



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการสร้างโอกาส ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม</b>			
๑.	ชวนคนไทย "เดิน กิน ชิม เที่ยว ถนนคนเดิน ในระดับจังหวัด" ส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้นเศรษฐกิจ	กระทรวงมหาดไทย	-
๒.	แรงงานอิสระสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา ๔๐ จำนวนน้อย สิทธิประโยชน์เยอะ	กระทรวงแรงงาน	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน</b>			
๓.	ปก. เนาะท่องเที่ยวช่วงฤดูหนาวปลอดภัย	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
๔.	สาธารณสุขห่วงสุขภาพประชาชนในช่วงหน้าหนาว แนะวิธีดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด

## หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวง ตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

\*\*\*\*\*

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักนโยบายและแผน

ช่องทางการติดต่อ ๐ ๒๒๒๑ ๘๐๙๕

๑) หัวข้อเรื่อง ชวนคนไทย "เดิน กิน ชิม เทียว ถนนคนเดิน ในระดับจังหวัด" ส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้นเศรษฐกิจ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ชวนคนไทย "เดิน กิน ชิม เทียว ถนนคนเดิน ในระดับจังหวัด" ส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้นเศรษฐกิจ

รัฐบาลได้มีนโยบายในการส่งเสริมการท่องเที่ยวและกระตุ้นเศรษฐกิจทั่วประเทศ จึงได้มอบหมายให้กรุงเทพมหานคร และทุกจังหวัด จัดกิจกรรมในรูปแบบถนนคนเดินที่สร้างรายได้ให้ประชาชนในระดับพื้นที่ ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอัตลักษณ์วัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ รวมถึงจัดกิจกรรมที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม (Eco event) โดยให้บูรณาการความร่วมมือในลักษณะประชารัฐ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน และสถาบันการศึกษาให้เกิดการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน

ในส่วนของกรุงเทพมหานครได้กำหนดให้มีการจัดถนนคนเดินแล้วในพื้นที่สีลม เยาวราช และข่าวสาร ตามปฏิทินที่กำหนด และในระดับจังหวัดได้ให้ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัดจัดงาน/กิจกรรมในลักษณะถนนคนเดิน มีชื่องานว่า "เดิน กิน ชิม เทียว ถนนคนเดิน ระดับจังหวัด" โดยชื่อถนนจะแตกต่างกันไปตามแต่ละจังหวัด จังหวัดละ ๑ แห่ง/ถนน ทั้งนี้ ภายในงานจะมีกิจกรรมที่หลากหลาย เข้าถึงประชาชนทุกกลุ่ม ตั้งแต่กลุ่มเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป เป็นถนนแห่งความสุขให้กับผู้ซื้อและผู้ขายในการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ และมีกิจกรรมแสดงถึงอัตลักษณ์วัฒนธรรมของพื้นที่ โดยจะเริ่มเปิดถนนคนเดินพร้อมกันทั่วประเทศวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๒ (Kick off) นี้ ถึงช่วงเทศกาลปีใหม่ และดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องตลอดทั้งปี อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง

สำหรับสินค้าและผลิตภัณฑ์ที่นำมาจัดจำหน่ายในถนนคนเดินจะเน้นสินค้าในพื้นที่ ผลิตภัณฑ์ OTOP ผลิตภัณฑ์โครงการหลวง ของดีจังหวัด สินค้าเกษตรและเกษตรแปรรูป สินค้าวัฒนธรรม สินค้าพื้นเมือง สินค้าที่ใช้มอเป็นของขวัญในช่วงเทศกาลปีใหม่ อาหารประจำถิ่น และสินค้าที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น จึงขอเชิญชวนประชาชนมาร่วมกิจกรรม "เดิน กิน ชิม เทียว ถนนคนเดิน" ในช่วงเทศกาลปีใหม่นี้ ได้ทั้งกรุงเทพมหานครและทุกจังหวัดทั่วประเทศ

\*\*\*\*\*

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

กระทรวง กระทรวงแรงงาน

กรม/หน่วยงาน กรมการจัดหางาน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน

ช่องทางการติดต่อ โทรศัพท์ ๐ ๒๒๓๒ ๑๓๔๑

๑) หัวข้อเรื่อง แรงงานอิสระสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา ๔๐ จ่ายน้อยสิทธิประโยชน์เยอะ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง แรงงานอิสระสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา ๔๐ จ่ายน้อยสิทธิประโยชน์เยอะ

อาชีพอิสระ อีกหนึ่งทางเลือกในการประกอบอาชีพ สร้างรายได้ให้กับประชาชนไทยกว่า ๒๐ ล้านคน โดยการประกอบกิจการส่วนตัวต่าง ๆ การผลิตสินค้า หรือบริการ ที่ถูกต้องตามกฎหมาย อาชีพ เกษตรกร คนขับจักรยานยนต์รับจ้าง คนขับรถแท็กซี่ พ่อค้าแม่ค้า แม่บ้าน และ กลุ่มผู้รับงานทำที่บ้าน ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้ล้วนต้องการความมั่นคงในการทำงานและหลักประกันในการดำรงชีวิต

กระทรวงแรงงาน เห็นความสำคัญในการดูแลคุณภาพชีวิตของกลุ่มอาชีพอิสระ จึงเปิดโอกาสให้แรงงานภาคอิสระสามารถสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา ๔๐ ซึ่งการจ่ายเงินสมทบมี ๓ ทางเลือก ดังนี้

**ทางเลือกที่ ๑ จ่าย ๗๐ บาท/เดือน** รับสิทธิประโยชน์ ๓ กรณี ได้แก่ ๑) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย ๒) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีทุพพลภาพ และ ๓) ตาย (ค่าทำศพ)

**ทางเลือกที่ ๒ จ่าย ๑๐๐ บาท/เดือน** รับสิทธิประโยชน์ ๔ กรณี ได้แก่ ๑) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย ๒) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีทุพพลภาพ ๓) ตาย (ค่าทำศพ) และ ๔) ชราภาพ (รับบำเหน็จ)

**ทางเลือกที่ ๓ จ่าย ๓๐๐ บาท/เดือน** รับสิทธิประโยชน์ ๕ กรณี ได้แก่ ๑) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย ๒) เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีทุพพลภาพ ๓) ตาย (ค่าทำศพ) ๔) ชราภาพ (รับบำเหน็จ) และ ๕) สงเคราะห์บุตร

โดยสามารถชำระเงินผ่านเคาน์เตอร์ธนาคารและหน่วยบริการ ดังนี้ เคาน์เตอร์ธนาคารกรุงศรีอยุธยา เคาน์เตอร์ธนาคารกรุงไทย เคาน์เตอร์ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) เคาน์เตอร์เซอร์วิส ห้างบิ๊กซี ห้างเทสโก้โลตัส ตู้บุญเติม Cen pay

หรือสมัครระบบหักบัญชีเงินฝากธนาคารผ่านทางธนาคาร ได้แก่ ธนาคารกรุงไทย ธนาคารกสิกรไทย ธนาคารไทยพาณิชย์ ธนาคารทหารไทย ธนาคารออมสิน ธนาคารกรุงศรีอยุธยา ธนาคารธนชาต ธนาคารกรุงเทพ และธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.)

ประชาชนที่สนใจสามารถนำบัตรประชาชน สมัครได้ที่สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง และทางเว็บไซต์ [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th) หรือเคาเตอร์เซอร์วิส หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วน ๑๕๐๖ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

# มาตรา 40

## จ่ายน้อย สิทธิประโยชน์ เยอะ

ผู้ประกอบอาชีพอิสระ เช่น พ่อค้าแม่ค้า แม่บ้าน รับจ้างต้องการมีหลักประกันในชีวิต

การจ่ายเงินสมทบผู้ประกันตนมาตรา 40 มี 3 ทางเลือก ดังนี้

### ทางเลือกที่ 1

จ่าย **70** บาท/เดือน

รับสิทธิประโยชน์ **3** กรณี

- เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีประสบอันตราย หรือเจ็บป่วย
- เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีทุพพลภาพ
- ตาย (ค่าทำศพ)

### ทางเลือกที่ 2

จ่าย **100** บาท/เดือน

รับสิทธิประโยชน์ **4** กรณี

- เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีประสบอันตราย หรือเจ็บป่วย
- เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีทุพพลภาพ
- ตาย (ค่าทำศพ)
- ชราภาพ (รับบำนาญ)

### ทางเลือกที่ 3

จ่าย **300** บาท/เดือน

รับสิทธิประโยชน์ **5** กรณี

- เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีประสบอันตราย หรือเจ็บป่วย
- เงินทดแทนการขาดรายได้ กรณีทุพพลภาพ
- ตาย (ค่าทำศพ)
- ชราภาพ (รับบำนาญ)
- สมทบเข้า บัตรประกันสุขภาพ

#### หักจากบัญชีเงินฝาก



#### ชำระเงินผ่านเคาน์เตอร์



#### สมัครได้ที่

สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง และทางเว็บไซต์ [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th) หรือเคาน์เตอร์เซอร์วิส หรือสแกน QR CODE



**อย่ารอช้า จ่ายน้อย สิทธิประโยชน์เยอะ ไม่ต้องตรวจสอบสุขภาพ**

ใช้เพียงบัตรประชาชนใบเดียว สมัครได้ที่ [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th) และสำนักงานประกันสังคมทั่วประเทศ

สอบถามเพิ่มเติม **สายด่วน 1506** ตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ

# ประกันสังคม มาตรา 40

ผู้ประกันตน มาตรา 40 คือ

บุคคลทั่วไปที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์ และไม่เกิน 60 ปีบริบูรณ์ ทำงานไม่มีนายจ้าง



## ผู้ประกันตนได้รับความคุ้มครอง

### 1. กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย วิกฤตทางแผนกการรักษาได้

- ผู้ป่วยใน นอนพักรักษาตัว 1 วันขึ้นไป
- ไม่นอนโรงพยาบาล แต่มีใบรับรองแพทย์ที่ทันตแพทย์ รักษาตัว สัปดาห์ 3 วันขึ้นไป
- ภายใน 1 ปี ของและก่อนโรงพยาบาล รวมกันไม่เกิน
- โบนัสแพทย์ (ผู้ป่วยนอก) และแพทย์มีความเห็นให้หยุดพัก รักษาตัว ไม่เกิน 2 วัน (พิเศษไม่เกิน 3 ครั้ง และมีใบรับรองแพทย์)

### 2. กรณีทุพพลภาพ อันเนื่องมาจากการบาดเจ็บได้

- ได้รับเงินทดแทนการขาดรายได้รายเดือน
- ได้รับเงินทดแทนเป็นระยะเวลา
- เสียชีวิตเพราะเหตุการเจ็บตนแทน ได้รับเงินค่าทำศพ

### 3. กรณีเสียชีวิต ได้รับเงินค่าทำศพ

- ผู้จัดการศพได้รับค่าทำศพ
- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 60 เดือน ก่อนเดือนที่เสียชีวิต ได้รับเงินสงเคราะห์การฝังศพ

### 4. กรณีชราภาพ ได้รับเงินก้อนทดแทน

- ได้รับเงินบำนาญชราภาพ จากเงินสมทบ เดือนละ (ตามระยะเวลาที่จ่ายเงินสมทบ พร้อมลดกยศคืนทั้งหมด)
- จ่ายเงินสมทบตั้งแต่ 180 เดือนขึ้นไป ได้รับเงินก้อน
- สามารถจ่ายเงินสมทบเพิ่มได้ (เงินออม) ได้ไม่เกินเดือนละ

### 5. กรณีส่งคนราหิงบุตร ได้รับเงินรายเดือน

- ได้รับเงินสงเคราะห์บุตรรายเดือน บุตรอายุแรกเกิด จนถึง 6 ปีบริบูรณ์ คราวละไม่เกิน 2 คน

### ทางเลือกที่ 1

จ่าย 70 บาท/เดือน

วันละ 300 บาท	วันละ 300 บาท	วันละ 300 บาท
วันละ 200 บาท	วันละ 200 บาท	วันละ 200 บาท
ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 90 วัน/ปี
ครั้งละ 50 บาท	ครั้งละ 50 บาท	ไม่คุ้มครอง

### ทางเลือกที่ 2

จ่าย 100 บาท/เดือน

วันละ 300 บาท	วันละ 300 บาท	วันละ 300 บาท
วันละ 200 บาท	วันละ 200 บาท	วันละ 200 บาท
ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 90 วัน/ปี
ครั้งละ 50 บาท	ครั้งละ 50 บาท	ไม่คุ้มครอง

### ทางเลือกที่ 3

จ่าย 300 บาท/เดือน

วันละ 300 บาท	วันละ 300 บาท	วันละ 300 บาท
วันละ 200 บาท	วันละ 200 บาท	วันละ 200 บาท
ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 30 วัน/ปี	ไม่เกิน 90 วัน/ปี
ครั้งละ 50 บาท	ครั้งละ 50 บาท	ไม่คุ้มครอง

### เงื่อนไขการเกิดสิทธิ

- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 3 เดือน ใน 4 เดือน ก่อนเดือนที่ประสงค์ขอสิทธิ



- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 6 เดือน ใน 10 เดือน ก่อนขอสิทธิ ได้รับ 600 บาทต่อเดือน
- จ่ายเงินสมทบ 12 ใน 20 เดือน ก่อนขอสิทธิ ได้รับ 650 บาทต่อเดือน
- จ่ายเงินสมทบ 24 ใน 40 เดือน ก่อนขอสิทธิ ได้รับ 800 บาทต่อเดือน
- จ่ายเงินสมทบ 36 ใน 60 เดือน ก่อนขอสิทธิ ได้รับ 1,000 บาทต่อเดือน

- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 6 ใน 12 เดือน ก่อนเดือนที่ตาย
- หากเงิน การณัฐบัญญัติ หากจ่ายเงินสมทบไม่ครบ 6 ใน 12 เดือน แต่มีการจ่ายเงินสมทบ 1 ใน 6 เดือน ก่อนเดือนที่ตาย



- เมื่ออายุ 60 ปีบริบูรณ์ และสิ้นสุดความเป็นผู้ประกันตน



- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว 24 ใน 36 เดือน
- ขณะรับเงินสงเคราะห์บุตร ต้องส่งเงินสมทบทุกเดือน

### เคาน์เตอร์

ธนาคาร/หน่วยบริการ		จำนวน 139,271 สาขา
กรุงไทย	กรุงศรี	32,000
กสิวิทย์	กสิวิทย์	1,327
กสิวิทย์	กสิวิทย์	660
กสิวิทย์	กสิวิทย์	800
กสิวิทย์	กสิวิทย์	100,022
กสิวิทย์	กสิวิทย์	1,786

### ฝากบัญชีเงินฝาก

ธนาคาร		จำนวน 8,618 สาขา
กรุงไทย	กรุงศรี	1,270
กสิวิทย์	กสิวิทย์	1,327
กสิวิทย์	กสิวิทย์	660
กสิวิทย์	กสิวิทย์	1,028
กสิวิทย์	กสิวิทย์	1,167
กสิวิทย์	กสิวิทย์	1,038
กสิวิทย์	กสิวิทย์	530

### สมัครได้ที่

สำนักงานประกันสังคมทุกแห่ง และทางเว็บไซต์ [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th) หรือผ่าน QR CODE



# สาระน่ารู้ มาตรา 40

สำหรับผู้ประกอบอาชีพอิสระ



**1**

จ่ายเงินสมทบผ่านการหักบัญชีธนาคารจะหักเงินในบัญชีของผู้ประกันตนทุกวันที 20 ของทุกๆเดือน

**2**

สิ้นหรือขาดส่งเงินสมทบไม่สามารถส่งเงินสมทบย้อนหลังได้ แต่สามารถส่งเงินสมทบงวดปัจจุบันและงวดล่วงหน้าได้

**3**

ถ้าทำใบรับรองแพทย์ด้วยตัวเองให้ใช้สำเนาใบรับรองแพทย์เพื่อขอรับเงินขาดรายได้ และทุกพลาฟัดแต่ต้องให้โรงพยาบาลที่รักษา รับรองสำเนาและประทับตราโรงพยาบาลได้

**5**

การจ่ายเงินสมทบผ่านทางเคาน์เตอร์เซอร์วิสโปรดแจ้งพนักงานให้ชัดเจนว่า จะจ่ายเงินสมทบล่วงหน้าหรือจ่ายเงินย้อนเพิ่มเพื่อไม่ให้เกิดการรับเงินผิดพลาด

**4**

เงินสมทบที่ผู้ประกันตนมาตรา 40 จ่ายสามารถนำมาหักลดหย่อนภาษีได้

**3**

ผู้ประกันตนมาตรา 40 ไม่ถูกตัดสิทธิ์รับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและสิทธิการรักษาพยาบาลจากรัฐ 30 บาท



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง ปก. แนะนำท่องเที่ยวช่วงฤดูหนาวปลอดภัย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ปก. แนะนำท่องเที่ยวช่วงฤดูหนาวปลอดภัย

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย แนะนำประชาชนและนักท่องเที่ยวสำหรับการท่องเที่ยวในช่วงที่มีอากาศหนาวให้ปลอดภัย ดังนี้

**กรณีกางเต็นท์พักแรม** ให้นักท่องเที่ยวตรวจสอบความสะอาดของพื้นที่กางเต็นท์ เพื่อป้องกันอันตรายจากสัตว์และแมลงที่มีพิษ และไม่ควรงางเต็นท์ใกล้ต้นไม้ที่ยืนต้นตายหรือมีกิ่งไม้แห้ง เนื่องจากเสี่ยงต่อการหักโค่นหรือล้มทับได้ รวมถึงห้ามจุดตะเกียง เทียน หรือสูบบุหรี่ในเต็นท์ เพื่อป้องกันเพลิงไหม้และการขาดอากาศหายใจได้

**กรณีก่อกองไฟ** ควรก่อกองไฟให้ห่างจากเต็นท์พักแรมพอสมควร เพื่อป้องกันในกรณีที่เกิดเพลิงไหม้ไม่ให้ลุกลามไปยังเต็นท์พักแรม และไม่ควรงอกก่อไฟในบริเวณที่มีพงหญ้าแห้งหรือวัสดุที่สามารถเป็นเชื้อเพลิงและติดไฟได้ง่าย เมื่อหลังจากเสร็จกิจกรรมเรียบร้อยแล้วต้องดับไฟให้สนิททุกครั้ง

**กรณีถ่ายรูปหรือชมวิว** นักท่องเที่ยวควรหลีกเลี่ยงการถ่ายรูปหรือชมวิวบริเวณจุดเสี่ยงอันตราย เช่น บริเวณริมหน้าผา กลางถนน หรือบริเวณที่มีหมอกหนา เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้

ทั้งนี้ ประชาชนสามารถแจ้งเหตุกรณีเกิดสาธารณภัยได้ที่ สายด่วนนิรภัย โทร. ๑๙๙๔

\*\*\*\*\*

## ทางเดินที่พักรแรม



❌ ไม่อยู่ใกล้ต้นไม้ที่ยืนต้นตาย หรือกิ่งไม้แห้ง เพราะเสี่ยงต่อการหักโค่นหรือล้มทับ



✅ เก็บกวาดและทำความสะอาดพื้นที่ เพื่อป้องกันอันตรายจากแมลงและสัตว์มีพิษ



❌ ห้ามจุดตะเกียง เทียน หรือ สุนัขหรือในเต็นท์ เพื่อป้องกันเพลิงไหม้ และการขาดอากาศหายใจ

# ปภ.แนะนำท่องเที่ยว ช่วงฤดูหนาว ปลอดภัย



## ก่อกองไฟ



❌ ไม่ก่อกองไฟใกล้เต็นท์พักรแรม เพราะไฟอาจลุกลามไหม้เต็นท์



❌ ไม่ก่อกองไฟบริเวณพงหญ้าแห้ง หรือวัสดุติดไฟง่าย เพื่อป้องกันเพลิงไหม้



✅ ดับไฟให้สนิททุกครั้ง หลังใช้งาน เพื่อป้องกันเพลิงลุกลาม

## ถ่ายรูปหรือชมวิว

หลีกเลี่ยงการถ่ายรูปหรือชมวิวบริเวณ จุดเสี่ยงอันตราย เพื่อป้องกันการพลัดตก

❌ ไม่ถ่ายรูปบริเวณที่เสี่ยงอันตราย โดยเฉพาะริมหน้าผา กลางถนน และบริเวณที่มีหมอกหนา



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
สายด่วนนิรภัย 1784  
ฟ ปภ.กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์  
ท @DDPMNews



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๓๑ / ๒๕๖๒ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม/หน่วยงาน กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ

ผู้ประสานงาน โทรศัพท์ ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑-๒ โทรสาร ๐ ๒๕๕๑ ๘๖๑๒-๓

๑) หัวข้อเรื่อง สาธารณสุขห่วงสุขภาพประชาชนในช่วงหน้าหนาว แนะนำวิธีดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง สาธารณสุขห่วงสุขภาพประชาชนในช่วงหน้าหนาว แนะนำวิธีดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ**

ขณะนี้อากาศเริ่มเย็นลง เสี่ยงเจ็บป่วยได้ง่าย ประชาชนจึงควรดูแลสุขภาพ สร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยสามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้ อาทิ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน เล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที ประมาณ ๓ - ๕ วันต่อสัปดาห์ ควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำในช่วงกลางคืน ในช่วงที่อากาศเย็นจัด หากจำเป็นต้องอาบน้ำควรอาบน้ำประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ไม่ควรเกิน ๓๐ นาที เพราะการอาบน้ำนานเกินไปจะทำให้ผิวหนังแห้ง แดง ลอก ไม่ควรปรับอุณหภูมิน้ำร้อนจนเกินไป และควรราดน้ำไล่จากเท้าขึ้นไป ไม่ควรอาบน้ำโดยที่ยังไม่ปรับอุณหภูมิร่างกาย อาจทำให้เป็นหวัดได้ง่าย หลังจากอาบน้ำอุ่นในช่วงท้ายให้อาบน้ำอุ่นสลับน้ำเย็น เพื่อปิดรูขุมขนและปรับสมดุลผิวหนัง และหลังอาบน้ำอุ่น ควรทาครีมบำรุงผิวทันที เพื่อความชุ่มชื้นและป้องกันผิวแตก และที่สำคัญต้องสวมเสื้อผ้าหนาๆ เพื่อสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ในขณะเดียวกันสำหรับผู้ปกครองที่มีเด็กเล็กอยู่ในความดูแล ควรให้หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นหวัด เนื่องจากช่วงที่อากาศแห้งและเย็น การแพร่กระจายของเชื้อโรคจะเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าปกติ และแนะนำให้สวมเสื้อผ้าหนาๆ ให้เด็กเล็กอยู่เสมอ

สำหรับผู้สูงอายุที่มีสภาพผิวหนังที่แห้งง่าย ควรใส่ใจและดูแลสุขภาพเป็นพิเศษด้วยการให้ดื่มน้ำมากๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับผิวหนัง หรือคนที่เป็นโรคเบาหวาน ต้องระวังอย่าให้ผิวแห้งแตก หากเกิดแผลจากการเกา อาจเกิดการอักเสบ และเกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ นอกจากนี้ ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละ ๗ - ๘ ชั่วโมงต่อคืน กินอาหารที่มีประโยชน์และครบ ๕ หมู่ เพียงพอต่อร่างกายและดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว ที่สำคัญควรกินอาหารปรุงสุก อุ่นให้ร้อน เพื่อเพิ่มอุณหภูมิความร้อนให้กับร่างกายเพื่อคลายหนาว ทั้งนี้ ประชาชนสามารถติดต่อสอบถามหรือปรึกษาปัญหาสุขภาพได้ที่ สายด่วนสุขภาพ โทร ๐ ๒๕๕๐ ๒๐๐๐

\*\*\*\*\*



# เมื่อลมหนาวพัดผ่าน

## 8 วิธีดูแลสุขภาพ

1  
กินอาหาร  
ที่ปรุงสุกใหม่

2  
ดื่มน้ำอุ่น  
หรือน้ำสมุนไพร  
เผ็ดร้อน ช่วยเพิ่ม  
การไหลเวียนโลหิต

3  
กินผัก ผลไม้  
และสมุนไพรสเปรียว  
บรรเทาอาการไอ  
ทำให้ชุ่มคอ

4  
กินอาหาร  
ที่เป็นประโยชน์  
"ครบ 5 หมู่"

5  
ออกกำลังกาย  
และพักผ่อนให้เพียงพอ

6  
สวมเสื้อผ้าหนาๆ  
หรือหมวก ช่วยเพิ่ม  
ความอบอุ่น  
ให้ร่างกาย



## ข้อเสนอนะ

7  
ระวังการก่อไฟ  
ผิงไฟ เพราะอาจเกิด  
อุบัติเหตุได้

8  
ไม่ควร  
ดื่มเหล้าแก้หนาว  
เพราะ หัวใจวาย  
เสียชีวิตได้



# วิธีดูแลสุขภาพลูกน้อย เมื่อลมหนาวมา...

ฤดูหนาว เป็นช่วงที่อุณหภูมิลดลง อากาศแห้งและเย็นมากกว่าปกติ ทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย การดูแลสุขภาพในเด็กจึงเป็นเรื่องสำคัญ ให้ความอบอุ่นและใส่เสื้อผ้าอย่างใกล้ชิด

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่

หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีไข้หวัด และไม่ควรใช้ของร่วมกัน

ล้างมือบ่อย ๆ

ไม่ควรใช้น้ำร้อนเกินไปอาบน้ำ และไม่ควรให้ลูกแช่น้ำนานๆ เพราะทำให้ผิวแห้ง

ควรทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิว เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น



สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



Content : นายแพทย์ประวิทย์ เจตุนชัย  
กุมารเวชศาสตร์ - โรคติดต่อ  
Design : การประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร  
Credit Picture : www.freepik.com