



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๕

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๑.	๕ เรื่องที่ควรทำเพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๒.	ปภ. แนะนำรู้ก่อน เชฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	ปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือน มะเร็งปอด	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวาน	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เสื้อหนาว มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใช้	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

## หมายเหตุ

- ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

\*\*\*\*\*

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  
ที่ถูกต้องก่อน



ออกจากระบบทุกครั้ง  
เมื่อเสร็จสิ้นการใช้งาน  
โดยเฉพาะบนอุปกรณ์  
ที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) ปก. แนะรู้ก่อน เซฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง ปก. แนะรู้ก่อน เซฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน**

ปก. แนะรู้ก่อน เซฟก่อน 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 บริเวณพวงหญ้าหรือใบไม้แห้ง ถ้าหากจำเป็นต้อง  
เผาขยะควรมีคนดูแลตลอดเวลา

๕. จุดทิ้งขยะ ควรกำจัดอย่างถูกวิธี ไม่เผาสารเคมี หรือวัตถุอันตราย

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

\*\*\*\*\*

# รู้ก่อน เซฟก่อน

## จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน-นอกร้าน

### 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](http://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

\*\*\*\*\*



**ร.ร.**  
Thailand  
สถาบันมะเร็งแห่งชาติ  
National Cancer Institute

**๘๐**  
ปี  
กรมการแพทย์  
"ทำดีที่สุดเพื่อทุกชีวิต"

# มะเร็งปอด

มะเร็งที่คนทั่วโลก  
ป่วยและเสียชีวิตมากที่สุด

**"รู้สู้มะเร็ง"**

รู้สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวินิจฉัยรักษามะเร็ง  
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง  
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

# ปัจจัยเสี่ยงมะเร็งปอด

- สูบหรือรับควันบุหรี่
- สัมผัสสารก่อมะเร็ง : แร่ใยหิน ก๊าซเรดอน ริงส์ ควันรูป ควันจากท่อไอเสียและมลภาวะทางอากาศ



"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](http://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 หรือปล่อยให้จุนลูกกลม 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



รีดทั้งด้านในและด้านนอกด้วยเสื้อ

1



ใส่ผงซักฟอก และเติมน้ำให้เต็มเครื่อง

2



เช็ดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ

3



ซักตามปกติ

4



ตากแดดจัดหรือตากในที่ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง

#### 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