



ที่ ปน ๐๐๒๓.๔/ว ๓๕๖๕

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี เทศบาลเมืองปัตตานี และเทศบาลเมืองตะลัน

ตามหนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดปัตตานี ที่ ปน ๐๐๒๓.๔/ว ๑๗๒๔ ลงวันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๓ แจ้งให้ทราบว่า นายกรัฐมนตรี (พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา) ได้มีข้อสั่งการในคราวประชุมคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ และมติคณะรัฐมนตรี วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ให้กระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัดการดำเนินการสร้างการรับรู้เกี่ยวกับนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง โดยพิจารณาใช้ช่องทางการเผยแพร่ที่หลากหลายเหมาะสมตามแต่ละกรณี และกระทรวงมหาดไทยได้แจ้งให้จังหวัดดำเนินการแต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม admin จังหวัด) และระดับอำเภอ/ท้องถิ่นอำเภอ (ทีม admin อำเภอ/จังหวัด) และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนทั้งในระดับ จังหวัด อำเภอท้องที่ และท้องถิ่นตามกำหนด นั้น

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดปัตตานี จึงขอความร่วมมือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการสร้างการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๒/๒๕๖๕ ผ่านทางหอกระจายข่าวและช่องทางการเผยแพร่อื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง และเข้าถึงประชาชนทุกหมู่บ้าน/ชุมชน โดยสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสาร ได้ที่ เว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน” สำหรับสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ ให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบด้วย รายละเอียดปรากฏตามหนังสือจังหวัดปัตตานี ที่ ปน ๐๐๑๗.๒/ว ๒๕๖๐๐ ลงวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด  
กลุ่มงานกฎหมายระเบียบและเรื่องร้องทุกข์  
โทร. ๐-๗๓๓๔-๙๕๑๙  
โทรสาร ๐-๗๓๓๓-๖๕๘๑  
ผู้ประสานงาน : นส.นัฐวิธนา

- ☐ ผ.บ.ท.  
☐ ผ.บ.ด.  
☐ ผ.บ.ส.  
☒ ผ.บ.ก.  
☐ ผ.บ.ง.  
☐ ผ.บ.ป.

Print ลงนาม



สตจ. ปัตตานี  
 วันที่ ๑๑๘๐  
 วันที่ 16 มี.ย. 2565  
 เวลา 13.26

ที่ ปน ๐๐๑๗.๒/ว ๒๕๖๐๐

ถึง ส่วนราชการสังกัดกระทรวงมหาดไทย อำเภอทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี  
 เทศบาลเมืองปัตตานีและเทศบาลเมืองตะลัน

ตามที่ นายกรัฐมนตรี (พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา) ได้มีข้อสั่งการในคราวประชุม  
 คณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ และมติคณะรัฐมนตรีวันที่  
 ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ให้กระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัดการดำเนินการ  
 สร้างการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่  
 ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง โดยพิจารณาใช้ช่องทางการ  
 เผยแพร่ที่หลากหลายเหมาะสมตามแต่ละกรณี และกระทรวงมหาดไทยได้แจ้งให้จังหวัดดำเนินการแต่งตั้ง  
 คณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) และระดับ  
 อำเภอ/ท้องถิ่น (ทีม Admin อำเภอ/ท้องถิ่น) และให้กำกับและติดตามผลการดำเนินการการสร้างการรับรู้  
 สู่ชุมชนทั้งในระดับจังหวัด อำเภอท้องที่ และท้องถิ่นตามที่กำหนด นั้น

เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จังหวัดปัตตานีขอความร่วมมือ  
 ท่านดำเนินการสร้างการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๒/๒๕๖๕ ผ่านทางหอกระจายข่าวและ  
 ช่องทางการเผยแพร่อื่นๆ อย่างต่อเนื่อง และเข้าถึงประชาชนทุกหมู่บ้าน/ชุมชนโดยสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสาร  
 เพื่อการสร้างการรับรู้ ได้ที่ เว็บไซต์กองสารนิเทศ สป.หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน” สำหรับอำเภอให้แจ้ง  
 องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบด้วย ทั้งนี้ สำนักงานจังหวัดปัตตานี ได้เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทาง  
 เว็บไซต์จังหวัดปัตตานี [http://www.pattani2018.pattani.go.th/news\\_form/showList?cid=38](http://www.pattani2018.pattani.go.th/news_form/showList?cid=38) และทาง Line กลุ่ม  
 “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” ของจังหวัดปัตตานี ด้วยแล้วอีกทางหนึ่ง ตาม QR code ท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป



สำนักงานจังหวัดปัตตานี

กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด

โทร./โทรสาร ๐-๗๓๓๔-๔๐๐๒ สป.มท. ๗๔๗๒๒



## ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๕

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๑.	ปภ. เตือนเด็กจมน้ำ ภัยเงียบที่ป้องกันได้	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๒.	๖ วิธีเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฝุ่นพิษ	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	๓ โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๖ พฤติกรรมเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เรียนรู้ สัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดสมอง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

### หมายเหตุ

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

\*\*\*\*\*

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สายด่วนนิรภัย ๑๙๘๔

๑) ปก. เตือนเด็กจมน้ำ ภัยเงียบที่ป้องกันได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ปก. เตือนเด็กจมน้ำ ภัยเงียบที่ป้องกันได้

อุบัติเหตุในเด็กมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยเฉพาะอุบัติเหตุทางน้ำ มีเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำกว่าปีละ ๑,๔๐๐ คน ซึ่งมีสาเหตุจากความซุกซนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก รวมถึงสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย

๑. ไม่ปล่อยให้เด็กอาบน้ำในห้องน้ำหรืออยู่ในบริเวณที่มีถึงน้ำตามลำพัง เพราะหากเด็กจมน้ำ จะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้อย่างปลอดภัย

๒. ไม่ประกอบกิจกรรมอื่นในขณะที่ดูแลเด็ก เพราะการละสายตาจากเด็กในช่วงเวลาสั้น ๆ หากเด็กจมน้ำจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ทัน

๓. ไม่ให้เด็กยืนหรือเล่นริมสระน้ำ บ่อน้ำ หรือ เล่นเครื่องเล่นทางน้ำตามลำพัง เพราะเด็กอาจพลัดตกน้ำเสียชีวิต

๔. สอนให้เด็กเรียนรู้อันตรายและว่ายน้ำให้เป็น เพื่อให้มีทักษะในการช่วยเหลือตนเองอย่างปลอดภัย

๕. จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้านให้ปลอดภัย โดยปิดครอบภาชนะเก็บน้ำ ทำรั้วกัน บ่อน้ำรอบบ้านไม่ให้เด็กเล่นใกล้แหล่งน้ำ เพื่อป้องกันอันตรายจากการพลัดตกน้ำ

๖. สวมเสื้อชูชีพให้เด็กทุกครั้งในการเล่นกิจกรรมทางน้ำ หากเกิดเหตุฉุกเฉิน เด็กจะสามารถลอยตัวในน้ำรอการช่วยเหลือได้อย่างปลอดภัย

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๙๘๔

\*\*\*\*\*



# ปก.เตือนเด็กจมน้ำ

## ...ภัยเงียบที่ป้องกันได้

อุบัติเหตุในเด็กมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยเฉพาะอุบัติเหตุทางน้ำ มีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำกว่าปีละ 1,400 คน ซึ่งมีสาเหตุจากความซุกซนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเด็ก รวมถึงสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย



ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำในบ่อน้ำหรืออยู่ในบริเวณที่มีคนเฝ้าตามลำพัง เพราะหากเด็กจมน้ำ จะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้อย่างปลอดภัย



ไม่ประกอบกิจกรรมอื่นในขณะที่อยู่เล่นน้ำ เพราะการละสายตาจากเด็กในช่วงเวลาสั้นๆ หากเด็กจมน้ำจะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทัน



จัดสถานที่เล่นน้ำอย่างปลอดภัยโดยปิดกั้นการเล่นน้ำทำรั้วกั้นบ่อประชิดไม่ให้เด็กเล่นใกล้กับแหล่งน้ำเพื่อป้องกันอันตรายจากการพลัดตกน้ำ



ไม่ให้เด็กหยิบหรือเล่นริมน้ำ บ่อน้ำ หรือเล่นเครื่องเล่นทางน้ำตามลำพัง เพราะเด็กอาจพลัดตกน้ำเสียชีวิต



สวมเสื้อชูชีพให้เด็กทุกครั้งเมื่อเล่นน้ำหรือเล่นทางน้ำ หากเด็กหลุดจากเด็กเล่น จะสามารถลอยตัวในน้ำรอการช่วยเหลือได้อย่างปลอดภัย



สอนให้เด็กเรียนรู้อันตรายและว่ายน้ำให้เป็น เพื่อเสริมทักษะในการช่วยเหลือตนเองอย่างปลอดภัย



No.091-23022565

สายด่วนนิรภัย  
1784



LINE

@1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM  
@DDPMNews www.disaster.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๔๒/ ๒๕๖๕ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สายด่วนนิรภัย ๑๙๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง ๖ วิธีเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฝูงชน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ๖ วิธีเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฝูงชน

๖ วิธีเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฝูงชน มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. ศึกษาเส้นทาง (ทางปกติ/ทางออกฉุกเฉิน)
๒. หลีกเลียงจุดเบียดเสียดกลางฝูงชน
๓. ตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนก ยืนทรงตัวให้มั่น
๔. พยายามยึดตัวสุดลมหายใจและยกแขนตั้งการ์ด เพื่อป้องกันการกระแทกหรือบีบอัด
๕. ขยับตัวไหลตามฝูงชนในแนวทแยง ไม่เดินเป็นแนวตรง หรือสวนทาง
๖. หลีกเลียงการอยู่ใกล้สิ่งกีดขวาง เช่น กำแพง รั้ว

โดยเฉพาะบริเวณนอก

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๙๘๔

\*\*\*\*\*

# 6 วิธีเอาตัวรอด จากสถานการณ์ฝูงชน



! ! #

- 1 ศึกษาเส้นทาง (ทางปกติ/ทางออกฉุกเฉิน)
- 2 หลีกเลียงจุดเบียดเสียดกลางฝูงชน
- 3 ตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนก ยืนทรงตัวให้มั่น
- 4 พยายามยึดตัวสุดลมหายใจและยกเขม ดึงการ์ด เพื่อป้องกันการกระแทกหรือ บีบอัด โดยเฉพาะบริเวณทรวงอก
- 5 ซับตัวไหลตามฝูงชนในแนวทแยง ไม่เดิน เป็นแนวตรง หรือสวนทาง
- 6 หลีกเลียงการอยู่ใกล้สิ่งกีดขวาง เช่น กำแพง รั้ว

ดาวน์โหลดฟรี  
☎ 1784

QR CODE

LINE @1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM  
@DDPMNews www.disaster.go.th

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน  
ครั้งที่ ๔๒/ ๒๕๖๕ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กระทรวงสาธารณสุข สำนักสารนิเทศ

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง ๓ โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ๓ โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว

๓ โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว มีดังนี้

๑. โรคหวัด มีอาการ ไข้ น้ำมูก ซึ่งสามารถรักษาตามอาการได้ โดยรับประทานยาพาราเซตามอลสำหรับลดไข้, ยาคลอเฟนิรามีนสำหรับลดน้ำมูก

๒. โรคภูมิแพ้ มีอาการ คัดจมูก จาม น้ำมูกไหล คันตา ตาแดง น้ำตาไหล ผื่น ซึ่งสามารถรักษาตามอาการได้ โดยใช้ยาบรรเทาอาการ เช่น ยาแก้แพ้

๓. โรคต่อมทอนซิลอักเสบ มีอาการ เจ็บคอมาก กลืนอาหารลำบาก มีไข้ ซึ่งสามารถรักษาตามอาการได้ โดยรับประทานยาบรรเทาอาการเจ็บคอ, ยาคลอเฟนิรามีนสำหรับลดน้ำมูก, ยาลดไข้

ข้อเตือน ไม่ควรซื้อยากินเอง ต้องปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง

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

\*\*\*\*\*



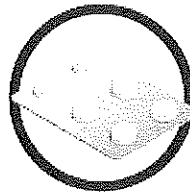


# 3 โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว

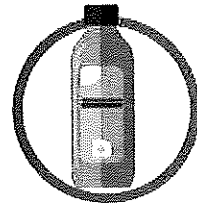
## 1. โรคหวัด

อาการ ไข้ น้ำมูก

การรักษา (รักษาตามอาการ)



ยาพาราเซตามอล  
สำหรับลดไข้

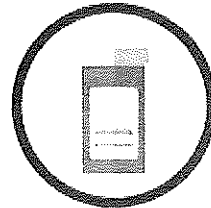
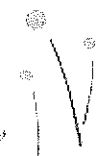


ยาคลอเฟนิรามีน  
สำหรับลดน้ำมูก

## 2. โรคภูมิแพ้

อาการ คัดจมูก จาม น้ำมูกไหล  
คันตา ตาแดง น้ำตาไหล ผื่น

การรักษา (รักษาตามอาการ)

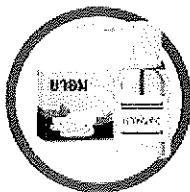
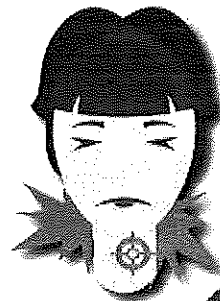


ใช้ยาบรรเทาอาการ เช่น ยาแก้แพ้

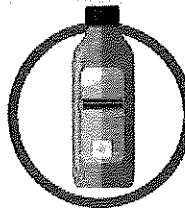
## 3. โรคต่อมทอนซิลอักเสบ

อาการ เจ็บคอมาก  
กลืนอาหารลำบาก มีไข้

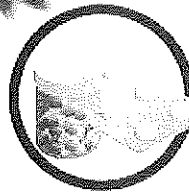
การรักษา (รักษาตามอาการ)



ยาบรรเทา  
อาการเจ็บคอ



ยาคลอเฟนิรามีน  
สำหรับลดน้ำมูก



ยาละลาย

**ไม่ควรซื้อยากินเอง ต้องปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง**



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

/FDATHAI

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน  
ครั้งที่ ๔๒/ ๒๕๖๕ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง ๒ พฤติกรรมเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ๒ พฤติกรรมเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต

๒ พฤติกรรมเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต มีดังนี้

๑. กินอาหารรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป
๒. ไม่ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
๓. ไม่ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายน้อย
๔. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๕. สูบบุหรี่
๖. ไม่ตรวจสุขภาพประจำปี

ซึ่งปัจจัยด้านพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และส่งผลให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต และยังทำให้สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้น โอกาสที่จะเป็นโรคต่างๆ ก็น้อยลงไปด้วยเช่นกัน

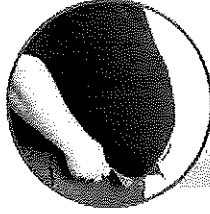
ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์. ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

\*\*\*\*\*

# 6 พฤติกรรมเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต



กินอาหารรสหวาน มัน  
เค็ม มากเกินไป



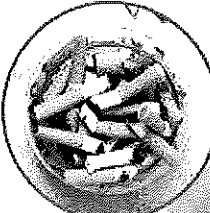
ไม่ควบคุมน้ำหนัก  
ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



ไม่ออกกำลังกาย  
เคลื่อนไหวร่างกายน้อย



ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



สูบบุหรี่



ไม่ตรวจสุขภาพประจำปี

**รู้หรือไม่ว่า** ปัจจัยด้านพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และส่งผลให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต และยังทำให้สุขภาพโดยรวมแข็งแรงยิ่งขึ้น โอกาสที่จะเป็นโรคต่าง ๆ ก็น้อยลงไปด้วยเช่นกัน

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค โทรสายด่วน ๑๖๖๙

๑) หัวข้อเรื่อง เรียนรู้ สัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดสมอง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง เรียนรู้ สัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดสมอง

เรียนรู้ สัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดสมอง สามารถสังเกตอาการเบื้องต้นได้ ดังนี้

- Face : เวลายิ้มพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก
- Arm : ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งไม่ขึ้น
- Speech : พูดไม่ชัด พูดลำบาก พูดไม่ได้ พูดแล้วคนฟังไม่รู้เรื่อง
- Time : ถ้ามีอาการให้รีบส่งโรงพยาบาลโดยด่วนหรือภายใน ๔.๓๐ ชม.

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค โทรสายด่วน ๑๖๖๙ บริการฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง ทั่วประเทศ

\*\*\*\*\*

# เรียนรู้สัญญาณเตือน

โรคหลอดเลือดสมอง



## F . A . S . T



**Face**

เวลาขึ้นพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก



**Arm**

ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งไม่ขึ้น



**Speech**

พูดไม่ชัด พูดลำบาก พูดไม่ได้  
พูดแล้วคนอื่นฟังไม่รู้เรื่อง



**Time**

ถ้ามีอาการให้รีบส่งโรงพยาบาล  
โดยด่วนหรือภายใน 4.30 ชม.

\*\*\*หากมีอาการดังกล่าวโทรสายด่วน 1669 ให้บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมงทั่วประเทศ

ข้อมูล : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น

 043-222818-9  facebook.com/dpckk  ddc.moph.go.th/cdpr7