

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช

อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

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

เรื่อง : ปก. เตือนเด็กจมน้ำ ภัยเงียบที่ป้องกันได้

เรื่อง ปก. เตือนเด็กจมน้ำ ภัยเงียบที่ป้องกันได้

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

๑. ไม่ปล่อยให้เด็กอาบน้ำในห้องน้ำหรืออยู่ในบริเวณที่มีถังน้ำตามลำพัง เพราะหากเด็กจมน้ำ จะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้อย่างปลอดภัย

๒. ไม่ประกอบกิจกรรมอื่นในขณะที่ดูแลเด็ก เพราะการละสายตาจากเด็กในช่วงเวลาสั้น ๆ หากเด็กจมน้ำจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ทัน

๓. ไม่ให้เด็กยืนหรือเล่นริมสระน้ำ บ่อน้ำ หรือ เล่นเครื่องเล่นทางน้ำตามลำพัง เพราะเด็กอาจ พลัดตกน้ำเสียชีวิต

๔. สอนให้เด็กเรียนรู้อันตรายและว่ายน้ำให้เป็น เพื่อให้มีทักษะในการช่วยเหลือตนเองอย่างปลอดภัย

๕. จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้านให้ปลอดภัย โดยปิดครอบภาชนะเก็บน้ำ ทำรั้วกัน บ่อน้ำรอบบ้านไม่ให้เด็กเล่นใกล้แหล่งน้ำ เพื่อป้องกันอันตรายจากการพลัดตกน้ำ

๖. สวมเสื้อชูชีพให้เด็กทุกครั้งในการเล่นกิจกรรมทางน้ำ หากเกิดเหตุฉุกเฉิน เด็กจะสามารถลอยตัว ในน้ำรอการช่วยเหลือได้อย่างปลอดภัย

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

ปก.เตือนเด็กจมน้ำ

...ภัยเงียบที่ป้องกันได้

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



ไม่ปล่อยให้เด็กอาบน้ำในห้องน้ำหรืออยู่ในเล็บบนฝักบัวนานเกินไป เพราะหากเด็กจมน้ำ จะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้อย่างปลอดภัย



ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นในสระน้ำ โดยไม่มีผู้ใหญ่ดูแล เพราะการลื่นล้มจากบันไดขึ้นลงเวลาขึ้น-ลงจากสระว่ายน้ำไม่สามารถช่วยชีวิตได้ทัน



จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้านให้ปลอดภัย โดยปิดกั้นทางลงน้ำ ทำรั้วกันน้ำรอบบ้าน ไม่ให้เด็กเล่นใกล้แหล่งน้ำ เพื่อป้องกันอันตรายจากการพลัดตกน้ำ



ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นในสระน้ำโดยไม่มีผู้ใหญ่ดูแล เพราะการลื่นล้มจากบันไดขึ้นลงเวลาขึ้น-ลงจากสระว่ายน้ำไม่สามารถช่วยชีวิตได้ทัน



สวมเสื้อชูชีพให้เด็กทุกครั้งก็เล่นกิจกรรมทางน้ำ หากเกิดเหตุฉุกเฉิน เด็กจะสามารถลอยตัวในน้ำรอการช่วยเหลือได้อย่างปลอดภัย



สอนให้เด็กรู้วิธีช่วยเหลือตัวเองเมื่อจมน้ำ และรู้วิธีขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่



No.091-23022565

สายด่วนบิรภัย
1784



LINE @1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews www.ddp.go.th



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

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

เรื่อง : ๖ วิธีเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฝูงชน

เรื่อง ๖ วิธีเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฝูงชน

๖ วิธีเอาตัวรอดจากสถานการณ์ฝูงชน มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. ศึกษาเส้นทาง (ทางปกติ/ทางออกฉุกเฉิน)
๒. หลีกเลียงจุดเบียดเสียดกลางฝูงชน
๓. ตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนก ยืนทรงตัวให้มั่น
๔. พยายามยึดตัวสุดลมหายใจและยกแขนตั้งการ์ด เพื่อป้องกันการกระแทกหรือบีบอัด

โดยเฉพาะบริเวณ

๕. ขยับตัวไหลตามฝูงชนในแนวทแยง ไม่เดินเป็นแนวตรง หรือสวนทาง

๖. หลีกเลียงการอยู่ใกล้สิ่งกีดขวาง เช่น กำแพง รั้ว

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

6 วิธีเอาตัวรอด จากสถานการณ์ฝูงชน



1 รักษาเส้นทาง (ทางปกติ/ทางออกฉุกเฉิน)

2 หลีกเสี่ยงจุดเบียดเสียดกลางฝูงชน

3 ถ้าสติ ไม่ตื่นตระหนก ยืนทรงตัวให้มั่น

4 แหวน ยามยึดตัวสุดลมหายใจและยกแขน
ตั้งการ์ด เพื่อป้องกันการกระแทกหรือ
บีบรัด โดยเฉพาะบริเวณทรวงอก

5 ยึดตัวไหลตามฝูงชนในแนวทแยง ไม่เดิน
ไปตรง หรือสวนทาง

6 หลีกเสี่ยงการอยู่ใกล้สิ่งกีดขวาง เช่น
กำแพง รั้ว

สายด่วนนิรภัย 1784

QR CODE

LIVE @1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (DPPM)
@DDPMNews www.dppm.go.th

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

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

เรื่อง : ๓ โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว

เรื่อง ๓ โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว

๓ โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว มีดังนี้

๑. โรคหวัด มีอาการ ไข้ น้ำมูก ซึ่งสามารถรักษาตามอาการได้ โดยรับประทานยาพาราเซตามอลสำหรับลดไข้, ยาคลอเฟนิรามีนสำหรับลดน้ำมูก
 ๒. โรคภูมิแพ้มีอาการ 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 : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒



3 โรคยอดฮิต ในฤดูหนาว

1. โรคหวัด

อาการ ไข้ น้ำมูก

การรักษา (รักษาตามอาการ)



ยาพาราเซตามอล
สำหรับลดไข้

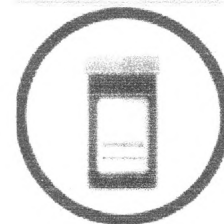
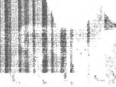


ยาคลอเฟนิรามีน
สำหรับลดน้ำมูก

2. โรคภูมิแพ้

อาการ คัดจมูก จาม น้ำตาไหล
คันตา ตาแดง น้ำตาไหล คัน

การรักษา (รักษาตามอาการ)

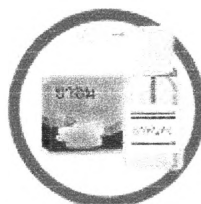


ใช้ยาบรรเทาอาการ เช่น ยาแก้แพ้

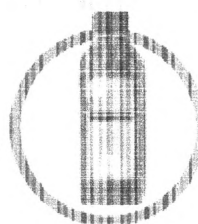
3. โรคต่อมทอนซิลอักเสบ

อาการ เจ็บคอมาก
กลืนอาหารลำบาก มีไข้

การรักษา (รักษาตามอาการ)



ยาบรรเทา
อาการเจ็บคอ



ยาคลอเฟนิรามีน
สำหรับลดน้ำมูก



ยาลดไข้

ไม่ควรซื้อยากินเอง ต้องปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

f t i y /FDATHAI

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

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

เรื่อง : ๖ พฤติกรรมเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต

เรื่อง ๖ พฤติกรรมเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต

๖ 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 อารุนแรง ถึงขั้นเสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลด ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง หรือ อัมพฤกษ์อัมพาต และยังทำให้สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้น โอกาสที่จะเป็นโรคต่างๆ ก็น้อยลงไปด้วยเช่นกัน

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

៦ ឈប់រៀនចុះម្តងស្រេច
 ឈប់បង្ហាត់បង្រៀនប្រគល់
 អោយមនុស្សដទៃទៀតបង្រៀន
 ឈប់បង្ហាត់បង្រៀន-ហើយ
 ឈប់បង្ហាត់បង្រៀន ក្នុងក្រុង

DATE	DESCRIPTION	AMOUNT	BALANCE
1900	Jan 1		
	Feb 1		
	Mar 1		
	Apr 1		
	May 1		
	Jun 1		
	Jul 1		
	Aug 1		
	Sep 1		
	Oct 1		
	Nov 1		
	Dec 1		
1901	Jan 1		
	Feb 1		
	Mar 1		
	Apr 1		
	May 1		
	Jun 1		
	Jul 1		
	Aug 1		
	Sep 1		
	Oct 1		
	Nov 1		
	Dec 1		
1902	Jan 1		
	Feb 1		
	Mar 1		
	Apr 1		
	May 1		
	Jun 1		
	Jul 1		
	Aug 1		
	Sep 1		
	Oct 1		
	Nov 1		
	Dec 1		
1903	Jan 1		
	Feb 1		
	Mar 1		
	Apr 1		
	May 1		
	Jun 1		
	Jul 1		
	Aug 1		
	Sep 1		
	Oct 1		
	Nov 1		
	Dec 1		
1904	Jan 1		
	Feb 1		
	Mar 1		
	Apr 1		
	May 1		
	Jun 1		
	Jul 1		
	Aug 1		
	Sep 1		
	Oct 1		
	Nov 1		
	Dec 1		
1905	Jan 1		
	Feb 1		
	Mar 1		
	Apr 1		
	May 1		
	Jun 1		
	Jul 1		
	Aug 1		
	Sep 1		
	Oct 1		
	Nov 1		
	Dec 1		
1906	Jan 1		
	Feb 1		
	Mar 1		
	Apr 1		
	May 1		
	Jun 1		
	Jul 1		
	Aug 1		
	Sep 1		
	Oct 1		
	Nov 1		
	Dec 1		
1907	Jan 1		
	Feb 1		
	Mar 1		
	Apr 1		
	May 1		
	Jun 1		
	Jul 1		
	Aug 1		
	Sep 1		
	Oct 1		
	Nov 1		
	Dec 1		
1908	Jan 1		
	Feb 1		
	Mar 1		
	Apr 1		
	May 1		
	Jun 1		
	Jul 1		
	Aug 1		
	Sep 1		
	Oct 1		
	Nov 1		
	Dec 1		
1909	Jan 1		
	Feb 1		
	Mar 1		
	Apr 1		
	May 1		
	Jun 1		
	Jul 1		
	Aug 1		
	Sep 1		
	Oct 1		
	Nov 1		
	Dec 1		
1910	Jan 1		
	Feb 1		
	Mar 1		
	Apr 1		
	May 1		
	Jun 1		
	Jul 1		
	Aug 1		
	Sep 1		

...มทอ.อุบลราชธานี อ.อุบลราชธานี
...มทอ.อุบลราชธานี อ.อุบลราชธานี
...มทอ.อุบลราชธานี อ.อุบลราชธานี
...มทอ.อุบลราชธานี อ.อุบลราชธานี
...มทอ.อุบลราชธานี อ.อุบลราชธานี
...มทอ.อุบลราชธานี อ.อุบลราชธานี

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ឧបត្ថម្ភ

000000000000

RECHNUNGSGEBER
RECHNUNGSGEBER

RESEARCH DESIGN

1991年12月
 1991年12月

WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT
WIEN VIENNA
UNIVERSITY OF
ECONOMICS
AND BUSINESS

9

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเดช
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

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

เรื่อง : เรียนรู้ สัญญาณเตือน โรคหลอดเลือดสมอง

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

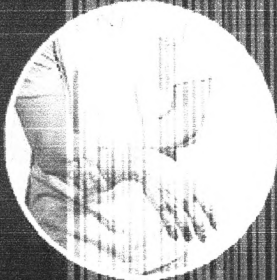


F . A . S . T



Face

เวลายิ้มพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก



Arm

ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งไม่ขึ้น



Speech

พูดไม่ชัด พูดลำบาก พูดไม่ได้
พูดแล้วคนฟังไม่รู้เรื่อง



Time

ถ้ามีอาการให้รีบส่งโรงพยาบาล
โดยด่วนหรือภายใน 4.30 ชม.

***หากมีอาการดังกล่าวโทรสายด่วน 1669 ให้บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมงทั่วประเทศ

ข้อมูล : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น

☎ 043-228119-9

🌐 facebook.com/dpc7kk

🌐 ddu.moph.go.th/odpc7