

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔/ ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน ธนาคารแห่งประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง ธนาคารแห่งประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร.๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง ๕ เรื่องที่ควรทำ เพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ๕ เรื่องที่ควรทำ เพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว

ธนาคารแห่งประเทศไทยมีข้อแนะนำ ๕ เรื่องที่ควรทำเพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว ดังนี้

๑. ไม่โพสต์ข้อมูลส่วนตัว เช่น เลขบัตรประชาชน วันเดือนปีเกิด เบอร์โทรศัพท์
ลงบนโลกออนไลน์

๒. ตั้งรหัสผ่านที่คาดเดาได้ยาก ไม่ใช่ซ้ำ และหมั่นเปลี่ยนรหัสผ่านอยู่เสมอ

๓. ไม่บันทึกเลขบัตรเครดิต หรือผูกบัญชีธนาคารกับเว็บไซต์และแอปต่างๆ

๔. ระวังอีเมลหรือลิงก์หลอกลวง ที่ให้กรอกข้อมูลส่วนตัว หากไม่แน่ใจต้องเช็กกับ
หน่วยงานที่ถูกแอบอ้างก่อน

๕. ออกจากระบบทุกครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการใช้งานโดยเฉพาะบนอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคาร
แห่งประเทศไทย โทร.๑๒๑๓

5 เรื่องที่ควรทำ

เพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว



ไม่โพสต์ข้อมูลส่วนตัว
เช่น เลขบัตรประชาชน
วันเดือนปีเกิด เบอร์โทรฯ
ลงบนโลกออนไลน์



ตั้งรหัสผ่านที่คาดเดาได้ยาก
ไม่ซ้ำ และหมั่นเปลี่ยน
รหัสผ่านอยู่เสมอ



ไม่บันทึกเลขบัตรเครดิต
หรือผูกบัญชีธนาคาร
กับเว็บไซต์และแอปต่าง ๆ



ระวังอีเมลหรือลิงก์
หลอกลวงที่ให้กรอก
ข้อมูลส่วนตัว หากไม่แน่ใจ
ต้องเช็คกับหน่วยงาน
ที่ถูกต้องอย่างก่อน



ออกจากระบบทุกครั้ง
เมื่อเสร็จสิ้นการใช้งาน
โดยเฉพาะบนอุปกรณ์
ที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น



www.1213.or.th



hotline1213



Ins.1213

ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน
ธนาคารแห่งประเทศไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) ปภ. แนะนำก่อน เชฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ปภ. แนะนำก่อน เชฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน

ปภ. แนะนำก่อน เชฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. ห้องพระและห้องนอน ควรหลีกเลี่ยงการจุดไฟโดยไม่มีคนดูแล

๒. ห้องครัว ควรใส่ใจถึงก๊าซ โดยตรวจสอบสภาพ จัดวางท่างไฟและปิดวาล์วทุกครั้งหลัง

ใช้งาน และทำความสะอาดอยู่เสมอ เพราะคราบต่างๆ จะทำให้ไฟลามเร็ว

๓. แผงควบคุมไฟ ควรใช้ของดี มีมาตรฐานไม่เก่า ไม่เสื่อมสภาพ , ไม่เสียบปลั๊กจำนวนมาก
ในเต้าเสียบเดียวกัน และไม่เปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าติดต่อกันเป็นเวลานาน

๔. สนามหญ้า ไม่เผาขยะและทิ้งบุหรี บริเวณพงหญ้าหรือใบไม้แห้ง ถ้าหากจำเป็นต้อง
เผาขยะควรมีคนดูแลตลอดเวลา

๕. จุดทิ้งขยะ ควรกำจัดอย่างถูกวิธี ไม่เผาสารเคมี หรือวัตถุอันตราย

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

รู้ก่อน เซฟก่อน

จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน-นอกบ้าน

ห้องนอน + ห้องพระ

 หลีกเลี่ยงการจุดไฟ
โดยไม่มีคนดูแล

ห้องครัว

 ใส่ใจถึงก๊าซ
ตรวจสอบสภาพ จัดวางห่างไฟ
และปิดวาล์วทุกครั้งหลังใช้งาน

 สะอาดอยู่เสมอ
เพราะคราบต่างๆ จะทำให้
ไฟลามเร็ว

แผงควบคุมไฟ

 ใช้ของดี มีมาตรฐาน
ไม่เก่า ไม่เสื่อมสภาพ

 ไม่เสียบปลั๊กจำนวนมาก
ในเต้าเสียบเดียวกัน

 ไม่เปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า
ติดต่อกันเป็นเวลานาน

สนามหญ้า

 ไม่เผาขยะและกิ่งไม้หรือ
บริเวณพงหญ้าหรือใบไม้แห้ง

 หากจำเป็นต้องเผาขยะ
ควรมีคนดูแลตลอดเวลา

จุดทิ้งขยะ

 ทำจัดอย่างถูกวิธี
ไม่เผาสารเคมี หรือวัตถุอันตราย



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย
Department of Disaster Prevention and Mitigation, Ministry of Interior, Thailand
www.disaster.go.th กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM @DDPMNews

Line
@1784DDPM

สายด่วน 1784
ตลอด 24 ชม.

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔/ ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กระทรวงสาธารณสุข สำนักสารนิเทศ

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง ปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือน มะเร็งปอด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือน มะเร็งปอด

มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่คนทั่วโลกป่วยและเสียชีวิตมากที่สุด โดยมีปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือน ดังนี้

๑. ปัจจัยเสี่ยงมะเร็งปอด

- สูบหรือรับควันบุหรี่
- สัมผัสสารก่อมะเร็ง เช่น แร่ใยหินก๊าซเรดอน รัังสี ควันธูป ควันจากท่อไอเสียและ

มลภาวะทางอากาศ

๒. สัญญาณเตือนมะเร็งปอด

- ไอเรื้อรัง ไอมีเสมหะปนเลือด
- หายใจลำบาก มีเสียงหวีด
- ปอดติดเชื้อม่อย
- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย

๓. แนวทางการรักษา

- การผ่าตัด
- การฉายรังสี
- การรักษาแบบเฉพาะทาง
- การให้ยาเคมีบำบัด

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์
สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒



มะเร็งปอด

มะเร็งที่คนทั่วโลก ป่วยและเสียชีวิตมากที่สุด

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวินิจฉัยรักษามะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

ปัจจัยเสี่ยงมะเร็งปอด

- สูบหรือรับควันบุหรี่
- สัมผัสสารก่อมะเร็ง : แร่ใยหิน ก๊าซเรดอน
รังสี ควันธูป ควันจากท่อไอเสียและ
มลภาวะทางอากาศ



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สักนานๆ เดือนการเกิดโรครักษา ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

ตุลาคม 2565

สัญญาณเตือน มะเร็งปอด

- ไอเรื้อรัง ไอมีเสมหะปนเลือด
- หายใจลำบาก มีเสียงหวีด
- ปอดติดเชื่อบ่อย
- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

ตุลาคม 2565

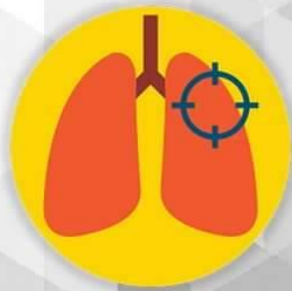
แนวทางการรักษามะเร็งปอด



การผ่าตัด



การฉายรังสี



การรักษาแบบเฉพาะทาง



การให้ยาเคมีบำบัด



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

ตุลาคม 2565

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔/ ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวาน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวาน

วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวานมีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. งดการสูบบุหรี่
๒. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
๓. การควบคุมระดับน้ำตาล ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
๔. ตรวจสอบปัจจัยเสี่ยง ในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เช่น ไขมันคอเลสเตอรอล

ไขมันไตรกลีเซอไรด์

คำเตือน : หากมีอาการผิดปกติ ในระหว่างการรักษาโรค ควรพบแพทย์โดยด่วน

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์
สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์. ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

วิธีการป้องกันรักษา ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวาน

- 
งดการสูบบุหรี่
- 
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
รักษาน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- 
การควบคุมระดับน้ำตาล ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- 
ตรวจปัจจัยเสี่ยง ในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
เช่น ไขมันคอเลสเตอรอล ไขมันไตรกลีเซอไรด์
- ***หากมีอาการผิดปกติ ในระหว่างการรักษาโรค ควรพบแพทย์โดยด่วน**

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : โรงพยาบาลราชวิถี
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ : www.dms.moph.go.th

กรมการแพทย์ กรมการแพทย์ กรมการแพทย์ กรมการแพทย์



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง เลื่อนหนาว มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง เลื่อนหนาว มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่

เลื่อนหนาว มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่ มีข้อควรระวังและข้อแนะนำ ดังนี้

๑. โรคที่อาจมากับเสื้อ

- โรคกลาก เกื้อน จากเชื้อรา
- โรคภูมิแพ้ เช่น แพ้ฝุ่น
- โรคผิวหนัง จากพาหะนำโรค เช่น เห็บ หมัด โลน

๒. วิธีทำความสะอาดซักรีดแล้วต้ม มีขั้นตอนแนะนำ ดังนี้

- ซักด้วยผงซักฟอก
- ต้มในน้ำเดือด ๑๕ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง
- ตากแดดจัดหรือตากในที่ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง
- รีดทั้งด้านในและด้านนอกตัวเสื้อ

๓. วิธีทำความสะอาดซักรีดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค มีขั้นตอนแนะนำ ดังนี้

- ใส่ผงซักฟอกและเติมน้ำให้เต็มเครื่อง
- แช่ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
- ซักตามปกติ
- ตากแดดจัดหรือตากในที่ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง
- รีดทั้งด้านในและด้านนอกตัวเสื้อ

ข้อแนะนำ หากมีอาการคัน ไม่ควรแคะ แกะ เกา หรือปล่อยให้จนลุกลาม ควรรีบปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพื่อรับการรักษา

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์. ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒



เสื้อหนาว

มือสอง

เรื่องที่ต้องรู้ ก่อนซื้อมาใส่



โรคที่ (อาจ) มากับเสื้อ



โรคกลาก เกื้อื้อน จากเชื้อรา



โรคภูมิแพ้ เช่น แพ้ฝุ่น



โรคผิวหนัง จากพาหะนำโรค เช่น เห็บ หมัด ไส้

วิธีทำความสะอาด

ซักแล้วต้ม

1



ซักด้วยผงซักฟอก

2



ต้มในน้ำเดือด 15 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

3



ตากแดดจัดหรือตากในที่ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง

4



รีดทั้งด้านในและด้านนอกตัวเสื้อ

1



ใส่ผงซักฟอก และเติมน้ำให้เต็มเครื่อง

2



เช็ดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ

3



ซักตามปกติ

4



ตากแดดจัดหรือตากในที่ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง

5



รีดทั้งด้านในและด้านนอกตัวเสื้อ

ซักด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

• ใช้ยาฆ่าเชื้อโรคที่มีส่วนผสมของไฮโปคลอไรต์ 1 ส่วนต่อน้ำ 10 ส่วน แช่ไว้ 5-15 นาที

• ใช้แอลกอฮอล์ 70-90% แช่ไว้ 1-2 ชั่วโมง แช่ไว้ 1 ชั่วโมง

ข้อแนะนำ



หากมีอาการคัน ไม่ควรแกะ แกะ เกา หรือปล่อยไว้จนลุกลาม ควรรีบปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพื่อรับการรักษา

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนเพื่อรับความรู้สุขภาพ

จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

เผยแพร่ : ตุลาคม 2565

