



ที่ ตง ๐๐๑๗.๓/ว ๖๒๕๗

สำนักงานส่งเสริมการปกครอง ท้องถิ่นจังหวัดเชียงใหม่
เลขที่ 12836
วันที่ 25.ค. 2565

ศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่
ถนนพหลโยธิน ตง ๕๒๐๐๐

๒ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔/๒๕๖๕

เรียน คณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด

อ้างถึง ๑. หนังสือจังหวัดเชียงใหม่ ด่วนที่สุด ที่ ตง ๐๐๑๗.๓/ว ๑๗๕๑ ลงวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๒

๒. หนังสือจังหวัดเชียงใหม่ ที่ ตง ๐๐๑๗.๓/ว ๕๔๓๘ ลงวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๔

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔/๒๕๖๕

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่จังหวัดเชียงใหม่ ได้แต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสาร เพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) เพื่อทำความเข้าใจและนำข้อมูลข่าวสารไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติ และประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการ การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ทั้งในระดับจังหวัด อำเภอ ท้องที่ และท้องถิ่น ตามที่กำหนด นั้น

เพื่อสร้างการรับรู้ข้อมูลข่าวสารให้กับประชาชนอย่างต่อเนื่อง ถูกต้อง ครบถ้วน จังหวัดจึงให้ คณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) ดำเนินการ ประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔/๒๕๖๕ ซึ่งมีประเด็นหัวข้อเรื่อง ที่สำคัญ ดังนี้

๑. ๕ เรื่องที่ควรทำเพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว
๒. ปก. แนะรู้ก่อน เซฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน
๓. ปักจี้เสียงและสัญญาณเตือนมะเร็งปอด
๔. วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวาน
๕. เสือหนาว มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใช้

รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติม ได้ที่เว็บไซต์จังหวัดเชียงใหม่ www.trang.go.th หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดเชียงใหม่
☒ จ้างเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา
☐ จ้างเรียนมาเพื่อโปรดทราบ
เห็นควร แล้ว ค.ป.ท. ดำเนินการ
ในสหกรณ์การเกษตร

กฤษกร

(นางสาวณัฐกานต์ สงเพชร)

เจ้าพนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นปฏิบัติงาน

สำนักงานจังหวัด

กลุ่มงานอำนวยการ

โทรศัพท์ ๐ ๗๕๒๑ ๘๕๑๖

ขอแสดงความนับถือ

(นายภูวนัฐ สงใจ)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่

800/110



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๕

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

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. 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

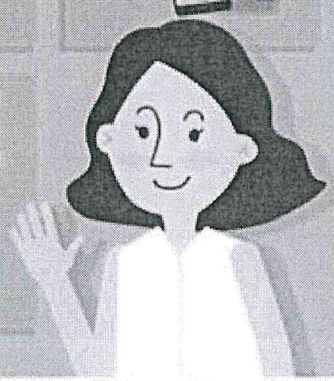
๓. ไม่บันทึกเลขบัตรเครดิต หรือผูกบัญชีธนาคารกับเว็บไซต์และแอปต่างๆ

๔. ระวังอีเมลหรือลิงก์หลอกลวง ที่ให้กรอกข้อมูลส่วนตัว หากไม่แน่ใจต้องเช็คกับ
หน่วยงานที่ถูกแอบอ้างก่อน

๕. ออกจากระบบทุกครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการใช้งานโดยเฉพาะบนอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคาร
แห่งประเทศไทย โทร.๑๒๑๓

5 เรื่องที่ควรทำ เพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว



- ไม่โพสต์ข้อมูลส่วนตัว เช่น เลขบัตรประชาชน วันเดือนปีเกิด เบอร์โทรศัพท์บนโลกออนไลน์

- ตั้งรหัสผ่านที่คาดเดาได้ยาก ไม่ซ้ำ และหมั่นเปลี่ยน รหัสผ่านอย่าบอก

- ไม่บันทึกเลขบัตรเครดิต หรือข้อมูลบัญชีธนาคาร กับเว็บไซต์และแอปต่าง ๆ

- ระวังอีเมลหรือสิ่งที่หลอกลวงที่ให้ออกข้อมูลส่วนตัว หากไปแก้ไข ต้องเช็กกับหน่วยงานที่ถูกแอบอ้างก่อน

- ออกจากระบบทุกครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการใช้งาน โดยเฉพาะบนอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น


 www.1213.or.th  hotline 1213

   ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย

Ins.1213

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

๑) ปก. เนะรู้จัก่อน เซฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ปก. เนะรู้จัก่อน เซฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน

ปก. เนะรู้จัก่อน เซฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. ห้องพระและห้องนอน ควรหลีกเลี่ยงการจุดไฟโดยไม่มีคนดูแล
 ๒. ห้องครัว ควรใส่ใจถึงก๊าซ โดยตรวจสอบสภาพ จัดวางท่างไฟและปิดวาล์วทุกครั้งหลังใช้งาน และทำความสะอาดอยู่เสมอ เพราะคราบต่างๆ จะทำให้ไฟลามเร็ว
 ๓. แผงควบคุมไฟ ควรใช้ของดี มีมาตรฐานไม่เก่า ไม่เสื่อมสภาพ , ไม่เสียบปลั๊กจำนวนมากในเต้าเสียบเดียวกัน และไม่เปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าติดต่อกันเป็นเวลานาน
 ๔. สนามหญ้า ไม่เผาขยะและทิ้งบุหรี บริเวณพวงหญ้าหรือใบไม้แห้ง ถ้าหากจำเป็นต้องเผาขยะควรมีคนดูแลตลอดเวลา
 ๕. จุดทิ้งขยะ ควรกำจัดอย่างถูกวิธี ไม่เผาสารเคมี หรือวัตถุอันตราย
- ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔

รู้ก่อน เชฟก่อน

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
บริเวณพวงหญ้าหรือใบไม้แห้ง



หากจำเป็นต้องเผาขยะ
ควรมีคนดูแลตลอดเวลา

จุดทิ้งขยะ



กำจัดอย่างถูกวิธี
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

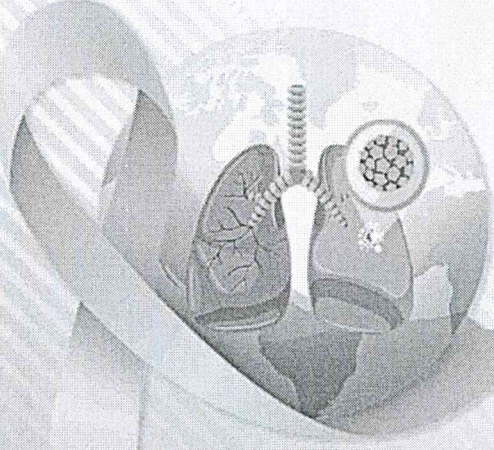
๒. สัญญาณเตือนมะเร็งปอด

- ไอเรื้อรัง ไอมีเสมหะปนเลือด
- หายใจลำบาก มีเสียงหวีด
- ปอดติดเชื้อบ่อย
- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย

๓. แนวทางการรักษา

- การผ่าตัด
- การฉายรังสี
- การรักษาแบบเฉพาะทาง
- การให้ยาเคมีบำบัด

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



มะเร็งปอด

มะเร็งที่คนทั่วโลก
ป่วยและเสียชีวิตมากที่สุด

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สถานการณ์และแนวทางการรักษาโรค ป้องกันและชะลอการเกิดมะเร็ง
รู้ เมื่อจะพบแพทย์โรคมะเร็ง
รู้ เมื่อ ญาติป่วยหนัก ต้องทำอย่างไร

ปัจจัยเสี่ยงมะเร็งปอด

- สูบหรือรับควันบุหรี่
- สัมผัสสารก่อมะเร็ง : แร่ใยหิน ก๊าซเรดอน
รังสี ควันธูป ควันจากท่อไอเสียและ
มลภาวะทางอากาศ



"รู้สู้มะเร็ง"

คู่มือความรู้เพื่อการคัดกรอง ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สูติ เมื่อตรวจพบโรคมะเร็ง
มะเร็ง ผู้ป่วย ปรึกษาแพทย์

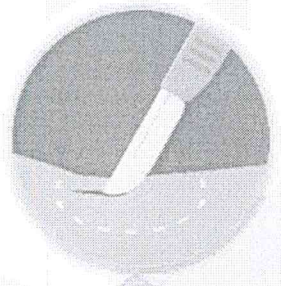
ตุลาคม 2565

สัญญาณเตือน มะเร็งปอด

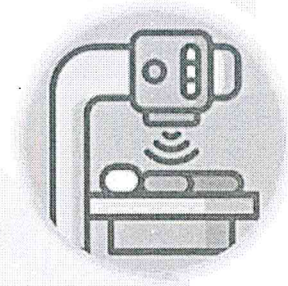
- ไอเรื้อรัง ไอมีเสมหะปนเลือด
- หายใจลำบาก มีเสียงหวีด
- ปอดติดเชื้อม่อย
- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย



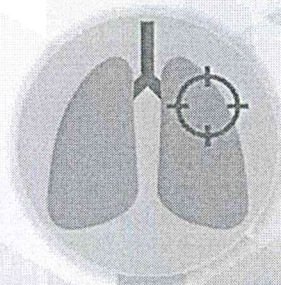
แนวทางการรักษามะเร็งปอด



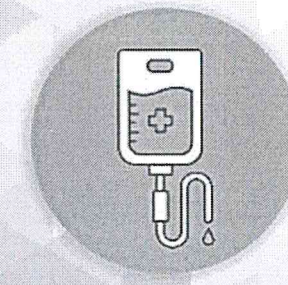
การผ่าตัด



การฉายรังสี



การรักษาแบบเฉพาะทาง



การให้ยาเคมีบำบัด



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สถาบันงานเพื่อการพัฒนาการป้องกันและควบคุมโรค
สู้ เมื่อต้องเผชิญกับโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้แล้ว 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
รักษาเท้าให้สะอาด ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



การควบคุมระดับน้ำตาล ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



ตรวจปัจจัยเสี่ยง ในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
เช่น ไขมันคอเลสเตอรอล ไขมันไตรกลีเซอไรด์



***หากมีอาการผิดปกติ ในระหว่างการรักษาโรค ควรพบแพทย์โดยด่วน

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



กรมการแพทย์



กรมการแพทย์



กรมการแพทย์



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง เลื่อนหว มื่อสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง เลื่อนหว มื่อสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่

เลื่อนหว มื่อสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่ มีข้อควรระวังและข้อแนะนำ ดังนี้

๑. โรคที่อาจมากับเลื่อน

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

๒. วิธีทำความสะอาดซักแล้วต้ม มีขั้นตอนแนะนำ ดังนี้

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

๓. วิธีทำความสะอาดซักด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค มีขั้นตอนแนะนำ ดังนี้

- ใส่ผงซักฟอกและเติมน้ำให้เต็มเครื่อง
- แช่ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
- ซักตามปกติ
- ตากแดดจัดหรือตากในที่ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง
- รีดทั้งด้านในและด้านนอกตัวเสื้อ

ข้อแนะนำ หากมีอาการคัน ไม่ควรแคะ แกะ เกา หรือปล่อยไว้จนลุกลาม ควรรีบปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพื่อรับการรักษา

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



เสื้อหนาว มือสอง

เรื่องที่ต้องรู้ ก่อนซื้อมาใส่



โรคที่ (อาจ) มากับเสื้อ



โรคกลาก เกื้อื้อน
จากเชื้อรา



โรคภูมิแพ้
เช่น แพ้ฝุ่น



โรคผิวหนัง
จากพาหะนำโรค
เช่น เห็บ หมัด โลน

วิธีทำความสะอาด

ซักแล้วต้ม

1



ซักด้วยผงซักฟอก

2



ต้มในน้ำเดือด
15 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

3



ตากแดดจัดหรือตากในที่
ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง

4



รีดที่ด้านใน
และด้านนอกตัวเสื้อ

ซักด้วย

น้ำยาฆ่าเชื้อโรค

1



ใส่ผงซักฟอก
และเติมน้ำให้เต็มเครื่อง

2



แช่ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ

3



ซักตามปกติ

4



ตากแดดจัดหรือตากในที่
ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง

5



รีดที่ด้านใน
และด้านนอกตัวเสื้อ

• ใช้ผงซักฟอก
ที่มีส่วนผสมของคลอรีนหรือไฮโปคลอไรต์
ใช้ตามวิธีบนฉลาก
อย่าใช้กับผ้าไหม
ผ้าขนสัตว์ หรือผ้าสี

• ใช้ยาฆ่าเชื้อ 2.5 ลิตรต่อ
ถังน้ำ 15 ลิตร แช่ผ้า 15 นาที
หรือ 30 นาที

ข้อแนะนำ



หากมีอาการคัน ไม่ควรแกะ เกะ เกา หรือปล่อยไว้จนลุกลาม
ควรรีบปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพื่อรับการรักษา

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

สแกนเพื่อรับความรู้สุขภาพ

เผยแพร่ : ตุลาคม 2565



ที่ ตง ๐๐๒๓.๑/ว ๙๕๐



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรัง
ศาลากลางจังหวัดตรัง ถนนพหลุณ ตง ๙๒๐๐๐

๙ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔/๒๕๖๕

เรียน ท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ และนายกองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ทุกแห่ง

อ้างถึง หนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรัง ที่ ตง ๐๐๒๓.๑/ว ๘๓๕ ลงวันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔/๒๕๖๕ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรังแจ้งองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการแต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับอำเภอ/ท้องถิ่น (ทีม Admin อำเภอ/ท้องถิ่น) เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติ และประชาชน ในพื้นที่รับผิดชอบให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ทั้งในระดับจังหวัด อำเภอ และท้องถิ่น ตามที่กำหนด นั้น

เพื่อสร้างการรับรู้ข้อมูลข่าวสารให้กับประชาชนอย่างต่อเนื่อง ถูกต้อง ครบถ้วน และมีประโยชน์ ในการพัฒนาตนเอง สังคม และประเทศต่อไป สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรัง จึงขอแจ้งข้อมูล ข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔/๒๕๖๕ ซึ่งมีประเด็นหัวข้อเรื่องที่สำคัญ ดังนี้

๑. ๕ เรื่องที่ควรทำเพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว
๒. ปก. แนะนำก่อน เซฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน
๓. ปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือนมะเร็งปอด
๔. วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวาน
๕. เลือหนาว มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่

รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติม ได้ที่เว็บไซต์จังหวัดตรัง www.trang.go.th หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายอนันต์ ทองอุ่น)
ท้องถิ่นจังหวัดตรัง

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร ๐-๗๕๒๑-๘๒๑๑ ต่อ ๑

โทรสาร ๐-๗๕๒๑-๑๖๒๐