



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

ครั้งที่ ๑๗/๒๕๖๗

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการรักษาความสงบภายในประเทศ			
๑.	สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุโขทัย ตอน จิตอาสาพระราชทาน	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	การดูแลรักษาและเทคโนโลยีที่เหมาะสม หากเกิดภัยธรรมชาติในสวนไม้ผล	กระทรวงเกษตร และสหกรณ์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	SMS ดูดเงินฟรี ป้องกันได้!	กระทรวงดิจิทัล เพื่อเศรษฐกิจและสังคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๗ วิธีลดความเสี่ยงเป็น โรคลมแดด (Heatstroke) ผู้สูงอายุ	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	สีของปัสสาวะ...บอกได้ ว่าเราดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ระวัง!! มิฉฉาชีพฉฉาโอกาส หลอกขาย "ลาบูบู้" ปลอม	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	เตือนภัยหน้าร้อน จอดรถตากแดด อย่างนั่งนอนใจ	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	การติดต่อทำธุรกรรมในสำนักงานที่ดิน..ทั่วประเทศ ไม่ต้องใช้สำเนา	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม			
๙.	ทุกร้อยละ ๑ ของอินทรียวตฤที่เพิ่มขึ้นในดิน ช่วยเพิ่มการกักเก็บน้ำ ๑๕๐,๐๐๐ ลิตร	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๑๐.	๕ วิธีสอนลูก รักษ์โลกและสิ่งแวดล้อม	กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขอความช่วยเหลือข้อมูลเพิ่มเติมที่ [เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม](#)
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๔ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม "ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้" และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ "การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน"
๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม "การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย" ทาง <https://forms.gle/HpCH1FdckGpMxfi36> หรือ Scan QR Code ด้านล่าง



QR Code

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๗ / ๒๕๖๗ วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : กรมประชาสัมพันธ์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมประชาสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

- ๑) หัวข้อเรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุพรรณบุรี ตอน จิตอาสาพระราชทาน
- ๒) ชื่อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุพรรณบุรี
ตอน จิตอาสาพระราชทาน

สารคดีเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา อาณาจักรสุพรรณบุรี ตอน จิตอาสาพระราชทาน

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=12>

๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/phralanofficial/videos/748030047457696>

๓. ยูทูบ <https://www.youtube.com/watch?v=X3Q69fC5DFw>

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมประชาสัมพันธ์ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓

ลิงก์คลิปวิดีโอ

๑. เว็บไซต์ <http://www.phralan.in.th/vdo.php?id=12>
๒. เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/phralanofficial/videos/748030047457696>
๓. ยูทูบ <https://www.youtube.com/watch?v=X3O69fC5DFw>



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๗ / ๒๕๖๗ วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กรม / หน่วยงาน : กรมส่งเสริมการเกษตร

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมส่งเสริมการเกษตร

ช่องทางการติดต่อ : กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒ ๙๕๕ ๑๖๔๑

๑) หัวข้อเรื่อง : การดูแลรักษาและเทคโนโลยีที่เหมาะสม หากเกิดภัยธรรมชาติในสวนไม้ผล

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : การดูแลรักษาและเทคโนโลยีที่เหมาะสม หากเกิดภัยธรรมชาติในสวนไม้ผล

ภัยแล้ง เป็นภัยธรรมชาติในช่วงฤดูร้อน และมักจะเกิดไฟป่า ทำความเสียหายแก่สวนไม้ผล นอกจากนี้อาจเกิดภัยแล้งจากฝนทิ้งช่วง ซึ่งมักจะเกิดประมาณกลางเดือนมิถุนายนถึงสิ้นเดือนกรกฎาคม อาจทำให้ผลไม้ด้อยคุณภาพจนถึงต้นแห้งตายได้

การป้องกันสวนไม้ผล ให้ได้รับผลกระทบจากภัยแล้งน้อยที่สุด

๑. ตัดแต่งกิ่งที่ไม่จำเป็น กิ่งที่ไม่ให้ผลผลิตออก ก่อนเข้าฤดูแล้ง เพื่อให้ทรงพุ่มไม้ผลโปร่ง ลดการคายน้ำ

๒. ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ เช่น ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก แล้วคลุมโคนต้นไม้ผลในบริเวณทรงพุ่มด้วยหญ้าแห้ง หรือเศษใบไม้หนาประมาณ ๑๐ - ๑๕ เซนติเมตร เพื่อรักษาความชุ่มชื้นของดินบริเวณทรงพุ่ม ให้อยู่ได้นานที่สุด ต้นไม้ผลจะได้สดชื่น และเจริญเติบโตได้เป็นปกติ

๓. จัดทำระบบน้ำในสวนไม้ผล หรือเตรียมจัดหาน้ำสำรองไว้ให้เพียงพอ เพื่อใช้ในฤดูแล้ง เช่น ขุดบ่อ เป็นต้น

๔. ใช้น้ำอย่างประหยัดและคุ้มค่า โดยให้น้ำไม้ผลในปริมาณที่พอดีกับความต้องการของไม้ผล จะช่วยให้ไม้ผลเจริญเติบโตผ่านแล้งไปได้ด้วยดี ผลผลิตไม่ร่วง และผลสามารถพัฒนาคุณภาพได้อย่างสมบูรณ์อีกด้วย

๕. กรณีที่ไม่มีระบบน้ำหรือน้ำสำรองไว้สำหรับสวนไม้ผล หากสังเกตเห็นต้นไม้ผลใบเหี่ยวเฉา ควรหาซื้อน้ำมารดให้ต้นไม้ผลทันที อย่างน้อย ๗ - ๑๐ วันต่อครั้ง เพื่อช่วยให้ต้นไม้ผลมีชีวิตรอดผ่านแล้งไปได้

การป้องกันสวนไม้ผลจาก "ไฟป่า" ที่มีมากับภัยแล้ง

๑. กำจัดวัชพืชภายในบริเวณสวนไม้ผลให้เตียนทันที หลังจากหมดสิ้นฤดูฝน

๒. เก็บเศษหญ้าแห้ง กิ่งไม้แห้ง และใบไม้แห้งออกจากแปลงปลูก เอาไปคลุมดินรอบโคนต้นไม้ผลในบริเวณทรงพุ่มไม้ผล

๓. ทำแนวกันไฟรอบพื้นที่สวน โดยตัดถนนรอบแปลงกว้าง ๕ - ๖ เมตร เพื่อป้องกันไฟจากข้างนอกลุกลามเข้ามาในแปลง

๔. เตรียมน้ำ ทราวย และอุปกรณ์ดับไฟไว้ให้พร้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่คาดว่าจะมีโอกาสเกิดไฟป่ามากที่สุด อุปกรณ์ดับไฟต้องเก็บไว้ในที่เฉพาะแต่สามารถนำมาใช้งานได้โดยสะดวก

การฟื้นฟูสวนไม้ผลหลังประสบภัยแล้งและไฟไหม้

๑. ตัดแต่งกิ่งหรือยอดไม้ผลที่แห้งตายออกให้หมด เพื่อเร่งให้เกิดการแตกกิ่งใหม่ที่เหมาะสม
 ๒. เมื่อมีฝนตกลงมาแล้ว ให้เกลี่ยหญ้าแห้งหรือเศษใบไม้ที่ใช้คลุมโคนออก เพื่อให้ดินรอบโคนต้น บริเวณทรงพุ่มมีอากาศถ่ายเทสะดวก ดินแห้ง และไม่สะสมโรค
 ๓. พรวนดินใส่ปุ๋ยเพื่อให้ต้นไม้ฟื้นตัวเร็วขึ้น และพร้อมที่จะให้ดอก ออกผลในฤดูกาลต่อไป
- กรณีที่สวนไม้ผลถูกไฟไหม้ แต่ไม่ถึงตาย เกษตรกรอาจช่วยฟื้นฟูดินไม้ผลได้ ดังนี้
๑. ใช้ปุ๋ยขาวผสมน้ำในอัตราส่วน ๑:๑ ทิ้งไว้ ๒๔ ชั่วโมง แล้วนำไปทารอบโคนต้นสูงจากพื้นดินขึ้นมา ๑ เมตร เพื่อป้องกันการคายน้ำ และป้องกันโรคแมลงที่จะเข้าทำลายซ้ำบริเวณโคนต้น
 ๒. ตัดแต่งกิ่งที่โดนไฟไหม้ออก พร้อมทารอบแผลที่ตัดด้วยปูนแดงหรือสีน้ำมัน
 ๓. ให้น้ำเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ดิน และลดอุณหภูมิให้แก่ต้นพืช
 ๔. ค่อย ๆ ให้น้ำทางใบทีละน้อย เพื่อช่วยให้ไม้ผลได้รับธาตุอาหารโดยตรงและรวดเร็วขึ้น

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐๒ ๙๕๕ ๑๖๔๑

ภัยแล้ง

การดูแลรักษาและเทคโนโลยีที่เหมาะสม

หากเกิดภัยธรรมชาติ

ในส่วนไม้ผล

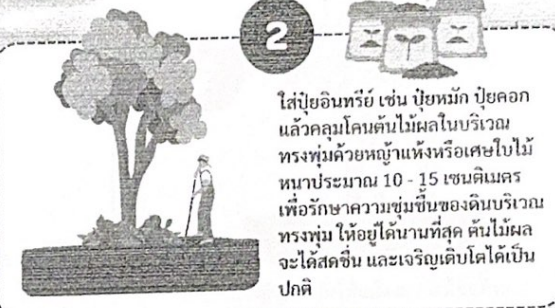
การป้องกันสวนไม้ผลให้ได้รับผลกระทบจากภัยแล้งน้อยที่สุด

1



ตัดแต่งกิ่งที่ไม่จำเป็น กิ่งที่ไม่ให้ผลผลิตออก ก่อนเข้าฤดูแล้ง เพื่อให้ทรงพุ่มไม้ผลโปร่ง ลดการคายน้ำ

2



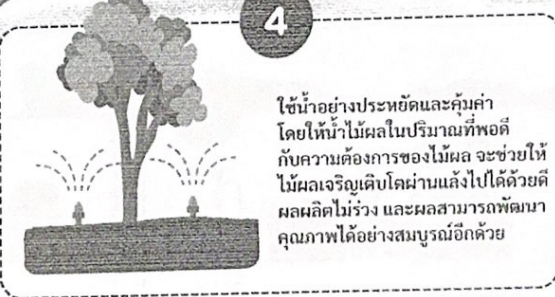
ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ เช่น ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก แล้วคลุมโคนต้นไม้ผลในบริเวณทรงพุ่มด้วยหญ้าแห้งหรือเศษใบไม้หนาประมาณ 10 - 15 เซนติเมตร เพื่อรักษาความชุ่มชื้นของดินบริเวณทรงพุ่ม ให้อยู่ได้นานที่สุด ต้นไม้ผลจะได้สดชื่น และเจริญเติบโตได้เป็นปกติ

3



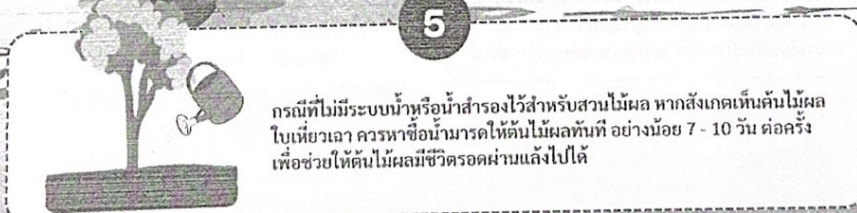
จัดทำระบบน้ำในสวนไม้ผล หรือเตรียมจัดหาน้ำสำรองไว้ให้เพียงพอ เพื่อใช้ในฤดูแล้ง เช่น ชุบน้ำ เป็นต้น

4



ใช้น้ำอย่างประหยัดและคุ้มค่า โดยให้น้ำไม้ผลในปริมาณที่พอดี กับความต้องการของไม้ผล จะช่วยให้ไม้ผลเจริญเติบโตผ่านแล้งไปได้ด้วยดี ผลผลิตไม่ร่วง และผลสามารถพัฒนาคุณภาพได้อย่างสมบูรณ์อีกด้วย

5



กรณีที่ไม่มีระบบน้ำหรือน้ำสำรองไว้สำหรับสวนไม้ผล หากสังเกตเห็นต้นไม้ผลใบเหี่ยวเฉา ควรหาซื้อน้ำมารดให้ต้นไม้ผลทันที อย่างน้อย 7 - 10 วัน ต่อครั้ง เพื่อช่วยให้ต้นไม้ผลมีชีวิตรอดผ่านแล้งไปได้



ภัยแล้ง

การดูแลรักษาและเทคโนโลยีที่เหมาะสม

หากเกิดภัยธรรมชาติ ในสวนผลไม้

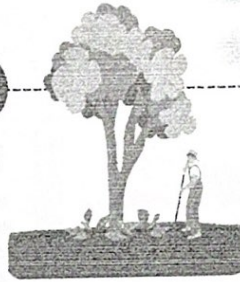
การป้องกันสวนไม้ผลจาก "ไฟป่า" ที่มีมากับภัยแล้ง

1



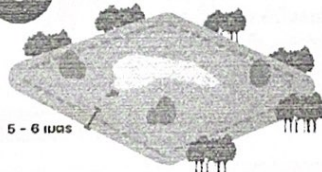
กำจัดวัชพืชภายในบริเวณสวนไม้ผลให้เรียบร้อยทันที
หลังจากหมดสิ้นฤดูฝน

2



เก็บเศษหญ้าแห้ง กิ่งไม้แห้ง และใบไม้แห้งออก
จากแปลงปลูก เอาไปคลุมดินรอบโคนต้น
ใต้บริเวณทรงพุ่มไม้ผล

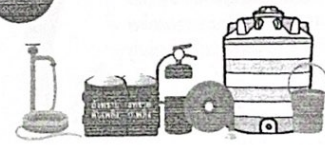
3



5 - 6 เมตร

ทำแนวกันไฟรอบพื้นที่สวน โดยตัดถนน
รอบแปลงกว้าง 5 - 6 เมตร เพื่อป้องกันไฟ
จากข้างนอกลุกลามเข้ามาในแปลง

4



เตรียมน้ำ ทราาย และอุปกรณ์ดับไฟไว้ให้พร้อม
โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่คาดว่าจะมีโอกาส
เกิดไฟป่ามากที่สุด อุปกรณ์ดับไฟต้องเก็บไว้
ในที่เฉพาะแต่สามารถนำมาใช้งานได้โดยสะดวก



กรมส่งเสริมการเกษตร



ภัยแล้ง

การดูแลรักษาและเทคโนโลยีที่เหมาะสม หากเกิดภัยธรรมชาติ ในสวนไม้ผล

การฟื้นฟูสวนไม้ผลหลังประสบภัยแล้งและไฟไหม้

1



ตัดแต่งกิ่งหรือยอดไม้ผล
ที่แห้งตายออกให้หมด เพื่อเร่ง
ให้เกิดการแตกกิ่งใหม่ที่เหมาะสม

2



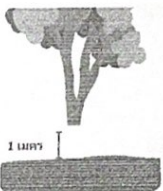
เมื่อมีฝนตกลงมาแล้ว ให้เกลี่ย
หญ้าแห้งหรือเศษใบไม้ที่ใช้คลุม
โคนออก เพื่อให้ดินรอบโคนต้น
บริเวณทรงพุ่มมีอากาศถ่ายเท
สะดวก ดินแห้ง และไม่สะสมโรค

3




พรวนดินใส่ปุ๋ยเพื่อให้ต้นไม้ฟื้นตัว
เร็วขึ้น และพร้อมที่จะให้ดอก
ออกผลในฤดูกาลต่อไป


กรณีที่สวนไม้ผลถูกไฟไหม้ แต่ไม่ถึงตาย เกษตรกรอาจช่วยฟื้นฟูสวนไม้ผลได้ ดังนี้




ใช้ปุ๋ยขี้หมูผสมน้ำในอัตราส่วน
1:1 ทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง แล้วนำไป
หว่านรอบโคนต้นสูงจากพื้นดิน
ขึ้นมา 1 เมตร เพื่อป้องกัน
การคายน้ำ และป้องกันโรคแมลง
ที่จะเข้าทำลายซ้ำบริเวณโคนต้น



ตัดแต่งกิ่งที่โคนไฟไหม้ออก
พร้อมหว่านปุ๋ยคอกที่ตัดด้วย
ปุ๋ยคอกหรือสีน้ำตาล



ให้น้ำเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น
ให้แก่ดิน และลดอุณหภูมิ
ให้แก่ต้นพืช



ค่อย ๆ ให้น้ำพู่ทางใบ
ทีละน้อย เพื่อช่วยให้ไม้ผล
ได้รับธาตุอาหารโดยตรง
และรวดเร็วยิ่งขึ้น



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๗ / ๒๕๖๗ วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

กรม / หน่วยงาน : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

๑) หัวข้อเรื่อง : SMS ดูดเงินฟรี ป้องกันได้!

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : SMS ดูดเงินฟรี ป้องกันได้!

ใครหลายคนอาจจะเคยเจอเหตุการณ์ที่อยู่ที่ ๆ ก็มี SMS ที่เราไม่ได้สมัครเข้ามามากมาย และเราอาจถูกคิดค่าบริการโดยไม่รู้ตัว วันนี้ขอแนะนำวิธีการป้องกัน SMS เหล่านี้

๑. ไม่โหลดแอปพลิเคชันเถื่อน
๒. ไม่โหลดแอปพลิเคชันที่ไม่จำเป็นต่อการใช้งาน
๓. หลีกเลี่ยงการเข้าเว็บไซต์ที่ไม่คุ้นเคย
๔. ก่อนจะกดยืนยันต่าง ๆ ในเว็บไซต์ ควรตรวจสอบให้ดีก่อน
๕. ตรวจสอบใบเสร็จค่าโทรศัพท์ทุกเดือน หากมี SMS เรียกเก็บเงิน ให้โทร *๑๓๗ เพื่อยกเลิกทันที

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โทร. สายด่วน ๑๑๑๑ ต่อ ๘๗

SMS ดูดเงินฟรี ป้องกันได้!

- 1 ไม่โหลดแอปพลิเคชันเถื่อน
- 2 ไม่โหลดแอปพลิเคชันที่ไม่จำเป็นต่อการใช้งาน
- 3 หลีกเลี่ยงการเข้าเว็บไซต์ที่ไม่คุ้นเคย
- 4 ก่อนจะกดยืนยันต่าง ๆ ในเว็บไซต์ ควรตรวจสอบให้ดีก่อน
- 5 ตรวจสอบใบเสร็จค่าโทรศัพท์ทุกเดือน หากมี SMS เรียกเก็บเงิน ให้โทร *137 เพื่อยกเลิกทันที

ที่มา: กองบังคับการปราบปราม

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
Copyright © 2024 Anti-Fake News Center. All rights reserved.

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๗ / ๒๕๖๗ วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

ช่องทางการติดต่อ : กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๒๒ ๔๑๓๑

๑) หัวข้อเรื่อง : ทุกร้อยละ ๑ ของอินทรีย์วัตถุที่เพิ่มขึ้นในดิน ช่วยเพิ่มการกักเก็บน้ำ ๑๕๐,๐๐๐ ลิตร

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ทุกร้อยละ ๑ ของอินทรีย์วัตถุที่เพิ่มขึ้นในดิน
ช่วยเพิ่มการกักเก็บน้ำ ๑๕๐,๐๐๐ ลิตร

ทุกร้อยละ ๑ ของอินทรีย์วัตถุที่เพิ่มขึ้นในดิน ช่วยเพิ่มการกักเก็บน้ำ ๑๕๐,๐๐๐ ลิตร
each ๑% increase in soil organic matter helps soil hold more than ๑๕๐,๐๐๐
liters of water.

อินทรีย์วัตถุเปรียบเสมือน “ฟองน้ำธรรมชาติ” ที่มีบทบาทสำคัญต่อดิน ช่วยเพิ่มการกักเก็บ
น้ำ ส่งผลดีต่อสุขภาพของดิน การเจริญเติบโตของพืช และช่วยรักษาสมดุลของระบบนิเวศ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย
โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๒๒ ๔๑๓๑

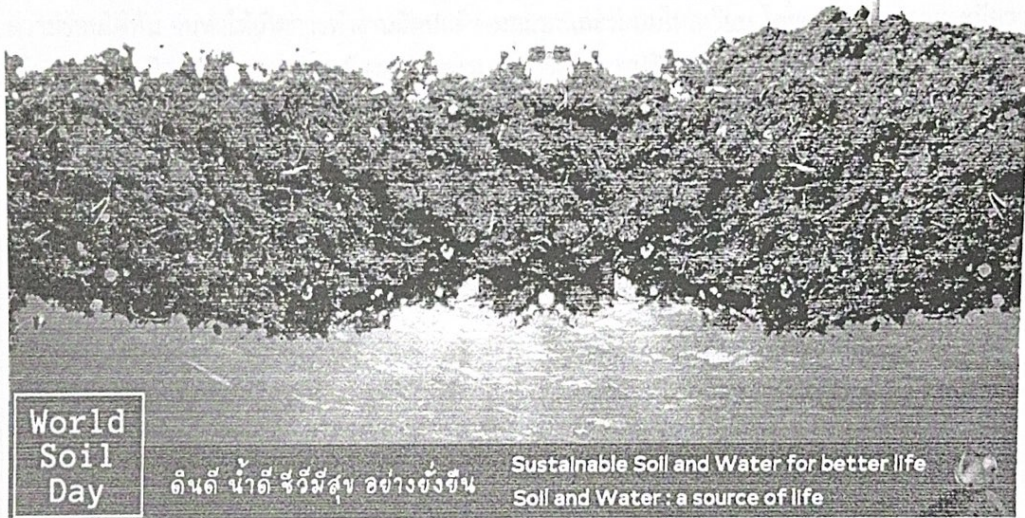
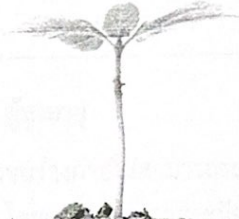
sustainable soil management :
a key to improve water productivity



ทุกๆร้อยละ 1 ของอินทรีย์วัตถุที่เพิ่มขึ้นในดิน ช่วยเพิ่มการกักเก็บน้ำ 150,000 ลิตร

each 1% increase in soil organic matter
helps soil hold more than 150,000 liters of water.

อินทรีย์วัตถุเปรียบเสมือน "ฟองน้ำธรรมชาติ"
ที่มีบทบาทสำคัญต่อดิน ช่วยเพิ่มการกักเก็บน้ำ
ส่งผลดีต่อสุขภาพของดิน การเจริญเติบโตของพืช
และช่วยรักษาสมดุลของระบบนิเวศ



World
Soil
Day

ดินดี น้ำดี ชีวิตดี สุขอย่างยั่งยืน

Sustainable Soil and Water for better life
Soil and Water : a source of life



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๗ / ๒๕๖๗ วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : ๗ วิธีลดความเสี่ยงเป็น โรคลมแดด (Heatstroke) ผู้สูงอายุ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : ๗ วิธีลดความเสี่ยงเป็น โรคลมแดด (Heatstroke) ผู้สูงอายุ

โรคลมแดด (Heatstroke) เกิดจากอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นมากจนร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ทัน จนทำให้เกิดการทำงานผิดปกติของสมองและระบบไหลเวียน โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงมากขึ้น เนื่องจากร่างกายของผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับอุณหภูมิได้ลดลง ถ้ามีโรคประจำตัวหรือบางรายไม่สามารถดูแลตนเองได้ อาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้

เกณฑ์การวินิจฉัยอาการป่วยจากโรคลมแดด (Heatstroke)

๑. มีไข้สูง ตัวร้อนจัด ไม่มีเหงื่อ
๒. ผิวหน้าแดง หัวใจเต้นเร็ว
๓. อาการภาวะสับสน เพ้อ เวียนศีรษะ ตอบสนองช้า มีอาการชัก
๔. คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ มึนงง หน้ามืด
๕. กระหายน้ำ ปวดศีรษะ

วิธีลดความเสี่ยงเป็นโรคลมแดดในผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. การหลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่จะทำให้ร่างกายมีความร้อนสูง
๒. ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี
๓. อยู่ในสถานที่ที่มีพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ
๔. อาบน้ำเย็นบ่อย ๆ
๕. ดื่มน้ำ (น้ำเปล่า น้ำผัก ผลไม้หรือน้ำเกลือแร่กรณีสูญเสียเหงื่อมาก) ให้เพียงพอ
๖. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และคาเฟอีน
๗. ลดการออกกำลังกายหรือทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน

สำหรับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ต้องทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงอย่างรวดเร็วที่สุด โดยเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเข้าที่ร่ม จัดทำให้อุณหภูมิร่างกายของผู้ป่วยเย็นลงแล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามข้อพับ รักแร้ ขาหนีบ ใช้พัดลมพัดเพื่อระบายความร้อน และรีบนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยทันที

ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพเพิ่มเติมได้ที่

โทร. สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒

7 วิธีลดความเสี่ยงเป็น โรคลมแดด (Heatstroke)



โรคลมแดด (Heatstroke) เกิดจากอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นมากจนร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีจนทำให้เกิดการทำงานผิดปกติของสมองและระบบไหลเวียน

อาการ

- มีไข้สูง ตัวร้อนจัด ไม่มีเหงื่อ
- ผิวหน้าแดง หัวใจเต้นเร็ว
- อาการภาวะสับสน เหนื่อย หงุดหงิดระคายเคืองต่อแสง มีอาการชัก
- คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ มีลม ชน้ามืด
- กระหายน้ำ บวมที่ศีรษะ

วิธีลดความเสี่ยงเป็นโรคลมแดด ในผู้สูงอายุ ดังนี้

- 1.** การหลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดร่างกายมีความร้อนสูง ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี
- 2.** อ่อนเพลีย
- 3.** อยู่ในสถานที่ที่มีพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ
- 4.** อบน้ำเย็นบ่อยๆ
- 5.** ดื่มน้ำ ให้เพียงพอ
- 6.** หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์และคาเฟอีน
- 7.** ลดการออกกำลังกายหรือทำงานกลางแจ้ง

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๗ / ๒๕๖๗ วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน : กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์

ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๐ ๑๔๐๑ - ๒

๑) หัวข้อเรื่อง : สีของปัสสาวะ...บอกได้ ว่าเราดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง : สีของปัสสาวะ...บอกได้ ว่าเราดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่

อากาศร้อน น้ำเปล่า..ช่วยดับกระหาย

ในช่วงฤดูร้อน ที่อากาศร้อนสุด ๆ ยิ่งทำให้เรากระหายน้ำมากขึ้น แต่ไม่ว่าจะช่วงฤดูไหน เราก็ควรดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อวัน น้ำดื่มที่ดีที่สุด คือ น้ำเปล่าสะอาดโดยไม่จำเป็นต้องดื่มเครื่องชูกำลัง ชา กาแฟ น้ำอัดลม

อีกทั้ง ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ ของมันเมา เนื่องจากแอลกอฮอล์จะส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนกลางวันอากาศร้อนจัด เสี่ยงต่อการป่วยจากความร้อนได้ และการดื่มน้ำให้เพียงพอ จึงเป็นสิ่งสำคัญมากในช่วงสภาพอากาศที่ร้อนจัด

วิธีสังเกตจากสีของปัสสาวะ ดังนี้

สีเหลืองอ่อน = เราดื่มน้ำอย่างเพียงพอแล้ว

เริ่มมีสีเหลืองเข้ม = ร่างกายเริ่มขาดน้ำ ควรดื่มน้ำมากขึ้น

สีเหลืองเข้ม = ร่างกายขาดน้ำ ควรดื่มน้ำบ่อย ๆ

สีเหลืองเข้มจัดอมส้มเข้ม = ร่างกายขาดน้ำรุนแรง ควรดื่มน้ำทันที

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะสภาพอากาศแบบใด เราก็ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ หรือประมาณ ๘ - ๑๐

แก้วต่อวัน

ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติม โทร. ๐ ๒๓๕๔ ๕๒๒๒



สีของปัสสาวะ...บอกได้

ว่าเราดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่

วิธีสังเกตจากสีของปัสสาวะ



สีเหลืองอ่อน

เราดื่มน้ำอย่างเพียงพอแล้ว



เริ่มมีสีเหลืองเข้ม

ร่างกายเริ่มขาดน้ำ ควรดื่มน้ำมากขึ้น



สีเหลืองเข้ม

ร่างกายขาดน้ำ ควรดื่มน้ำบ่อย ๆ

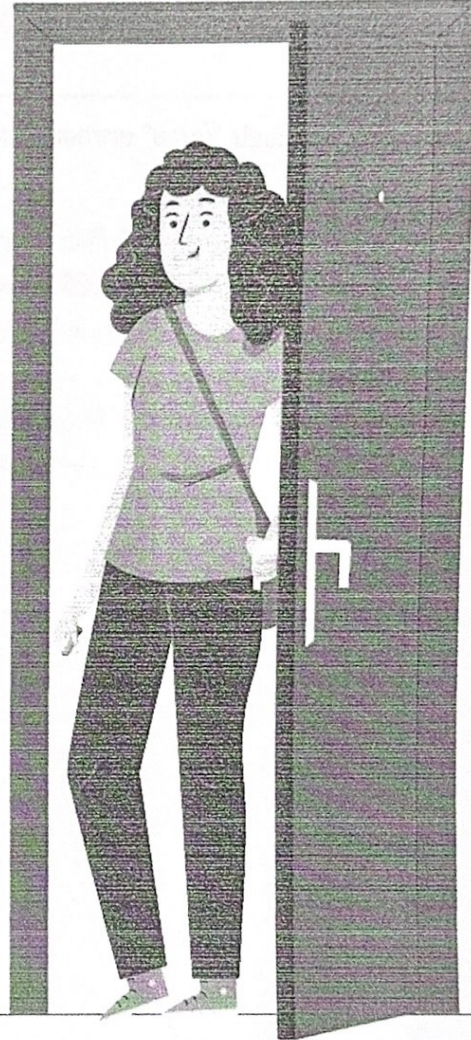


สีเหลืองเข้มจัดอมส้มเข้ม

ร่างกายขาดน้ำรุนแรง ควรดื่มน้ำทันที

แนะนำ

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าสภาพอากาศแบบใด
เราก็ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ
หรือประมาณ 8-10 แก้วต่อวัน



กองประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม
กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
เมษายน 2567

1476

ศูนย์บริการข้อมูลสุขภาพ

AnamaiMedia

จังหวัดปัตตานี โทร. 075-811111

