

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

งาน : ประชาสัมพันธ์ โทร. ๐-๔๕๒๕-๑๗๖๐ ต่อ ๑๑

เรื่อง : “กอกช. ร่วมกับ สทบ. มุ่งสร้างทักษะความรู้ทางการเงินในอนาคตให้ประชาชน”

เรื่อง “กอกช. ร่วมกับ สทบ. มุ่งสร้างทักษะความรู้ทางการเงินในอนาคตให้ประชาชน”

กองทุนการออมแห่งชาติ (กอกช.) ร่วมกับ สำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ (สทบ.) ร่วมมือกันส่งเสริมการออมเงินเพื่อสร้างอนาคตกับ กอกช. พร้อมเสริมทักษะทางการเงินแก่กองทุนหมู่บ้าน หรือกองทุนชุมชนเมือง ได้ถ่ายทอดความรู้ ให้คำปรึกษาทางการเงินที่ดีกับประชาชนในพื้นที่ต่อไป

นางสาวจารุลักษณ์ เรืองสุวรรณ เลขานุการคณะกรรมการกองทุนการออมแห่งชาติ (กอกช.) เปิดเผยว่า กองทุนการออมแห่งชาติ (กอกช.) ร่วมกับ สำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ (สทบ.) ร่วมกันส่งเสริมความรู้ทางการเงิน และการออมเงินเพื่อการชราภาพกับกรรมการ และสมาชิก สทบ. รวมถึงการวางแผนทางการเงิน นายเบญจพล นาคประเสริฐ ผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติเคยกล่าวไว้ในการหารือความร่วมมือร่วมกันว่า จากการดำเนินงานของกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองที่ผ่านมา มีพัฒนาการในหลายด้านทั้งการบริหารจัดการให้กองทุนหมู่บ้านเป็นแหล่งเงินทุนหมุนเวียน เพื่อการลงทุนในการสร้างอาชีพ สร้างงาน และรายได้ของประชาชนในชุมชน มีการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการออมของประชาชน เพื่อความมั่นคง ในรากฐานของชีวิตและครัวเรือน จัดระบบสวัสดิภาพ สวัสดิการของหมู่บ้านและชุมชนเมือง เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันทางสังคม ปัจจุบันมีกองทุน หมู่บ้าน และชุมชนเมือง ทั่วประเทศ จำนวน ๗๙,๖๑๐ กองทุน เงินทุนหมุนเวียนกว่า ๓ แสนล้านบาท จำนวนสมาชิกกว่า ๑๓ ล้านคน นอกจากการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้ประชาชนมีเงินใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน พร้อมเสริมสร้างศักยภาพร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่าย อันประกอบด้วย คณะกรรมการเครือข่ายกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองระดับจังหวัด /ระดับอำเภอ และระดับตำบล และสำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ จำนวน ๑๓ สาขา ในส่วนภูมิภาคสู่สมาชิกกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองกว่า ๑๓ ล้านคน ที่มีอยู่ในทุกจังหวัดทั่วประเทศ

กอกช. จะเป็นหนึ่งในการดำเนินงานร่วมกับ สทบ. ให้สมาชิก กทบ. ได้รับความรู้ มีเงินออมกับ กอกช. ที่จะช่วยเติมเต็มให้สมาชิก กทบ. ที่มีอายุ ๑๕ - ๖๐ ปี อาทิ นักเรียน นักศึกษา แรงงานนอกระบบ ผู้ประกอบอาชีพอิสระ พ่อค้า แม่ค้า เกษตรกร ได้มีเงินรายเดือนไว้ใช้ในวัยเกษียณเหมือนข้าราชการ โดยการออมเงิน ขั้นต่ำ ๕๐ บาท สูงสุด ๑๓,๒๐๐ บาทต่อปีจะได้รับเงินสมทบเพิ่มจากรัฐ ตามช่วงอายุของ สมาชิก ช่วงอายุ ๑๕ - ๓๐ ปีรัฐสมทบให้ ๕๐% ของเงินออมสะสม ไม่เกิน ๖๐๐ บาทต่อปี ช่วงอายุ มากกว่า ๓๐ - ๕๐ ปีรัฐสมทบให้ ๘๐% ของเงินออมสะสม ไม่เกิน ๙๖๐ บาทต่อปีช่วงอายุมากกว่า ๕๐ - ๖๐ ปี รัฐสมทบให้ ๑๐๐% ของเงินออมสะสม ไม่เกิน ๑,๒๐๐ บาทต่อปีนอกจากนี้ สมาชิกได้รับผลประโยชน์ของเงินออมสะสมเงินสมทบที่นำไปลงทุน รับประกันผลตอบแทนจากการลงทุน และเงินออมสะสมของสมาชิกนำไป ลดหย่อนภาษีเงินได้ประจำปี สำหรับผู้ที่สนใจสมัครเป็นสมาชิก กอกช. สามารถตรวจสอบสิทธิ์ พร้อมออมเงิน ได้ที่ไลน์ กอกช. @nsf.th หรือแอปพลิเคชัน กอกช. และสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ กอกช. www.nsf.or.th หรือเฟซบุ๊ก กอกช. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมในการออมกับ กอกช. โทร. ๐-๒๐๔๙-๙๐๐๐

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

งาน : ประชาสัมพันธ์ โทร. ๐-๔๕๒๕-๑๗๖๐ ต่อ ๑๑

เรื่อง : ปก. แนะนำโดยสารเรือวิถี ลดเสี่ยงอุบัติเหตุทางน้ำ

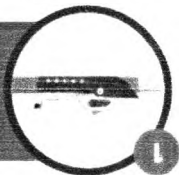
เรื่อง ปก. แนะนำโดยสารเรือวิถี ลดเสี่ยงอุบัติเหตุทางน้ำ

ปก. แนะนำโดยสารเรือวิถี ลดเสี่ยงอุบัติเหตุทางน้ำ มีข้อแนะนำ ดังนี้

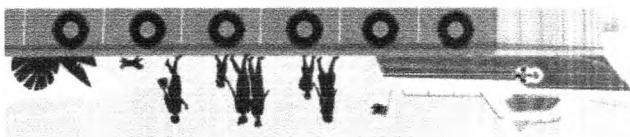
๑. ยืนรอเรือบนฝั่งหรือท่าเทียบเรือ ไม่ยืนรอเรือบนโป๊ะที่มีคนจำนวนมาก เนื่องจากโป๊ะรับน้ำหนักได้จำกัด และหลีกเลี่ยงโดยสารเรือที่มีคนแน่นลำ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดเรือล่ม
 ๒. ขึ้นเรืออย่างเป็นระเบียบและกระจายการนั่งให้สมดุล ไม่แออัดกันขึ้นหรือลงเรือ เลือกที่นั่งให้กระจายไม่เอียงข้างใดข้างหนึ่ง ไม่นั่งบริเวณที่เสี่ยงต่อการตกน้ำ เช่น กราบเรือ ท้ายเรือ หลังคาเรือ
 ๓. ถึงจุดหมาย รอเรือเทียบท่า หายใจขึ้นท่าเรือ ควรรอให้เรือจอดเทียบท่าสนิท จึงค่อยๆ หยอยลุกจากที่นั่ง เพื่อไม่ให้เรือรับน้ำหนักข้างเดียวมากเกินไปทำให้เรือล่มได้
- ข้อควรปฏิบัติ** สวมเสื้อชูชีพไว้ตลอดเวลาเพราะจะช่วยพยุงตัวในน้ำเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน
ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

ក្រុមគ្រួសារដែលបានរងផលប៉ះពាល់ ពីការបាត់បង់ដី

ជំនួយសេវាសង្គម
សម្រាប់អ្នកបាត់បង់ដី



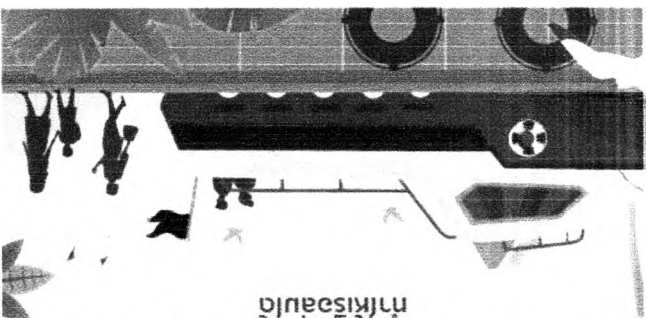
សម្រាប់អ្នកបាត់បង់ដី ដែលបានរងផលប៉ះពាល់ពីការបាត់បង់ដី តាមការស្នើសុំ ឬការបាត់បង់ដី តាមការស្នើសុំ ឬការបាត់បង់ដី តាមការស្នើសុំ



ការបង្កើនការស្នើសុំ
សម្រាប់អ្នកបាត់បង់ដី



ការបង្កើនការស្នើសុំ
សម្រាប់អ្នកបាត់បង់ដី

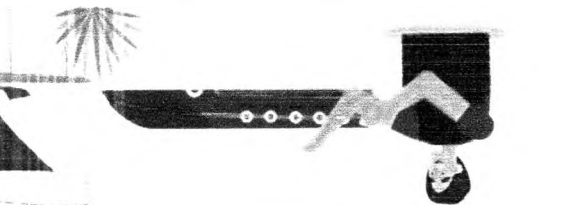


ការបង្កើនការស្នើសុំ
សម្រាប់អ្នកបាត់បង់ដី



ការបង្កើនការស្នើសុំ
សម្រាប់អ្នកបាត់បង់ដី

ការបង្កើនការស្នើសុំ
សម្រាប់អ្នកបាត់បង់ដី



www.doh.gov.th
www.doh.gov.th
www.doh.gov.th



Line
1784

1784

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

งาน : ประชาสัมพันธ์ โทร. ๐-๔๕๒๕-๑๗๖๐ ต่อ ๑๑

เรื่อง : ๗ วิธี ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุช่วงฤดูหนาว

เรื่อง ๗ วิธี ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุช่วงฤดูหนาว

วิธีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในช่วงฤดูหนาวมี ๗ วิธี ดังนี้

๑. ทำร่างกายให้อบอุ่นสวมเสื้อผ้าหนาๆ
๒. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
๓. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๔. ฉีดวัคซีนกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ
๕. รับประทานยารักษาโรคประจำตัวตามที่แพทย์สั่ง
๖. หลีกเลี่ยงไปในสถานที่แออัดอากาศไม่ถ่ายเท
๗. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์

สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

7 วิธี ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ของทุกคน



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

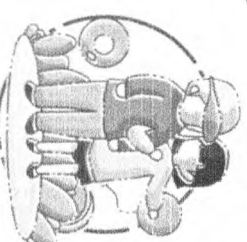
วิธีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในช่วงฤดูหนาวมี 7 วิธี



1. ทำร่างกายให้อบอุ่น
สวมเสื้อผ้าหนาๆ



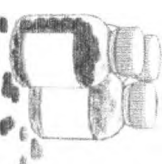
2. รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์



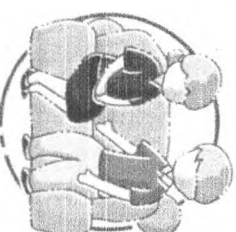
3. ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



4. จัดวัคซีนกระตุ้น
ภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ



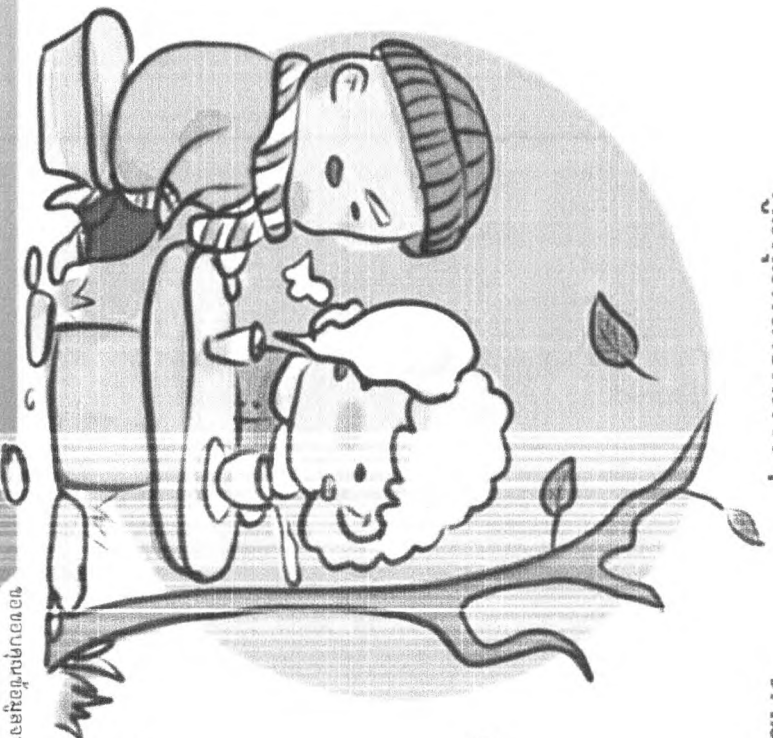
5. รับประทานอาหารรักษาโรคประจำตัว
ตามที่แพทย์สั่ง



6. หลีกเลี่ยงไปในสถานที่แออัด
อากาศไม่ถ่ายเท



7. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
ก่อนออกจากบ้าน



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

งาน : ประชาสัมพันธ์ โทร. ๐-๔๕๒๕-๑๗๖๐ ต่อ ๑๑

เรื่อง : แอสไพริน ไม่ใช่ยาสารพัดประโยชน์

เรื่อง แอสไพริน ไม่ใช่ยาสารพัดประโยชน์

แอสไพริน ไม่ใช่ยาสารพัดประโยชน์มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. ระวัง ! ขว้แชร่เหล่านี้

- ─ แอสไพรินแชน้ปลาหมึกจะทำให้ปลาหมึกตูดใหม่
- ─ พอกหน้าขาด้วยแอสไพริน
- ─ แอสไพรินซักผ้าขาว

๒. แอสไพริน (Aspirin) เป็นยาที่มีฤทธิ์ในการรักษาอาการอักเสบ เช่น

- ─ อาการปวด บวม แดง ร้อน
- ─ ลดไข้
- ─ ด้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด

๓. อาการแพ้และผลข้างเคียงของยาแอสไพริน เช่น

- ─ คลื่นไส้ อาเจียน
- ─ หายใจลำบาก
- ─ ใบหน้า ริมฝีปาก ลิ้น หรือลำคอบวม
- ─ ไม่สบายท้อง ปวดเกร็งในช่องท้อง
- ─ มีผื่น หรือลมพิษ
- ─ หน้าแดง
- ─ ตาแดง เจ็บ เคืองตา
- ─ หากแพ้รุนแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

คำเตือน : ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา และควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์ และเภสัชกรอย่างเคร่งครัด

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



แอสไพริน

ไม่ใช่ยาสารพัดประโยชน์



ระวัง ! ข้าวแฮร์เหล่านี้



แอสไพรินแช่ปลาหมึก
จะทำให้ปลาหมึกดูดใหม่

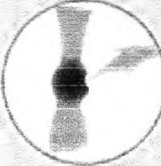


พอกหน้าขาว
ด้วยแอสไพริน



แอสไพริน
ซักผ้าขาว

แอสไพริน (Aspirin) เป็นยาที่มีฤทธิ์ในการรักษาอาการอักเสบ เช่น...



อาการปวด บวม
แดง ร้อน



ลดไข้



ต้านการเกาะกลุ่ม
ของเกล็ดเลือด

อาการแพ้และผลข้างเคียงของยาแอสไพริน



คลื่นไส้ อาเจียน



หายใจลำบาก



ใบหน้า ริมฝีปาก
ลิ้น หรือลำคอบวม



ไม่สบายท้อง
ปวดเกร็ง
ในช่องท้อง



มีผื่น หรือลมพิษ



หน้าแดง



ตาแดง
เจ็บ เคืองตา



หากแพ้
รุนแรงอาจถึงขั้น
เสียชีวิตได้

**ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา
และควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกรอย่างเคร่งครัด**



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



เว็บไซต์ : www.fda.go.th และ www.moph.go.th



/FDATHAI

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

งาน : ประชาสัมพันธ์ โทร. ๐-๔๕๒๕-๑๗๖๐ ต่อ ๑๑

เรื่อง : ๔ กลุ่มวัยผู้สูงอายุ

เรื่อง ๔ กลุ่มวัยผู้สูงอายุ

๔ กลุ่มวัยผู้สูงอายุ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๑. กลุ่มเด็กเล็ก ควรสวมเสื้อผ้า เครื่องกันหนาว ถุงมือ ถุงเท้า และสวมหมวก เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ เพราะเด็กเล็กมีไขมันใต้ผิวหนังน้อย อาจทำให้เกิดภาวะตัวเย็นได้ง่าย
 ๒. กลุ่มทารก ควรได้กินนมแม่จากเต้าเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ลดการเจ็บป่วย แม่ควรกินอาหารที่มีคุณประโยชน์ ครบ ๕ หมู่ ดื่มน้ำวันละประมาณ ๒ – ๓ ลิตร เพื่อสร้างน้ำนมให้เพียงพอ
 ๓. กลุ่มวัยทำงาน ควรดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำเพื่อสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงพร้อมรับกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง
 ๔. กลุ่มผู้สูงอายุ อวัยวะที่ต้องดูแลเวลานอน คือ ศีรษะ ลำคอ และหน้าอก ให้ระบบการไหลเวียนของร่างกายเป็นไปตามปกติ หลีกเลี่ยงการอาบน้ำในเวลากลางคืน เพราะอาจทำให้เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ และไข้หวัด ส่งผลทำให้เป็นโรคหลอดลมอักเสบ และโรคปอดบวมได้
- ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์
สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์. ๐-๒๕๔๐-๑๔๐๑-๒



กรมอนามัย
Ministry of Health of Thailand

ความรู้ กับ 4 กลุ่มวัย สู่ภัยหนาว







1. กลุ่มเด็กเล็ก

ควรสวมเสื้อผ้า เครื่องกันหนาว ถุงมือ ถุงเท้า และ
สวมหมวก เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ เพราะเด็กเล็กมีไขมัน
ใต้ผิวหนังน้อย อาจทำให้เกิดภาวะตัวเย็นได้ง่าย



2. กลุ่มทารก

ควรได้กินนมแม่จากเต้า
เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ลดการ
เจ็บป่วย แ่ควรกินอาหาร
ที่มีคุณประโยชน์ ครบ 5 หมู่
ดื่มน้ำวันละประมาณ 2-3 ลิตร
เพื่อสร้างภูมิต้านทานให้เพียงพอ

3. กลุ่มวัยทำงาน

ควรดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำ
เพื่อสร้างความ
อบอุ่นให้กับร่างกาย
กินอาหารครบ 5 หมู่
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกาย
อย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
พร้อมรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง





4. กลุ่มผู้สูงอายุ

อวัยวะที่ต้องดูแลเวลานอน คือ ศีรษะ ลำคอ และหน้าอก ให้ระบบการไหลเวียน
ของร่างกายเป็นไปตามปกติ หลีกเลี่ยงการอาบน้ำในเวลากลางคืน เพราะอาจ
ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ และหัวใจขาดเลือด ส่งผลทำให้เป็น
โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคปอดบวมได้

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

งาน : ประชาสัมพันธ์ โทร. ๐-๔๕๒๕-๑๗๖๐ ต่อ ๑๑

เรื่อง : ๕ เรื่องที่ควรทำ เพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว

เรื่อง ๕ เรื่องที่ควรทำ เพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว

ธนาคารแห่งประเทศไทยมีข้อแนะนำ ๕ เรื่องที่ควรทำเพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว ดังนี้

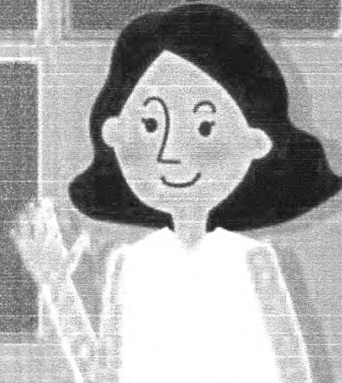
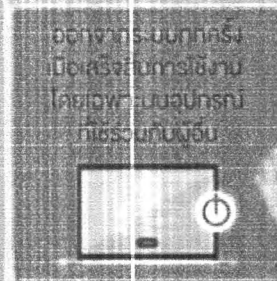
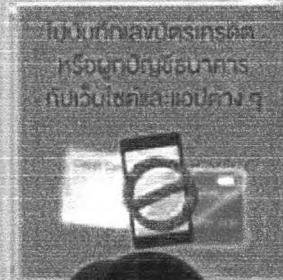
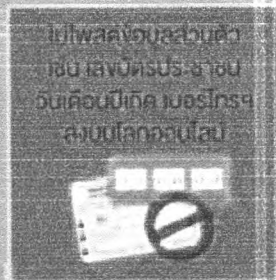
๑. ไม่โพสต์ข้อมูลส่วนตัว เช่น เลขบัตรประชาชน วันเดือนปีเกิด เบอร์โทรศัพท์ ลงบนโลกออนไลน์
๒. ตั้งรหัสผ่านที่คาดเดาได้ยาก ไม่ใช่ซ้ำ และหมั่นเปลี่ยนรหัสผ่านอยู่เสมอ
๓. ไม่บันทึกเลขบัตรเครดิต หรือผูกบัญชีธนาคารกับเว็บไซต์และแอปต่างๆ
๔. ระวังอีเมลหรือลิงก์หลอกลวง ที่ให้กรอกข้อมูลส่วนตัว หากไม่แน่ใจต้องเช็คกับ

หน่วยงานที่ถูกแอปอ้างก่อน

๕. ออกจากระบบทุกครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการใช้งานโดยเฉพาะบนอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น
- ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร.๑๒๑๓

5 เรื่องที่ควรทำ ก

เพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว



สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล



ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน

Ins 12

โทร 1599 หรือ 1122

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

งาน : ประชาสัมพันธ์ โทร. ๐-๔๕๒๕-๑๗๖๐ ต่อ ๑๑

เรื่อง : ปก. แนะนำก่อน เชฟก่อน จุดเสียงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน

เรื่อง ปก. แนะนำก่อน เชฟก่อน จุดเสียงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน

ปก. แนะนำก่อน เชฟก่อน จุดเสียงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. ห้องพระและห้องนอน ควรหลีกเลี่ยงการจุดไฟโดยไม่มีคนดูแล

๒. ห้องครัว ควรใส่ใจถึงก๊าซ โดยตรวจสอบสภาพ จัดวางห่างไฟและปิดวาล์วทุกครั้งหลังใช้งาน และทำความสะอาดอยู่เสมอ เพราะคราบต่างๆ จะทำให้ไฟลามเร็ว

๓. แผงควบคุมไฟ ควรใช้ของดี มีมาตรฐานไม่เก่า ไม่เสื่อมสภาพ , ไม่เสียบปลั๊กจำนวนมากในเต้าเสียบเดียวกัน และไม่เปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าติดต่อกันเป็นเวลานาน

๔. สวมหมวก ไม่เผาขยะและทิ้งบุหรี่ย บริเวณพวงหรีดหรือใบไม้แห้ง ถ้าหากจำเป็นต้องเผาขยะควรมีคนดูแลตลอดเวลา

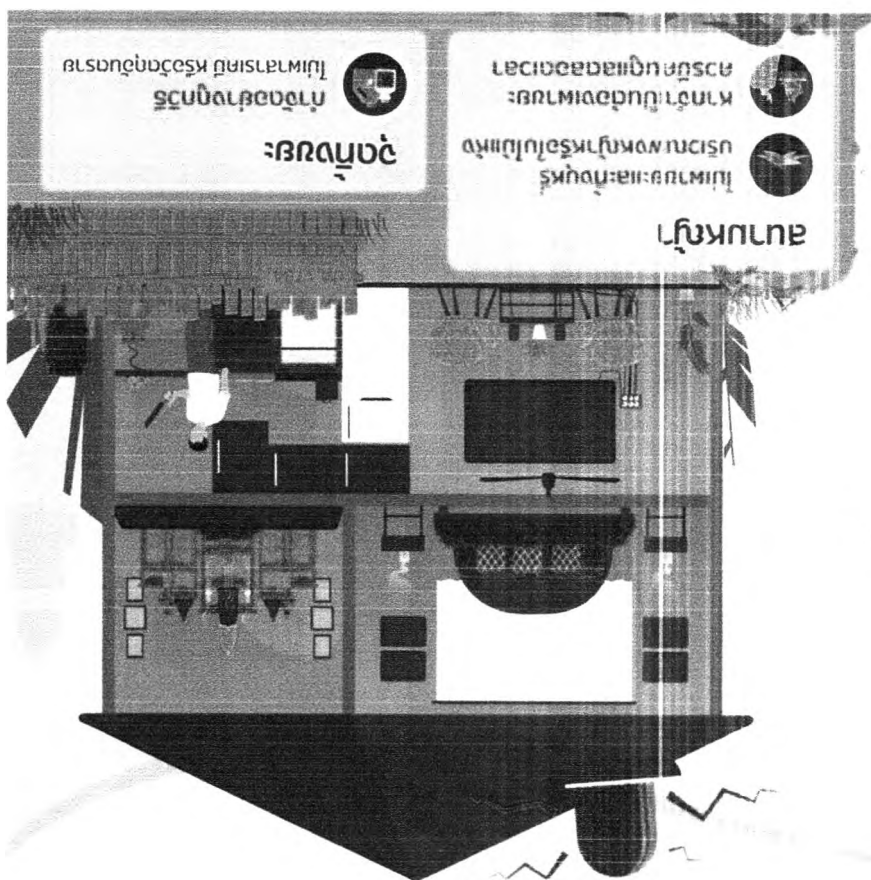
๕. จุดทิ้งขยะ ควรกำจัดอย่างถูกวิธี ไม่เผาสารเคมี หรือวัตถุอันตราย

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

លេខ 1784

Line 1784DPM

Department of Disaster Prevention and Mitigation, Ministry of Interior, Kingdom of Cambodia
www.moi.gov.kh
1784



វិទ្យាស្ថានបច្ចេកទេស
វិទ្យាសាស្ត្របច្ចេកទេស
វិទ្យាសាស្ត្របច្ចេកទេស

ស្ថាប័ន
ស្ថាប័ន
ស្ថាប័ន

ស្ថាប័ន
ស្ថាប័ន
ស្ថាប័ន

ស្ថាប័ន

ស្ថាប័ន
ស្ថាប័ន
ស្ថាប័ន

ស្ថាប័ន

ស្ថាប័ន
ស្ថាប័ន
ស្ថាប័ន

ប្រព័ន្ធប្រព្រឹត្តិការណ៍បច្ចេកទេស បច្ចេកទេស

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

งาน : ประชาสัมพันธ์ โทร. ๐-๔๕๒๕-๑๗๖๐ ต่อ ๑๑

เรื่อง : ปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือน มะเร็งปอด

เรื่อง ปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือน มะเร็งปอด

มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่คนทั่วโลกป่วยและเสียชีวิตมากที่สุด โดยมีปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือน ดังนี้

๑. ปัจจัยเสี่ยงมะเร็งปอด

- สูบหรือรับควันบุหรี่
- สัมผัสสารก่อมะเร็ง เช่น แร่ใยหิน ก๊าซเรดอน รั้วสีควันรถ ควันจากท่อไอเสียและ มลภาวะ

ทางอากาศ

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

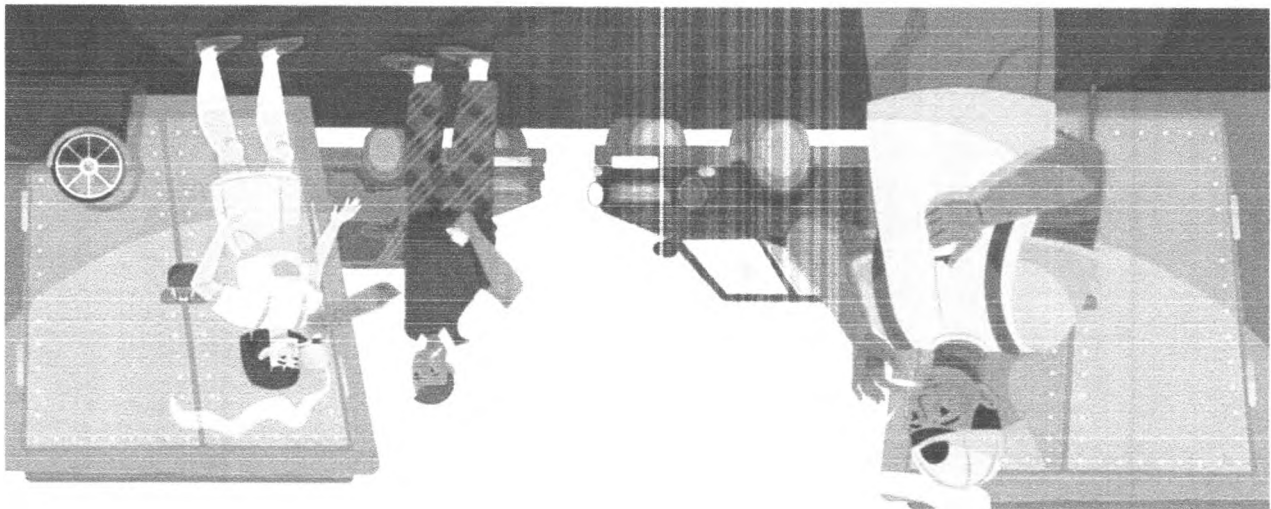
มะเร็งที่คนทั่วโลก ป่วยและเสียชีวิตมากที่สุด

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ทันมะเร็ง รู้เร็ว รักษาเร็ว ได้ชีวิตกลับคืนมา

รู้เร็ว รักษาเร็ว ได้ชีวิตกลับคืนมา

รู้เร็ว รักษาเร็ว ได้ชีวิตกลับคืนมา



បណ្តាញសេវាសង្គម

៖ គោលនយោបាយសេវាសង្គម បណ្តាញសេវាសង្គម

បណ្តាញសេវាសង្គម : សេវាសង្គមសម្រាប់អ្នក

ស្វែងរកខ្លួនឯង

បណ្តាញសេវាសង្គមសម្រាប់អ្នក

สัญญาณเตือน มะเร็งปอด

- ไอเรื้อรัง ไอมีเสมหะปนเลือด
- หายใจลำบาก มีเสียงหวีด
- ปอดติดเชือบ่อย
- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย



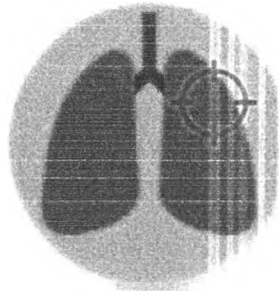
แนวทางการรักษามะเร็งปอด



การผ่าตัด



การฉายรังสี



การรักษาแบบเฉพาะทาง



การให้ยาเคมีบำบัด



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้สู้มะเร็ง เริ่มต้นจากการคัดกรอง ค้นหาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก รักษาด้วยวิธีที่เหมาะสม
รู้สู้มะเร็ง เริ่มต้นจากการดูแลสุขภาพดี
รู้สู้มะเร็ง เริ่มต้นจากการออกกำลังกาย

ตุลาคม 2565

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

งาน : ประชาสัมพันธ์ โทร. ๐-๔๕๒๕-๑๗๖๐ ต่อ ๑๑

เรื่อง : วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวาน

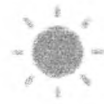
เรื่อง วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวาน วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวานมีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. งดการสูบบุหรี่
๒. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ใช้น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
๓. การควบคุมระดับน้ำตาล ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
๔. ตรวจสอบปัจจัยเสี่ยง ในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เช่น ไขมัน

คอเลสเตอรอล 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 ไบโกลอสเตอรอล ไบโกลีเซอไรด์



***หากมีอาการผิดปกติ ในระหว่างการรักษาโรค ควรพบแพทย์โดยด่วน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : โรงพยาบาลราชวิถี

ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ : www.dms.moph.go.th



กรมการแพทย์



กรมการแพทย์



กรมการแพทย์



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

งาน : ประชาสัมพันธ์ โทร. ๐-๔๕๒๕-๑๗๖๐ ต่อ ๑๑

เรื่อง : เสือหนาว มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่

เรื่อง เสือหนาว มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่

เสือหนาว มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่ มีข้อควรระวังและข้อแนะนำ ดังนี้

๑. โรคที่อาจมากับเสือ

- 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 หรือปล่อยให้जनลูกตาม ควรปรึกษา แพทย์
ผิวหนัง เพื่อการรักษา

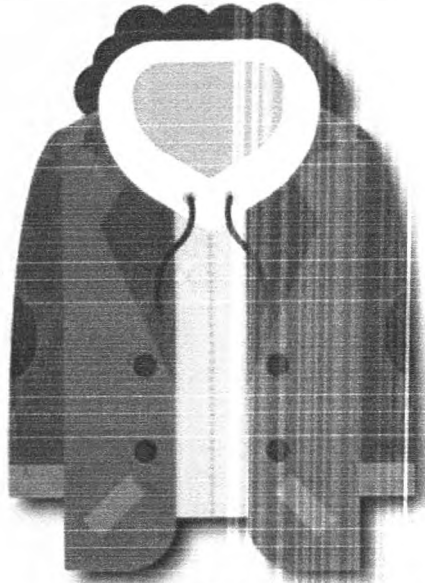
ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์
สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์. ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒



เสื้อหนาว

มือสอง

เรื่องที่คุณควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่



โรคที่ (อาจ) มากับเสื้อ



โรคกลาก เกื้อื้อน
จากเชื้อรา



โรคภูมิแพ้
เช่น แพ้ฝุ่น



โรคผิวหนัง
จากพาหะนำโรค
เช่น เห็บ หมัด ไท

ซักแล้วดับ

1



ซักด้วยผงซักฟอก

2



ต้มในน้ำเดือด
15 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

3



ตากแดดจัดหรือตากในที่
ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง

4



รีดทั้งด้านใน
และด้านนอกทั่วเสื้อ

ซักด้วย น้ำยาฆ่าเชื้อโรค

1



ใช้ผงซักฟอก
และเติมน้ำให้เต็มเครื่อง

2



แช่ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ

3



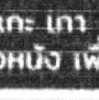
ซักตามปกติ

4



ตากแดดจัดหรือตากในที่
ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง

5



รีดทั้งด้านใน
และด้านนอกทั่วเสื้อ

• ใช้ผงซักฟอก
ที่มีส่วนผสมของไฮโปคลอไรต์
1 ช้อนโต๊ะ ต่อ น้ำ 10 ลิตร
แช่ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง

• ใช้ผงซักฟอก 2-3 ช้อนโต๊ะ
ต่อ น้ำ 10 ลิตร แช่ทิ้งไว้
อย่างน้อย 1 ชั่วโมง

ข้อแนะนำ



หากมีอาการคัน ไม่ควรแกะ แกะ เกา หรือปล่อยไว้จนลุกลาม
ควรรีบปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพื่อรับการรักษา

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

สแกนเพื่อรับความรู้สุขภาพ

เผยแพร่ : ตุลาคม 2565

