ายทะเบียนรถขึ้นเอง โดยไม่มีสิทธิใช้หมายเลขทะเบียนนั้น เจ้าของรถและผู้ที่ทำแผ่นป้ายนั้น จะมีความผิดตามกฎหมายอาญามาตรา ๒๖๕ ประกอบมาตรา ๒๖๘ ฐานปลอมเอกสารราชการและใช้เอกสารราชการปลอม ซึ่งมีโทษจำคุกตั้งแต่ ๖ เดือน ถึง ๕ ปี และปรับตั้งแต่ ๑๐,๐๐๐ บาท ถึง ๑๐๐,๐๐๐ บาท ซึ่งจากรายงานและการตรวจสอบในช่วงที่ผ่านมา พบว่า การกระทำความผิดด้วยการสวมทะเบียนหรือทำแผ่นป้ายทะเบียนรถปลอมขึ้นมาเพื่อติดกับรถคันอื่น ๆ มักเกิดขึ้นกรณีการซื้อขายรถด้วยวิธีการโอนลอย โดยที่ผู้ซื้อไม่นำรถไปดำเนินการตรวจสภาพรถและจดทะเบียนด้วยตนเอง ซึ่งเป็นช่องว่างที่กลุ่มมิจฉาชีพฉวยโอกาสนำรถที่ผิดกฎหมาย มาหลอกลวงขายให้กับประชาชน โดยเป็นรถที่ไม่ผ่านการตรวจสอบจากกรมการขนส่งทางบก

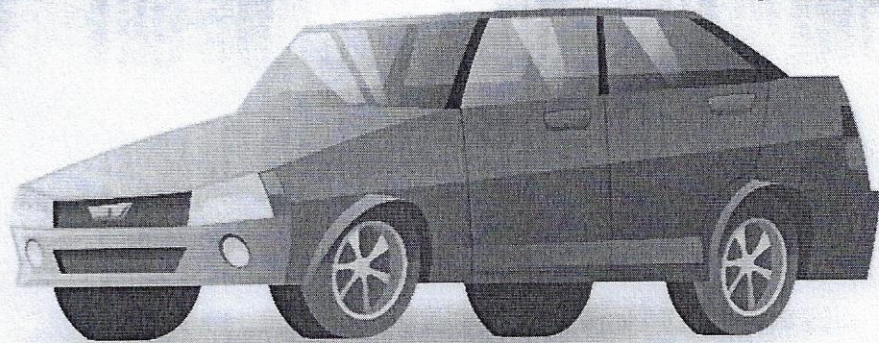
ดังนั้น เพื่อให้ได้รถที่ถูกต้องตามกฎหมายการซื้อขายรถทุกครั้งควรดำเนินการทางทะเบียนหรือนำรถเข้าตรวจสภาพด้วยตนเอง เพื่อความมั่นใจว่าได้รถที่ถูกต้องตามกฎหมาย และทันทีที่พบว่าแผ่นป้ายทะเบียนรถหล่นหายหรือชำรุด เจ้าของรถควรรีบดำเนินการ ขอยกเลิกแผ่นป้ายทะเบียนเดิมและขอรับแผ่นป้ายทะเบียนรถทดแทนทันที ห้ามทำแผ่นป้ายทะเบียนรถขึ้นเองโดยเด็ดขาด โดยติดต่อที่สำนักงานขนส่งที่รถนั้นจดทะเบียน ซึ่งจะได้รับแผ่นป้ายทะเบียนรถใหม่ภายใน ๑๕ วัน

ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๑๕๘๔ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

กรมการขนส่งทางบก เตือน!!!
ใช้ป้ายทะเบียนรถปลอม มีความผิดตามกฎหมายอาญา
โทษถึงขั้นจำคุก

แนะ!!! ซื้อขายรถทุกครั้งควรดำเนินการทางทะเบียนหรือนำรถเข้าตรวจสภาพ
ด้วยตนเอง เพื่อความมั่นใจว่าได้รถที่ถูกต้องตามกฎหมาย

กรณีการทำแผ่นป้ายทะเบียนรถขึ้นเอง โดยไม่มีสิทธิใช้หมายเลขทะเบียนนั้น
เจ้าของรถและผู้ที่ทำแผ่นป้ายนั้นจะมีความผิดตามกฎหมายอาญามาตรา 265 ประกอบมาตรา 268
ฐานปลอมเอกสารราชการ และใช้เอกสารราชการปลอม จะมีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 5 ปี
และปรับตั้งแต่ 10,000 บาท ถึง 100,000 บาท นอกจากนี้ ยังเป็นความผิดตามกฎหมายว่าด้วยรถยนต์
มาตรา 11 ฐานติดแผ่นป้ายทะเบียนรถไม่ถูกต้องตามที่ทางราชการกำหนด
ปรับสูงสุดไม่เกิน 2,000 บาท และอาจมีความผิดอาญาตามกฎหมายที่กีดกันด้วย หรืออาจถูกยึดรถ
เพื่อส่งตรวจพิสูจน์หลักฐานหาที่มาของตัวรถด้วย



กรณี ป้ายทะเบียนรถหาย ชำรุด ตัวอักษรไม่ชัดเจนใหม่ได้ที่
สำนักงานขนส่งที่รถนั้นจอดทะเบียนอยู่



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๑๘ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน ธนาคารอาคารสงเคราะห์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง ธนาคารอาคารสงเคราะห์

ช่องทางการติดต่อ โทร. ๐ ๒๖๔๕ ๙๐๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง ธอส. เปิดให้ลูกค้าปรับเงินงวด ให้เหมาะกับรายได้ยาวนานถึง ๓ ปีเต็ม!!

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ธอส. เปิดให้ลูกค้าปรับเงินงวด ให้เหมาะกับรายได้ยาวนานถึง ๓ ปีเต็ม!!

ธนาคารอาคารสงเคราะห์ จัดทำโครงการ “ธอส. ปรับเงินงวด” ด้วยการเปิดให้ลูกค้าปัจจุบันปรับเงินงวดให้เหมาะสมกับความสามารถในการผ่อนชำระเป็นระยะเวลา ๓ ปีต่อเนื่อง ครอบคลุมลูกค้าที่มีคุณสมบัติเข้าร่วมโครงการปรับเงินงวดให้เหมาะสมกับความสามารถในการผ่อนชำระ ธอส. ในฐานะสถาบันการเงินเฉพาะกิจของรัฐที่มีพันธกิจ “ทำให้คนไทยมีบ้าน” จึงได้จัดทำโครงการ “ธอส. ปรับเงินงวด” เพื่อปรับเงินงวดให้เหมาะสมกับความสามารถในการผ่อนชำระของตนเองในปัจจุบันเป็นระยะเวลา ๓ ปี โดยลูกค้าที่เข้าร่วมโครงการต้องมีคุณสมบัติตามที่ธนาคารกำหนด อาทิ ๑) ไม่อยู่ในสถานะกฎหมาย ๒) ไม่อยู่ระหว่างใช้มาตรการสำหรับผู้ที่ได้รับผลกระทบด้านรายได้จากโควิด - 19 หรือมาตรการช่วยเหลืออื่น ๆ ของธนาคาร ๓) อยู่ในช่วงอัตราดอกเบี้ยลอยตัว ๔) เงินต้นคงเหลือไม่น้อยกว่า ๑๐๐,๐๐๐ บาท ๕) กู้มาแล้วไม่น้อยกว่า ๓ ปี และระยะเวลากู้คงเหลือไม่น้อยกว่า ๑๐ ปี และ ๖) หากเข้าร่วมโครงการแล้วเงินงวดต้องลดลงต่ำกว่า ๒๐๐ บาท ต่อบัญชี โดยลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการได้ที่ Mobile Application : GHB ALL, www.ghbank.co.th หรือสาขาธนาคารทั่วประเทศ ตั้งแต่วันที่ ๑๘ เมษายน - ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๕

ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐ ๒๖๔๕ ๙๐๐๐

รอส. เปิดโครงการปรับเงินงวด
ให้เหมาะกับความสามารถในการผ่อนชำระของลูกค้า

คุณสมบัติลูกค้า เริ่มลงทะเบียนตั้งแต่ **18 เม.ย. ถึง 25 ธ.ค. 65**

- ไม่อยู่ระหว่างใช้มาตรการพักชำระหนี้คืนและพักชำระดอกเบี้ย หรือมาตรการช่วยเหลือใดๆ ของธนาคาร
- ไม่อยู่ในสถานะกฎหมายและสถานะประนีประนอมหนี้
- หนี้ค้ำคองเหลือไม่น้อยกว่า 100,000 บาท
- หนี้ค้างชำระไม่เกิน 3 ปี และเวลาค้างชำระไม่น้อยกว่า 10 ปี
- ลงทะเบียนภายในวันที่ 25 ของเดือน เพื่อให้เงินงวดใหม่เป็นอัตโนมัติไป
- หนี้จูงับทุกเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด

18 เมษายน 2555 0-2645-9000 GHBANK

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๘ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักงานปลัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
ช่องทางการติดต่อ โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๘๖๔๒

- ๑) หัวข้อเรื่อง ทส. ประกาศห้ามนำพลาสติกใช้ครั้งเดียวทิ้ง ๕ ชนิด เข้าไปในเขตอุทยานแห่งชาติ
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ทส. ประกาศห้ามนำพลาสติกใช้ครั้งเดียวทิ้ง ๕ ชนิด เข้าไปในเขตอุทยานแห่งชาติ

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ได้กำหนดมาตรการใหม่ในการให้บริการแก่ประชาชน โดยได้กำหนดมาตรการต่าง ๆ ทั้งการจัดการขยะในพื้นที่อุทยานและแหล่งท่องเที่ยว รวมถึงรูปแบบการท่องเที่ยว อุทยานแห่งชาติและสวนสัตว์ทุกแห่งทั่วประเทศ การเข้าไปท่องเที่ยวในอุทยานแห่งชาตินั้น นักท่องเที่ยวควรปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และข้อบังคับของอุทยานฯ อย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นการไม่ทำลายสิ่งของ การไม่ทำลาย ทรัพยากรธรรมชาติ รวมถึงการช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากมีก้นาง หรือฝ่าฝืน ไม่ปฏิบัติตามแล้ว อาจจะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะสัตว์ต่าง ๆ ที่อยู่ในเขตพื้นที่อุทยานฯ ได้ และอาจมีความผิด ในการฝ่าฝืน พ.ร.บ. อุทยานแห่งชาติอีกด้วย กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ได้ออกประกาศ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ห้ามนำพลาสติกใช้ครั้งเดียวทิ้ง เข้าไปในเขตอุทยานแห่งชาติ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับสัตว์ป่า และรักษาความสะอาดระบบนิเวศในพื้นที่อุทยานแห่งชาติ หากฝ่าฝืนมีโทษปรับ สูงสุด ๑ แสนบาท และให้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๖ เมษายน ๒๕๖๕ เป็นต้นไป โดยห้ามผลิตภัณฑ์พลาสติกใช้ครั้งเดียวทิ้ง ๕ ชนิด ดังนี้

๑. ถุงพลาสติกหูหิ้ว แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ความหนาน้อยกว่า ๓๖ ไมครอน หรือที่เรียกว่า ถุงก๊อบแก๊บ
๒. ผลิตภัณฑ์บรรจุอาหารพลาสติกและโฟม แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง
๓. แก้วน้ำพลาสติก แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง
๔. หลอดพลาสติก แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง
๕. ข้อน-ส้อมพลาสติก แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง

ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๘๖๔๒



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๘ / ๒๕๖๕

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการป้องกันและการให้ความช่วยเหลือจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)			
๑.	กรม สบส. ห่วงเด็กในยุคออนไลน์ เน้นสุขบัญญัติปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	ปภ. เน้น ๔ ข้อควรรู้รับมือเพลิงไหม้อาคารสูง	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
๓.	กรมการขนส่งทางบกแจ้งเตือนใช้ป้ายทะเบียนรถปลอมมีความผิดตามกฎหมายอาญา โทษถึงขั้นจำคุก	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
มาตรการด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม			
๔.	ธอส. เปิดให้ลูกค้าปรับเงินงวด ให้เหมาะกับรายได้ นานถึง ๓ ปีเต็ม!!	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
มาตรการด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม			
๕.	ทส. ประกาศห้ามนำพลาสติกใช้ครั้งเดียวทิ้ง ๕ ชนิด เข้าไปในเขตอุทยานแห่งชาติ	กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	-

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้อย่างเฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๘ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ช่องทางการติดต่อ โทรสายด่วนกรม สบส. ๑๔๒๖

- ๑) หัวข้อเรื่อง กรม สบส. ห่วงเด็กในยุคออนไลน์ แนะนำสุขบัญญัติ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- ๒) ชื่อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง กรม สบส. ห่วงเด็กในยุคออนไลน์ แนะนำสุขบัญญัติ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ห่วงเด็กในยุคออนไลน์ มีภาวะเครียด แนะนำผู้ปกครองดูแลใส่ใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พร้อมปลูกฝังสุขบัญญัติให้เป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้เด็กมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านทางออนไลน์ ด้วยอยู่กับบ้านทำให้มีลักษณะเนือยนิ่ง เป็นการทำกิจกรรมที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายใช้พลังงานในระดับต่ำ หรือการนั่ง ๆ นอน ๆ ที่ไม่ได้นอนหลับ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคอ้วนลงพุง อีกทั้งมีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ และการเพ่งสายตากับหน้าจอมีถือเป็นเวลานาน ส่งผลกระทบต่อสายตา ระบบประสาทและสมองของเด็ก สิ่งสำคัญที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็ก โดยยึดสุขบัญญัติในการเป็นเครื่องมือที่ผลักดันให้เด็กมีสุขภาพที่ดี ทั้งกายและใจ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กในยุคออนไลน์ ผู้ปกครองสามารถสอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ โดยใช้สุขบัญญัติ เป็นรากฐานในการปลูกฝังนิสัยให้เด็กได้นำไปปฏิบัติใช้ให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ดังนี้

๑. รับประทานอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด โดยรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ผู้ปกครองสามารถจัดเตรียมอาหารพวกผลไม้ ธัญพืช แทนขนมขบเคี้ยว
๒. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ทำกิจกรรมร่วมกันเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เช่น การทำขนม ปลูกต้นไม้ ไปท่องเที่ยวเพื่อลดพฤติกรรมติดสื่อออนไลน์
๓. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพ ประจำปีของคนในครอบครัว ชวนกันออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันหรือสัปดาห์ละ ๓-๕ วัน อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที
๔. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการรอบด้าน และผู้ปกครองควรพร้อมเปิดโอกาสให้เด็กสามารถระบายความเครียดได้

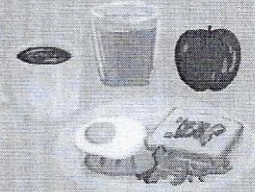
ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทรสายด่วนกรม สบส. ๑๔๒๖



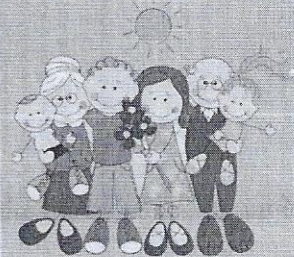
เด็กยุคออนไลน์

ปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

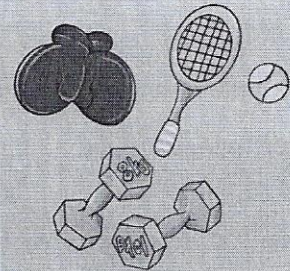
1 สุขบัญญัติข้อที่ 4 กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เค็ม อาหารหวาน มัน เหนียว ฝืด โดยรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ ผู้ปกครองควรจัดเตรียมอาหารพวกผลไม้ ธัญพืช ถั่วเขียว ขนมหวาน



2 สุขบัญญัติข้อที่ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เช่น ทำขนม ปลูกต้นไม้ ไปท่องเที่ยว เพื่อลดพฤติกรรมติดสื่อออนไลน์



3 สุขบัญญัติข้อที่ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
คนในครอบครัวชวนกันออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3-5 วัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และพักสายตาหลังจากเรียนออนไลน์



4 สุขบัญญัติข้อที่ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ ผู้ปกครองพร้อมเปิดโอกาสให้เด็กสามารถระบายความเครียด ความในใจที่อยากบอกได้



ข้อมูล: กองสุขภาพ

ผลิต: กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
