

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๓๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทยช่องทางการติดต่อ : กองสารนิเทศ  
สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย โทรศัพท์ : ๐-๒๒๒๒-๔๑๓๑

๑) หัวข้อเรื่อง : วันดินโลก (World Soil Day) ปุ๋ยหมักจากเศษใบไม้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง วันดินโลก (World Soil Day) ปุ๋ยหมักจากเศษใบไม้**

กระทรวงมหาดไทย มีสำรณำรู้การทำปุ๋ยหมักจากเศษใบไม้เพื่อบำรุงต้นไม้ โดยกรมส่งเสริม  
คุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดังนี้

**อุปกรณ์ทำปุ๋ยหมักจากเศษใบไม้**

๑. เศษใบไม้
๒. ชีวูว
๓. EM หรือยูเรียน้ำ
๔. น้ำสะอาด

**วิธีการทำปุ๋ยหมักจากเศษใบไม้**

๑. ใส่เศษใบไม้ในคอกหมักให้เต็ม
๒. เติมชีวูว
๓. เติมน้ำให้ชุ่ม
๔. รดยูเรียหรือ EM
๕. ปิดด้วยผ้าพลาสติกหมักไว้ ๒ เดือน

ที่มาข้อมูล : สูตรน้ำหมักอินทรีย์ชีวภาพอย่างง่าย ศูนย์เรียนรู้บ้านดอนกลอย จังหวัดนครราชสีมา  
ชนะเลิศโครงการชุมชนปลอดภัย (ชุมชนขนาดเล็ก) ปี ๒๕๖๒ กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม

\*\*\*\*\*

# ปุ๋ยหมักจากเศษใบไม้

นำมาเป็นปุ๋ยหมัก นำมาปลูกต้นไม้

อุปกรณ์

- เศษใบไม้
- ขี้วัว
- EM หรือยูเรียน้ำ
- น้ำสะอาด

## วิธีการทำปุ๋ยหมักจากเศษใบไม้

1. ใส่เศษใบไม้ในคอกหมักให้เต็ม แล้วเหยียบให้แน่นให้อยู่ในระดับเดียวกัน
2. เติมขี้วัว
3. เติมน้ำให้ชุ่ม
4. โรยยูเรียหรือ EM
5. ปิดด้วยผ้าพลาสติก หมักไว้ 2 เดือน

ที่มาข้อมูล : สูตรน้ำหมักอินทรีย์ชีวภาพอย่างง่าย ศูนย์เรียนรู้บ้านดอนกอย อ่างทองนครราชสีมา  
ชนะเลิศโครงการชุมชนปลอดขยะ (ชุมชนขนาดเล็ก) ปี 2562 กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม

“คุณภาพสิ่งแวดล้อม คือ คุณภาพชีวิต”

กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม  
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม  
www.deqp.go.th

f deqpth @deqp Green Thailand Deqp\_Thailand

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๓๕/ ๒๕๖๖ วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๖**

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กรม / หน่วยงาน : กรมกิจการเด็กและเยาวชน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมกิจการเด็กและเยาวชน

ช่องทางการติดต่อ : กรมกิจการเด็กและเยาวชน โทร. ๑๓๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ๗ กิจกรรม ชวนลูกทำ ช่วงปิดเทอม

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง ๗ กิจกรรม ชวนลูกทำ ช่วงปิดเทอม**

**กรมกิจการเด็กและเยาวชน (DCY) แนะนำ ๗ กิจกรรม ชวนลูกทำ ช่วงปิดเทอม**  
ซึ่งตอนนี้เด็กหลาย ๆ คนน่าจะปิดเทอมกันแล้ว DCY มีไอเดีย ๗ กิจกรรมง่าย ๆ สามารถทำได้ที่บ้าน  
มาฝาก พ่อแม่ ผู้ปกครอง ให้ลูก ๆ ได้ลองเล่นกันเป็นการเสริมสร้างพัฒนาการ และช่วยให้ลูกห่างไกลจาก  
หน้าจออีกด้วย

๑. เกมสร้างบ้าน สร้างฐานทัพ จากเฟอร์นิเจอร์ในบ้าน
๒. วาดภาพสมาชิกในบ้าน/ตุ๊กตาที่ชอบ
๓. พับเครื่องบินกระดาษ
๔. เครื่องดนตรีจากของใช้ในบ้าน
๕. เล่นเงาจากของใกล้ตัว
๖. ประดิษฐ์ของเล่นจากกล่องกระดาษ
๗. เล่นขายของ

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมกิจการเด็กและเยาวชน โทร. ๑๓๐๐

\*\*\*\*\*



# 7 กิจกรรม ช่วยลูกทำ ช่วงปิดเทอม

เกมสร้างบ้าน  
สร้างฐานทัพ  
จากเฟอร์นิเจอร์  
ในบ้าน

วาดภาพ  
สมาชิกในบ้าน  
หรือตุ๊กตาที่ชอบ

พับเครื่องบิน  
กระดาษ

เครื่องดนตรี  
จากของใช้ในบ้าน

เล่นเงา  
จากของใกล้ตัว

ประดิษฐ์ของเล่น  
จากกล่อง  
กระดาษ

เล่นขายของ



**DCY**

กรมกิจการเด็กและเยาวชน  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

☎ 1300

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๓๕/ ๒๕๖๖ วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

กรม / หน่วยงาน : กรมทรัพยากรน้ำบาดาล

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมทรัพยากรน้ำบาดาล

ช่องทางการติดต่อ : กรมทรัพยากรน้ำบาดาล โทร. ๐-๒๖๖๖-๗๐๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ๓ วิธีการ เติมน้ำใต้ดินระดับตื้น

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง ๓ วิธีการ เติมน้ำใต้ดินระดับตื้น**

กรมทรัพยากรน้ำบาดาล มีสาระน่ารู้เกี่ยวกับ การเติมน้ำใต้ดินระดับตื้น คือ การเพิ่มเติมปริมาณน้ำลงไปในพื้นที่ใต้ดิน โดยการนำน้ำฝน น้ำท่วมหลาก หรือน้ำผิวดินอื่น ๆ เติมลงสู่ใต้ดินในพื้นที่ที่มีความเหมาะสม เป็นการเก็บสะสมน้ำไว้ในชั้นใต้ดิน เพื่อให้สามารถนำกลับมาใช้ในเวลาที่ขาดแคลน และเป็นการแก้ไขปัญหาการลดลงของระดับน้ำบาดาลจากการใช้ที่เกินสมดุล ที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

สำหรับรูปแบบการเติมน้ำใต้ดินระดับตื้นที่มีความเหมาะสมกับประเทศไทยในปัจจุบัน มี ๓ รูปแบบ คือ

๑. ระบบเติมน้ำฝนจากหลังคาบ่อวางคอนกรีต
๒. ระบบเติมน้ำผ่านบ่อวางคอนกรีต
๓. ระบบเติมน้ำผ่านสระ

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมทรัพยากรน้ำบาดาล โทร. ๐-๒๖๖๖-๗๐๐๐

\*\*\*\*\*





**1**

## **การเติมน้ำฝนจากหลังคา ลงบ่อวางคอนกรีต**

รวบรวมน้ำฝนจากหลังคาบ้านและอาคารเข้าสู่ระบบ  
กรองกรวดทรายและลงสู่อบ่อเติมน้ำ



2

## การเติมน้ำผ่านบ่อบวงคอนกรีต

รวบรวมน้ำหลากท่วมขังบนผิวดิน ลงสู่ชั้นน้ำใต้ดิน  
โดยผ่านกรวดทรายกรอง



3

### การเติมผ่านสระ

ขุดสระให้ลึกถึงชั้นตะกอนกรวดทราย เพื่อเพิ่มพื้นที่ในการซึมของน้ำลงสู่ชั้นน้ำใต้ดินระดับตื้น โดยใช้น้ำจากแม่น้ำ ลำห้วย ลำคลอง หรือน้ำหลาก เป็นแหล่งน้ำดิบ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๓๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ปก.แนะ ๖ สิ่งควรทำเพื่อความปลอดภัย เมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่มีฝนตก

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง ปก.แนะ ๖ สิ่งควรทำเพื่อความปลอดภัย เมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่มีฝนตก**

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย มีข้อแนะนำ ๖ สิ่งที่ต้องทำ เมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่มีฝนตก ดังนี้

๑. เพิ่มความระมัดระวังในการขับรถเป็นพิเศษ
๒. ใช้ความเร็วไม่เกิน ๖๐ กม./ชม.
๓. เปิดไฟหน้ารถปกติ เพื่อให้มองเห็นเส้นทางชัดเจน
๔. ปรับระดับความเร็วของที่ปัดน้ำฝน
๕. เว้นระยะห่างจากรถคันอื่นให้มากกว่าปกติ
๖. ให้สัญญาณไฟล่วงหน้าก่อนเปลี่ยนช่องทาง

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

\*\*\*\*\*

# 6 สิ่งควรทำ เพื่อความปลอดภัย เมื่อขับรถผ่านเส้นทางที่มีฝนตก

## กรณีฝนตกหนักจนมองไม่เห็นเส้นทาง

ให้จอดรถบริเวณที่ปลอดภัย หากจำเป็นต้องจอดข้างทาง ให้เปิดสัญญาณไฟกะพริบ และวางวัตถุสะท้อนแสงไว้ที่หลังรถ เพื่อให้รถคันอื่นสังเกตเห็นช่วย



### 1 เพิ่มความระมัดระวังในการขับรถเป็นพิเศษ

โดยเฉพาะช่วงที่ฝนตกใหม่ๆ เพราะถนนลื่นกว่าปกติ หากถูกคลื่นน้ำสาดใส่กระจกไม่ควรเช็ดถู แต่ให้บังคับรถอยู่เลนเดิม

### 2 ใช้ความเร็วไม่เกิน 60 km/h

เพราะเป็นความเร็วที่สามารถควบคุมรถได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3 เปิดไฟหน้ารถปกติ เพื่อให้มองเห็นเส้นทางชัดเจน

และผู้ขับรถคนอื่นมองเห็นรถเราได้จากระยะไกล ไม่เปิดไฟหรี ไฟสูง ไฟกะพริบ หรือไฟตัดหมอก เพราะจะรบกวนทัศนวิสัยของผู้ขับรถคันอื่น



### 4 ปรับระดับความเร็วของที่ปิดน้ำฝนให้สัมพันธ์กับความแรงและปริมาณฝน

### 5 เว้นระยะห่างจากรถคันอื่นให้มากกว่าปกติ

ไม่ขับชิดท้ายรถคันหน้าในระยะชั้นชิด ไม่ขับตีคู่รถขนาดใหญ่ และไม่ควรเหยียบเบรกกะทันหันเพราะจะทำให้รถเสียการทรงตัว เกิดอุบัติเหตุได้

### 6 ให้สัญญาณไฟล่วงหน้าก่อนเปลี่ยนช่องทาง

ในระยะไม่ต่ำกว่า 60 เมตร โดยมองกระจกให้รอบด้าน ก่อนหักพวงมาลัยเปลี่ยนเลน

สายด่วนนิรภัย  
1784



LINE @1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM  
@DDPMNews www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๓๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๖**

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (PEA)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (PEA)

ช่องทางการติดต่อ : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (PEA) โทร. ๑๑๒๙

๑) หัวข้อเรื่อง : การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคแนะนำการใช้ไฟฟ้า ในกรณีที่มีน้ำท่วมหรือน้ำท่วมขัง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคแนะนำการใช้ไฟฟ้า ในกรณีที่มีน้ำท่วมหรือน้ำท่วมขัง**

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (PEA) ขอให้ประชาชนติดตามข่าวสารสภาพอากาศ ประกาศเตือนจากหน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิด เพื่อเตรียมพร้อมรับสถานการณ์น้ำท่วมทุกขณะ PEA มีข้อเสนอแนะประชาชนเกี่ยวกับการใช้ไฟฟ้า กรณีเกิดน้ำท่วมหรือน้ำท่วมขัง เพื่อความปลอดภัยในชีวิต ดังนี้

- ก่อนน้ำท่วมเข้าภายในบ้านหรือบริเวณบ้าน ให้รีบขนย้ายอุปกรณ์ไฟฟ้าและสิ่งของจำเป็นไว้ที่สูงหรือที่ปลอดภัยน้ำท่วมไม่ถึง

- กรณีบ้านชั้นเดียว ให้งดใช้ไฟฟ้าโดยเด็ดขาด งดใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด รวมถึงห้ามเปิดปิดสวิตช์ไฟด้านในและด้านนอกอาคารที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะตัวเปียกหรือยืนแช่น้ำ แม้ว่าอุปกรณ์เหล่านั้นอาจอยู่เหนือระดับน้ำ เนื่องจากอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ปลั๊กไฟที่น้ำท่วมห้ามใช้งานเด็ดขาด

- กรณีเป็นบ้านสองชั้นและมีสวิตช์แยกแต่ละชั้น หากน้ำกำลังจะท่วมชั้นล่าง ให้ปลดสวิตช์ตัดกระแสไฟฟ้าเฉพาะชั้นล่าง

- กรณีน้ำท่วมขังเป็นเวลานานและมีความจำเป็นต้องอาศัยอยู่ในบ้าน ให้ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ชั้นบน โดยให้เจ้าหน้าที่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคหรือช่างไฟฟ้าที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านระบบไฟฟ้าปลดสวิตช์ที่ชั้นล่าง เพื่อความปลอดภัยควรปรึกษาเจ้าหน้าที่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคหรือช่างไฟฟ้าเพื่อแยกวางจรชั้นบนและชั้นล่าง

สอบถามข้อมูล แจ้งเหตุไฟฟ้าขัดข้องหรือขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับไฟฟ้าได้ที่ศูนย์บริการข้อมูลผู้ใช้ไฟของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค สายด่วน PEA โทร.๑๑๒๙ PEA Contact Center ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค พร้อมรับสถานการณ์  
**แนววิธีใช้ไฟฟ้าอย่างปลอดภัย**  
**หากเกิดน้ำท่วม**



**ก่อนน้ำท่วม**

- ปลดเมนสวิตช์ก่อนอพยพ
- ย้ายอุปกรณ์ไฟฟ้าไม่ให้น้ำท่วมถึง

**ขณะน้ำท่วม**

- บ้านชั้นเดียว งดใช้ไฟฟ้าโดยเด็ดขาด และย้ายออกจากบ้าน
- บ้านสองชั้น ควรมีสวิตช์แยกแต่ละชั้น ปลดสวิตช์เบรกเกอร์ชั้นล่าง เพื่อตัดกระแสไฟฟ้า
- ห้ามใช้ปลั๊ก และสวิตช์ไฟฟ้าที่น้ำถึงเด็ดขาด
- อย่าสัมผัสสวิตช์และงดใช้ไฟฟ้า ขณะตัวเปียกหรือสัมผัสน้ำ

**หลังน้ำท่วม**

- อุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ ควรให้ช่างตรวจสอบ แก้ไขให้มั่นใจก่อนการใช้งาน



[www.pea.co.th](http://www.pea.co.th) | [การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค PEA](#) | [@pea\\_thailand](#) | 1129 PEA

**ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน**  
**ครั้งที่ ๓๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๖**

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๖ ๑๙๙๓ ๙๕๒๕

๑) หัวข้อเรื่อง : มีความรักไม่ผิด แต่ร่วมรักในที่สาธารณะมีความผิด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง มีความรักไม่ผิด แต่ร่วมรักในที่สาธารณะมีความผิด**

การมีเพศสัมพันธ์ในที่สาธารณะ ถือว่ามีความผิดฐานอนาจารในที่สาธารณะ ถ้าหากผู้ใดพบเห็นก็สามารถแจ้งตำรวจจับได้ ตามมาตรา ๓๘๘ แห่งประมวลกฎหมายอาญาผู้ใดกระทำการอันควรขายหน้าต่อหน้าธารกำนัล โดยเปลือยหรือเปิดเผยร่างกาย หรือกระทำการลามกอย่างอื่น ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท

ส่วนกรณีที่ถูกถ่ายภาพ นำภาพที่มีลักษณะไม่เหมาะสม นำมาเผยแพร่สู่สังคมออนไลน์ ก็จะมี ความผิดตามพระราชบัญญัติคอมพิวเตอร์ พ.ศ. ๒๕๕๐ มาตรา ๑๔ (๔) เป็นการนำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ ที่มีลักษณะอันลามกและข้อมูลคอมพิวเตอร์นั้นประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี ปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ส่วนผู้ที่นำภาพไปเผยแพร่ ต่อในสังคมออนไลน์ จะมีความผิดตามพระราชบัญญัติคอมพิวเตอร์ พ.ศ. ๒๕๕๐ มาตรา ๑๔ (๕) ซึ่งมีอัตรา โทษเช่นเดียวกัน

ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๘๘ พระราชบัญญัติคอมพิวเตอร์ พ.ศ. ๒๕๕๐ มาตรา ๑๔ (๔) (๕)

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. อีเมลล์ : [complainingcenter@moj.go.th](mailto:complainingcenter@moj.go.th)
๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : Sv๑๐๗
๖. เฟสบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand
๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข
๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๙. กองทุนยุติธรรม โทร ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม

\*\*\*\*\*

## มีความรักไม่ผิด แต่ร่วมรักในที่สาธารณะมีความผิด



### การมีเพศสัมพันธ์ในที่สาธารณะ ถือว่ามีความผิดฐานอนาจารในที่สาธารณะ

ถ้าหากผู้ใดพบเห็นก็สามารถแจ้งตำรวจจับได้ ตามมาตรา 388 แห่งประมวลกฎหมายอาญาผู้ใดกระทำการอันควรขายหน้าต่อหน้าธารกำนัล โดยเปลือยหรือเปิดเผยร่างกาย หรือกระทำการลามกอย่างอื่น ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท



### ส่วนกรณีที่ผู้ถ่ายภาพ นำภาพที่มีลักษณะไม่เหมาะสม นำมาเผยแพร่สู่สังคมออนไลน์ ก็จะมีผลความผิดตามพระราชบัญญัติคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 มาตรา 14 (4)

เป็นการนำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ ที่มีลักษณะอันลามกและข้อมูลคอมพิวเตอร์นั้นประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี ปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ส่วนผู้ที่นำภาพไปเผยแพร่ต่อในสังคมออนไลน์ จะมีความผิดตามพระราชบัญญัติคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 มาตรา 14 (5) ซึ่งมีอัตราโทษเช่นเดียวกัน

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๓๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมสุขภาพจิต

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมสุขภาพจิต

ช่องทางการติดต่อ : กรมสุขภาพจิต โทร. ๑๓๒๒

๑) หัวข้อเรื่อง : Mental Health Anywhere : เพื่อนแท้มีทุกที่

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง Mental Health Anywhere : เพื่อนแท้มีทุกที่**

**กรมสุขภาพจิต** แนะนำบริการประเมินสุขภาพจิตสำหรับประชาชนทั่วไป ดังนี้

ความสำคัญของ "เพื่อน" เพราะเพื่อนเป็นผู้ช่วยเหลือ ซึ่งเมื่อตนเองหรือคนรอบข้างประสบปัญหาสุขภาพจิต ทุกคนสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาและให้ความช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้นได้ เพื่อตนเองและเพื่อแม่ไปยังเพื่อนมนุษย์ในสังคมต่อไปได้ สามารถประเมินสุขภาพจิตผ่าน MENTAL HEALTH CHECK IN ได้ที่ <https://checkin.dmh.go.th>

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมสุขภาพจิต โทร. ๑๓๒๓

\*\*\*\*\*

Mental Health Anywhere  
เพื่อนแท้ มีทุกที่



# เพื่อน



ความสำคัญของ "เพื่อน" เพราะเพื่อนเป็น "ผู้ช่วยเหลือ"  
ซึ่งเมื่อตนเองหรือคนรอบข้างประสบปัญหาทางสุขภาพจิต ทุกคนสามารถเผชิญหน้ากับปัญหา  
และให้ความช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้นได้ เพื่อตนเอง และเพื่อแผ่ไปยังเพื่อนมนุษย์ในสังคมต่อไปได้



# เพื่อน ทำอะไร

## ช่วยเหลือ **ตนเอง**

การช่วยเหลือตนเอง โดยการรู้ของสัญญาณเสี่ยง ภาวะทางอารมณ์ตนเองและสามารถแก้ไขได้เบื้องต้นอย่างทันก่วงที่ กรมสุขภาพจิตเห็นความสำคัญต่อการค้นพบปัญหาสุขภาพจิต โดยมีการนำระบบดิจิทัลมาใช้ ผ่านช่องทางดังนี้



จะมีการประเมินผลวัดใจ  
มีคำแนะนำการดูแล  
ที่เหมาะสมเบื้องต้น



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๓๕ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โทร. ๑๓๓๐

๑) หัวข้อเรื่อง : สิทธิสุขภาพดีป้องกันโรค สำหรับคนไทยทุกคน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง สิทธิสุขภาพดีป้องกันโรค สำหรับคนไทยทุกคน**

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ แนะนำบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (P&P) ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (บัตรทอง) ดังนี้

คนไทยทุกคน ไม่ว่าจะเป็ใคร หรือสิทธิการรักษาใด ก็มีสิทธิสุขภาพดี และลดความเสี่ยงที่จะป่วย ในอนาคตมากขึ้น โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายได้แล้ววันนี้ ผ่านการรับ “บริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค” (P&P) ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (บัตรทอง) ที่มีทั้งการตรวจคัดกรองสุขภาพเพื่อค้นหาภาวะเสี่ยง การส่งเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านการให้คำแนะนำและการให้ความรู้ ตลอดจนการสร้างภูมิคุ้มกัน การฉีดวัคซีน และการทำหัตถการเพื่อสร้างเสริมและป้องกันโรค ซึ่งมีบริการมากกว่า ๕๐ รายการ ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย

อีกทั้งยังรับบริการที่หน่วยบริการใกล้บ้านได้ง่าย ๆ ไม่ว่าจะเป็สถานีนอนมัยฯ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) คลินิกชุมชนอบอุ่น โรงพยาบาลเอกชน ศูนย์บริการสาธารณสุข ฯลฯ แค่พกบัตรประชาชนไป ใบเดียวเท่านั้น

ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โทร. ๑๓๓๐

\*\*\*\*\*

คลิปวิดีโอ สิทธิสุขภาพดีป้องกันโรค สำหรับคนไทยทุกคน  
<https://www.youtube.com/watch?v=NErrYx2wgJs>



## สิทธิสุขภาพดีป้องกันโรค สำหรับคนไทยทุกคน

คนไทยทุกคน ไม่ว่าจะเป็นใคร หรือสิทธิ  
การรักษาใด ก็มีสิทธิสุขภาพดี และลด...