

569



ที่ นศ ๐๐๒๓.๑/ว ๑๖๗

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด  
ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช  
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

เรียน นายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทุกแห่ง

อ้างถึง หนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ นศ ๐๐๒๓.๑/ว ๒๔๒  
ลงวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ นศ ๐๐๑๗.๒/ว ๒๑๘๗  
ลงวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่จังหวัดนครศรีธรรมราชได้แต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) ตามคำสั่งจังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ ๘๙๐/๒๕๖๒ ลงวันที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เพื่อรับข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้จากกระทรวงมหาดไทย (คณะทำงานบูรณาการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน (ทีม Admin กลาง)) ผ่านช่องทางไลน์กลุ่ม ชื่อ “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” เพื่อส่งข่าวสารดังกล่าวให้อำเภอและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นำไปสร้างการรับรู้ในระดับอำเภอและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นั้น

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดนครศรีธรรมราช ขอส่งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๒/๒๕๖๖ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดและประชาชนทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายปราโมทย์ ศรีวิสุทธิ)  
ท้องถิ่นจังหวัดนครศรีธรรมราช

ฝ่ายบริหารทั่วไป  
โทร. ๐ ๗๕๓๕ ๖๑๔๔ ต่อ ๑๑  
[www.nakhonlocal.go.th](http://www.nakhonlocal.go.th)

“มานะ มานตร มหาศรัทธา”



สำนักงานส่งเสริมการปกครอง  
ท้องถิ่นจังหวัดนครศรีธรรมราช  
เลขที่ 3621  
5 เม.ย. 66

ที่ นศ ๐๐๑๗.๒/ว ๒๑๗/๗

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช  
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๕ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดนครศรีธรรมราช

อ้างอิง หนังสือจังหวัดนครศรีธรรมราช ด่วนที่สุด ที่ นศ ๐๐๑๗.๒/ว ๑๗๔๐ ลงวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๒

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๒/๒๕๖๖ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ จังหวัดนครศรีธรรมราชได้แต่งตั้งท่านเป็นคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) ตามคำสั่งจังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ ๘๙๐/๒๕๖๒ ลงวันที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เพื่อรับข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้จากกระทรวงมหาดไทย (คณะทำงานบูรณาการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน (ทีม Admin กลาง)) ผ่านช่องทางไลน์กลุ่ม ชื่อ “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” เพื่อส่งข่าวสารดังกล่าวให้อำเภอและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นำไปสร้างการรับรู้ในระดับอำเภอและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ กระทรวงมหาดไทยได้แจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๒/๒๕๖๖ เพื่อให้นำไปดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนทั้งในระดับจังหวัด อำเภอ และท้องถิ่น ตามแนวทางที่กำหนดต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย [www.pr.moi.go.th](http://www.pr.moi.go.th) หัวข้อ “หนังสือแจ้งเวียน/ประชาสัมพันธ์” เรื่อง ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน และช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้”

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป ทั้งนี้ให้แจ้งหน่วยงานในการกำกับ ดูแลทราบและดำเนินการด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายไครรัตน์ ไชยรัตน์)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

สำนักงานจังหวัดนครศรีธรรมราช  
กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลฯ  
โทร/โทรสาร ๐-๓๕๓๕-๖๙๕๒

“มานะ มานศ มหาศรัทธา”



## ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๒/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
<b>มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ</b>			
๑.	การเปิดบัญชีของผู้ได้รับสิทธิตามโครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐ ปี ๒๕๖๕ และการเปิดรับลงทะเบียนมาตรการบรรเทาภาระค่าไฟฟ้าและค่าน้ำประปา	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
<b>มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์</b>			
๒.	แจ้งเตือนการกระทำที่อาจเข้าข่ายเป็นความผิดตามพระราชกำหนดการกักเงินที่เป็นการฉ้อโกงประชาชน พ.ศ. ๒๕๖๗	กระทรวงการคลัง	-
๓.	กระทรวงมหาดไทย โดยกรมการปกครอง ขอเชิญชวนพี่น้องประชาชน ดาวนโหลด - ใช้แอปพลิเคชัน ThaiD บนโทรศัพท์มือถือของคุณทั้งระบบ Android และ iOS ได้แล้ววันนี้	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	ไขข้อข้องใจ ชำระค่าธรรมเนียมในการติดต่อสำนักงานที่ดินแล้ว เงินนำส่งไปที่ไหนบ้าง	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เตือนภัยหลอกลวงติดตั้ง Application PEA Smart Plus ปลอม	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน ตอน แอบอ้างรูปผู้อื่น สร้างช่องทางสื่อสารปลอม เจอโทษหนัก	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	โรคไต นอกจากเสี่ยงกินเค็ม ควรเลี่ยงอาหารอะไรบ้าง	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	วิธีเลือกครีมกันแดด ให้เหมาะกับผิว	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๑๐.	สุขอนามัยที่ดีในการนอนหลับ	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

### หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๔ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๖ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวนโหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

\*\*\*\*\*

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง

ช่องทางการติดต่อ ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ โทรศัพท์ : ๐-๒๑๐๙-๒๓๔๕

- ๑) หัวข้อเรื่อง การเปิดบัญชีของผู้ได้รับสิทธิตามโครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐ ปี ๒๕๖๕ และการเปิดรับลงทะเบียนมาตรการบรรเทาภาระค่าไฟฟ้าและค่าน้ำประปา
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง การเปิดบัญชีของผู้ได้รับสิทธิตามโครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐ ปี ๒๕๖๕  
และการเปิดรับลงทะเบียนมาตรการบรรเทาภาระค่าไฟฟ้าและค่าน้ำประปา**

นายพรชัย ฐีระเวช ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง ในฐานะโฆษกกระทรวงการคลัง เปิดเผยความคืบหน้าการยืนยันตัวตนของผู้ที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณาคุณสมบัติ (ผู้ผ่านเกณฑ์) ตามโครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐปี ๒๕๖๕ (โครงการฯ) ณ วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๓.๐๐ น. มีผู้ผ่านเกณฑ์ที่ยืนยันตัวตนสำเร็จจำนวนทั้งสิ้น ๕,๗๐๒,๘๑๙ ราย สำหรับจำนวนผู้ยื่นอุทธรณ์ผลการพิจารณาคุณสมบัติของผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ การพิจารณาคุณสมบัติตามโครงการฯ ณ วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๓.๐๐ น. จำนวนทั้งสิ้น ๘๖๑,๐๓๘ ราย โดยสามารถขออุทธรณ์ผลการพิจารณาคุณสมบัติได้ ๒ ช่องทาง ได้แก่ ขออุทธรณ์ด้วยตนเองผ่านทางเว็บไซต์ <https://บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ.mof.go.th> หรือ <https://welfare.mof.go.th> ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. ถึง ๒๓.๐๐ น. ของทุกวัน หรือขออุทธรณ์ผ่านหน่วยงานรับลงทะเบียนทั้ง ๗ หน่วยงาน ได้แก่ ธนาคารออมสิน ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) (ธนาคารกรุงไทย) ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) สำนักงานคลังจังหวัดทุกจังหวัด ที่ว่าการอำเภอทุกอำเภอ สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร และศาลาว่าการเมืองพัทยา ตามวันและเวลาทำการของแต่ละหน่วยงาน นอกจากนี้ ในเดือนมีนาคม ๒๕๖๖ ผู้ลงทะเบียนสามารถขอตรวจสอบผลการพิจารณาคุณสมบัติ และขออุทธรณ์ได้ที่สำนักงานคลังจังหวัดทุกจังหวัดได้ทุกวัน รวมวันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ตั้งแต่วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๖

สำหรับผู้ผ่านเกณฑ์สามารถไปยืนยันตัวตนได้ที่ธนาคารกรุงไทยฯ ธนาคารออมสิน และ ธ.ก.ส. ตามวันและเวลาของแต่ละหน่วยงาน ทั้งนี้ ในเดือนมีนาคม ๒๕๖๖ ผู้ผ่านเกณฑ์สามารถยืนยันตัวตนได้ทุกวัน รวมวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยสาขาทั่วไปตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. และสาขาในห้างสรรพสินค้าตั้งแต่เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๖ เป็นต้นไป นอกจากนี้ ผู้ผ่านเกณฑ์ที่ยังไม่มีบัญชีธนาคารจะต้องเปิดบัญชีธนาคารและผูกบัญชีพร้อมเพย์กับหมายเลขประจำตัวประชาชน โดยสามารถเปิด “บัญชีพื้นฐาน” ซึ่งเป็นบัญชีเงินฝากที่ไม่กำหนดจำนวนเงินขั้นต่ำในการเปิดบัญชี ทั้งนี้ ประเภทบัญชีดังกล่าวเป็นการให้บริการเฉพาะผู้มีรายได้น้อยที่ลงทะเบียนภายใต้โครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐ และผู้มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป โดยผู้ที่ประสงค์จะเปิดบัญชีดังกล่าวสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเปิดบัญชีได้จากธนาคารพาณิชย์ทั้ง ๑๔ แห่งทุกสาขาทั่วประเทศ

โฆษกกระทรวงการคลังกล่าวเพิ่มเติมว่า สำหรับผู้ผ่านเกณฑ์และยืนยันตัวตนสำเร็จซึ่งประสงค์ที่จะรับสิทธิมาตรการบรรเทาภาระค่าไฟฟ้าและค่าน้ำประปา (มาตรการบรรเทาฯ) จะต้องลงทะเบียนขอรับสิทธิใหม่ทุกคน โดยสามารถลงทะเบียนเพื่อรับสิทธิค่าไฟฟ้าและค่าน้ำประปาได้ตั้งแต่วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๖ เป็นต้นไป กับหน่วยงานผู้ให้บริการที่ผู้ผ่านเกณฑ์รับบริการอยู่ ดังนี้

**๑. การลงทะเบียนรับสิทธิค่าไฟฟ้า** สามารถลงทะเบียนได้ที่ (๑) สำนักงานการไฟฟ้านครหลวง (กฟน.) หรือผ่านเว็บไซต์ <https://meagate๑.me.a.or.th/welfareregis> เบอร์ติดต่อ ๑๑๓๐ (๒) สำนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (กฟภ.) หรือผ่านเว็บไซต์ <https://welfareregis.pea.co.th> เบอร์ติดต่อ ๑๑๒๙ และ (๓) กิจการไฟฟ้า สวัสดิการสัมปทานกองทัพเรือ (กทร.) หรือผ่านเว็บไซต์ <https://walfareregis.sea.co.th> เบอร์ติดต่อ ๐๘๖ ๘๔๘ ๑๒๘๔

**๒. การลงทะเบียนรับสิทธิค่าน้ำประปา** สามารถลงทะเบียนได้ที่ (๑) สำนักงานการประปานครหลวง (กปน.) หรือผ่านเว็บไซต์ <https://eservicesapp.mwa.co.th/ES/MWAWelfareServlet> เบอร์ติดต่อ ๑๑๒๕ และ (๒) สำนักงานการประปาส่วนภูมิภาค (กปภ.) หรือผ่านเว็บไซต์ <https://register.pwa.co.th/welfare-register.html> เบอร์ติดต่อ ๑๖๖๒

ทั้งนี้ หากลงทะเบียนรับสิทธิค่าไฟฟ้ากับ กฟน. หรือ กฟภ. สำเร็จภายในวันที่ ๘ เมษายน ๒๕๖๖ เวลา ๑๗.๐๐ น. หรือลงทะเบียนกับ กทร. สำเร็จภายในวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๖ เวลา ๑๗.๐๐ น. และ/หรือลงทะเบียนรับสิทธิค่าน้ำประปากับ กปน. หรือ กปภ. สำเร็จภายในวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๗.๐๐ น. จะได้รับสิทธิเดือนแรก คือ “ใบแจ้งหนี้ค่าบริการเดือนเมษายน ๒๕๖๖” สำหรับผู้ใช้สิทธิตามมาตรการบรรเทาฯ ให้แก่ผู้มีบัตรสวัสดิการแห่งรัฐภายใต้โครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐ ปี ๒๕๖๐ และปี ๒๕๖๑ จะสามารถใช้สิทธิในรอบใบแจ้งหนี้ค่าบริการเดือนมีนาคม ๒๕๖๖ เป็นเดือนสุดท้าย โดยสามารถนำใบแจ้งหนี้ค่าบริการที่ค้างชำระในช่วงที่ได้รับสิทธิตามมาตรการบรรเทาฯ ไปชำระเพื่อขอรับเงินสนับสนุนได้จนถึงวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๖

โฆษกกระทรวงการคลังย้ำว่า ผู้ผ่านเกณฑ์สามารถเข้าร่วมมาตรการบรรเทาฯ ได้ทุกคน แต่ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขสวัสดิการของมาตรการบรรเทาฯ ที่กำหนดการให้สวัสดิการแบบ ๑ คร้วเรือนต่อ ๑ สิทธิ ต่อ ๑ รหัสประจำบ้าน ซึ่งสามารถลงทะเบียนรับสิทธิค่าไฟฟ้าได้เพียงผู้ให้บริการ ๑ หน่วยงาน เช่นเดียวกันกับค่าน้ำประปาที่สามารถลงทะเบียนรับสิทธิค่าบริการได้เพียงผู้ให้บริการ ๑ หน่วยงานโดยประชาชนสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ <https://บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ.mof.go.th> หรือ <https://welfare.mof.go.th>

ทั้งนี้ สำหรับข้อมูลข่าวสารและรายละเอียดโครงการฯ ประชาชนสามารถติดตามได้เพิ่มเติมที่เว็บไซต์

๑. สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง โทร. ๐๙ ๔๘๕๘ ๙๗๙๔ (เวลาทำการ ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.)

๒. สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง โทร. ๐๒ ๒๗๓ ๙๐๒๐ ต่อ ๓๕๐๒ ๓๕๐๓ ๓๕๐๖ ๓๕๓๖ ๓๕๔๒ ๓๕๑๘ หรือ โทร. ๐๘ ๕๘๔๒ ๗๑๐๒ , ๐๘ ๕๘๔๒ ๗๑๐๓, ๐๘ ๕๘๔๒ ๗๑๐๔ , ๐๘ ๕๘๔๒ ๗๑๐๕, ๐๘ ๕๘๔๒ ๗๑๐๖, ๐๘ ๕๘๔๒ ๗๑๐๗ , ๐๘ ๕๘๔๒ ๗๑๐๘ (เวลาทำการ ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.)

๓. ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ โทร. ๐๒ ๑๐๙ ๒๓๔๕ (เวลาทำการ ๐๘.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.)



# ประกาศ

## ประชาชนที่ต้องการ ยืนยันตัวตน

โครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐ ปี 2565

สามารถใช้บริการ ณ ร.ก.ส. ร.ออมสิน และ ร.กรุงไทย ทุกสาขา\*

## ทุกวัน รอบเสาร์-อาทิตย์

ในต้นมีนาคม 2566

สาขาทั่วไป 09.00 - 16.00 น.

สาขาในห้างสรรพสินค้า 11.00 - 16.00 น.

เริ่มวันเสาร์ที่ 11 มีนาคม 2566 นี้ เป็นต้นไป

เพื่อให้การยืนยันตัวตนเป็นไปอย่างสะดวกและรวดเร็ว  
ผู้ลงทะเบียนสามารถตรวจสอบผลการตรวจสอบคุณสมบัติ  
ของท่านก่อนการยืนยันตัวตนได้ด้วยตนเอง

ผ่าน <https://บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ.mof.go.th> หรือ <https://welfare.mof.go.th>

หรือที่สำนักงานคลังจังหวัด ที่ทำการอำเภอ สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร  
หรือ สำนักงานเมืองพัทยา เพื่อลดความแออัดที่ธนาคาร

สามารถติดตามข้อมูลได้ที่

<https://บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ.mof.go.th> หรือ <https://welfare.mof.go.th>

\* ร.ก.ส. และ ร.ออมสิน ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม - 27 สิงหาคม 2566  
ร.กรุงไทย ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2566 เป็นต้นไป

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

กรม / หน่วยงาน กระทรวงการคลัง

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง

ช่องทางการติดต่อ กองนโยบายพัฒนาระบบการเงินภาคประชาชน โทร. 02 169 7127 ถึง 36 ต่อ 160

๑) หัวข้อเรื่อง แจ้งเตือนการกระทำที่อาจเข้าข่ายเป็นความผิดตามพระราชกำหนดการกักเงินที่เป็นการฉ้อโกงประชาชน พ.ศ. ๒๕๒๗

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง แจ้งเตือนการกระทำที่อาจเข้าข่ายเป็นความผิดตามพระราชกำหนดการกักเงิน**

**ที่เป็นการฉ้อโกงประชาชน พ.ศ. ๒๕๒๗**

นายพรชัย รัฐระเวช ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง ในฐานะโฆษกกระทรวงการคลัง แจ้งเตือนประชาชนให้ระมัดระวังการชักชวนเข้าร่วมลงทุนผ่านช่องทางออนไลน์ที่มีลักษณะเป็นแชร์ลูกโซ่ ซึ่งอาจเข้าข่ายกระทำความผิดตามพระราชกำหนดการกักเงินที่เป็นการฉ้อโกงประชาชน พ.ศ. ๒๕๒๗ (พระราชกำหนดการกักเงินฯ) สืบเนื่องจากปัจจุบันมีบุคคล กลุ่มบุคคลหรือบริษัทหลายแห่งได้จัดหาวิธีการหรือรูปแบบการระดมทุนในรูปแบบใหม่ ๆ เพื่อจูงใจให้ประชาชนทั่วไปเข้าร่วมลงทุน อาทิ การโฆษณาชักชวนให้นำเงินร่วมลงทุนและสัญญาจะให้ผลตอบแทนตามจำนวนเงินที่ลงทุน ซึ่งมีรูปแบบการเสนอผลตอบแทนที่ดึงดูดใจเป็นการให้เงินและทองรูปพรรณ ของมีค่า เป็นต้น โดยเมื่อคำนวณแล้วเป็นอัตราผลตอบแทนที่สูง

กระทรวงการคลังจึงขอแจ้งเตือนประชาชนให้ระมัดระวัง เนื่องจากพฤติการณ์ดังกล่าว น่าจะมีลักษณะเป็นการหลอกลวงและอาจเข้าข่ายเป็นการกระทำความผิดตามพระราชกำหนดการกักเงินฯ กล่าวคือ ๑) มีการโฆษณาชักชวนหรือประกาศให้ปรากฏต่อประชาชน เช่น การชักชวนผ่านออนไลน์ เป็นต้น ๒) มีการให้สัญญาว่าจะจ่ายหรืออาจจ่ายผลประโยชน์ตอบแทนจากการเข้าร่วมการลงทุน ซึ่งการจ่ายผลตอบแทนจะจ่ายเป็นเงิน ทรัพย์สิน หรือผลประโยชน์อื่นใดก็ได้ ๓) ผลประโยชน์ตอบแทนที่จะจ่ายให้ นั้น มีอัตราที่สูงกว่าอัตราดอกเบี้ยสูงสุดที่สถาบันการเงินตามกฎหมายว่าด้วยดอกเบี้ยเงินให้กู้ยืมของสถาบันการเงินจะพึงจ่ายได้ และ ๔) มิได้มีการประกอบกิจการที่ชอบด้วยกฎหมายที่จะให้ผลประโยชน์ตอบแทนในอัตราที่สูงตามที่สัญญานั้นได้ แต่สุดท้ายก็ใช้วิธีการหมุนเวียนเงินจ่ายให้กับผู้ร่วมลงทุนโดยนำเงินจากผู้ร่วมลงทุนรายใหม่จ่ายคืนให้กับผู้ร่วมลงทุนรายต้น ๆ

ทั้งนี้ ขอให้ประชาชนที่ถูกชักชวนให้ร่วมลงทุนผ่านช่องทางออนไลน์ ได้ตระหนักและระมัดระวัง กลุ่มมิฉฉาชีพที่แฝงตัวในรูปแบบบุคคลหรือกลุ่มบุคคลหรืออาจอ้างอิงบุคคลที่มีชื่อเสียง มาเพื่อโน้มน้าว หลอกลวงประชาชนให้หลงเชื่อ จนอาจทำให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินของท่านได้ สำหรับประชาชนที่ร่วมลงทุนผ่านช่องทางออนไลน์แล้วเกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินสามารถแจ้งความร้องทุกข์ได้ที่สถานีตำรวจ ในท้องที่เกิดเหตุ (เพื่อไม่ให้คดีขาดอายุความ) หรือเว็บไซต์สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ([www.thaipoliceonline.com](http://www.thaipoliceonline.com)) หรือส่งเรื่องร้องเรียนมาที่กองนโยบายพัฒนาระบบการเงินภาคประชาชน สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง (สศค.) ซึ่ง สศค. จะประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการตามกฎหมายให้ถึงที่สุด

ทั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้ที่ ส่วนป้องกันการเงินนอกระบบ  
กองนโยบายพัฒนาระบบการเงินภาคประชาชน สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง ถนนพระราม ๖ เขตพญาไท  
กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐ ๒๑๖๙ ๗๑๒๘ ถึง ๓๖ ต่อ ๑๕๓ - ๑๖๐ หรือศูนย์รับแจ้งการเงินนอกระบบ  
โทร. ๑๓๕๙

\*\*\*\*\*



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมการปกครอง

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมการปกครอง

ช่องทางการติดต่อ กรมการปกครอง สายด่วนกรมการปกครอง โทร. ๑๕๔๘

- ๑) หัวข้อเรื่อง กระทรวงมหาดไทย โดยกรมการปกครอง ขอเชิญชวนพี่น้องประชาชน ดาวน์โหลด-ใช้แอปพลิเคชัน ThaiD บนโทรศัพท์มือถือของคุณทั้งระบบ Android และ iOS ได้แล้ววันนี้
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง กระทรวงมหาดไทย โดยกรมการปกครอง ขอเชิญชวนพี่น้องประชาชน ดาวน์โหลด-ใช้แอปพลิเคชัน ThaiD บนโทรศัพท์มือถือของคุณทั้งระบบ Android และ iOS ได้แล้ววันนี้**

กระทรวงมหาดไทย โดยกรมการปกครอง ขอเชิญชวนพี่น้องประชาชน ดาวน์โหลด-ใช้แอปพลิเคชัน ThaiD บนโทรศัพท์มือถือของคุณทั้งระบบ Android และ iOS ได้แล้ววันนี้

ThaiD คือ แอปพลิเคชันที่เกิดจากการพัฒนาระบบการพิสูจน์และยืนยันตัวตน และเปรียบเทียบกับหน้าทางดิจิทัล โดยใช้สำหรับยืนยันตัวตน หรือใช้แสดงแทนบัตรประจำตัวประชาชน ในการทำธุรกรรม-รับบริการ กับหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนต่างๆ เพื่อสนองตอบความต้องการของผู้ใช้ในด้านความสะดวก-สบาย ประหยัดเวลา-ค่าใช้จ่าย รวดเร็ว และอยู่บนพื้นฐานความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคลเป็นสำคัญ เมื่อทำการดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ThaiD จะมีทางเลือกในการลงทะเบียน ๒ รูปแบบ คือ ลงทะเบียน ด้วยตนเอง โดยใช้บัตรประจำตัวประชาชนและการตรวจสอบภาพใบหน้า หรือลงทะเบียนต่อหน้าเจ้าหน้าที่ ณ ที่ว่าการอำเภอทุกแห่ง แล้วทำตามขั้นตอนตามลำดับ ซึ่งจะมีการให้กำหนดรหัสผ่านส่วนบุคคล (๘ หลัก) เพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน

เมื่อลงทะเบียนผ่านแอปพลิเคชัน ThaiD บนมือถือสำเร็จ จะแสดงภาพบัตรประจำตัวประชาชนในรูปแบบดิจิทัล ทั้งด้านหน้าบัตร และหลังบัตร พร้อมช่องทางการบริการงานต่างๆ อาทิ การตรวจสอบข้อมูลของตนเอง การขอรับบริการล่วงหน้า การแจ้งย้ายที่อยู่ด้วยตนเอง การมอบหมายปลูกสร้างบ้านใหม่ (ขอเลขที่บ้าน) การคัดรับรองเอกสารด้วยตนเอง โดยในระยะแรก มีหน่วยงานภาครัฐที่ร่วมใช้ระบบการพิสูจน์และยืนยันตัวตนทางดิจิทัลกับกรมการปกครอง ๓๐ หน่วยงาน และจะเพิ่มขึ้นในระยะต่อไป

ทั้งนี้ การดูข้อมูลส่วนบุคคลภายในแอปพลิเคชัน ThaiD จะปรากฏลิงค์ BORA Portal ผ่านเว็บไซต์ <http://thportal.bora.dopa.go.th> แล้ว login ด้วย ThaiD โดยการสแกน QR Code และใช้รหัสผ่านที่ตั้งไว้ จำนวน ๘ หลัก ข้อมูลที่ปรากฏได้แก่ การศึกษาและความสามารถ สวัสดิการ ประกอบอาชีพฐานข้อมูลด้านความมั่นคง ทรัพย์สิน ตรวจสอบการฉ้อฉลวัคซีน เป็นต้น อนึ่ง ในระยะแรกนี้หน่วยงานที่ใช้ ThaiD ในการยืนยันตัวตนแล้ว อาทิเช่น สำนักงานการบินพลเรือนแห่งประเทศไทย ใช้แสดงตนเพื่อโดยสารสายการบินภายในประเทศ , กรมการกงสุล ใช้ยืนยันตัวตนทางดิจิทัลในการขอทำหนังสือเดินทาง , กรมสรรพากร ใช้ในระบบยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาผ่านอินเทอร์เน็ต (e-Filing) และระบบตรวจสอบค่าลดหย่อน (My Tax Account) เป็นต้น

แอปพลิเคชัน ThaiD อ่านเป็นภาษาไทยว่า "ไทยดี" คือชื่อที่มีความหมาย จดจำง่าย โดยเป็นคำผสมในภาษาอังกฤษ จาก "Thai" และ ID " ซึ่งเป็นคำเฉพาะ ID ปกติย่อมาจาก IDentification ที่แปลว่า "อัตลักษณ์ไทย" เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของแอปพลิเคชันคือ "การพิสูจน์และยืนยันตัวตน...ของคนไทย" อย่างแท้จริง

ทั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. สายด่วน  
กรมการปกครอง ๑๕๔๘

\*\*\*\*\*



# แอปพลิเคชัน

# "ThaiD"



## Thai Digital Identity หรือ ไทยดี

มิติใหม่แห่งการทำธุรกรรมภาครัฐ และเอกชนผ่านช่องทางดิจิทัล  
"สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัยมากยิ่งขึ้น"

Drives for Changing Thailand  
เปลี่ยนเพื่อสิ่งที่ดี ด้วยเทคโนโลยีขับเคลื่อนประเทศ

ดาวน์โหลดได้ที่



Download on the App Store

Get it on Google play

เรื่องน่ารู้ !!!

แอปพลิเคชัน "ThaiD"

# 8

ขั้นตอนการลงทะเบียนใช้งาน

ด้วยตนเอง



### ลิ้มรสชาติกันได้

แทนการใช้บัตรประจำตัวประชาชน ในทำธุรกรรมภายในประเทศ



### อยู่ไหนก็สมัครได้

ลงทะเบียนด้วยตนเองเปรียบเทียบภาพใบหน้า เพื่อพิสูจน์และยืนยันตัวตนทางดิจิทัล



### ชำระภาษีง่ายๆ

ยื่นแบบภาษีเงินได้ บุคคลธรรมดา ใช้ยืนยันตัวตนเข้าสู่เว็บไซต์ของหน่วยงานรัฐผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์



### ตรวจสอบข้อมูลตนเองบนมือถือ

เช่น ข้อมูลส่วนบุคคล สวัสดิการ ทรัพย์สิน ตรวจสอบวัคซีน



### งานทะเบียนออนไลน์ง่ายๆ

#### เพียงปลายนิ้ว

เช่น แจ้งย้ายที่อยู่ สัตและรับรองเอกสารทางทะเบียน ของครัวเรือนออนไลน์ เป็นต้น



### ตรวจสอบสิทธิ์เลือกตั้ง

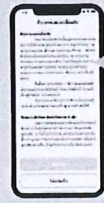
แจ้งเหตุไม่ไปใช้สิทธิ



ดาวน์โหลด ThaiD และเปิดแอปพลิเคชัน



เลือกลงทะเบียนด้วยตนเอง



อ่านข้อมูลให้ครบถ้วน กดปุ่มยอมรับ และกดถัดไป



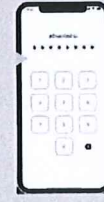
ถ่ายรูปหน้าและหลัง บัตรประจำตัวประชาชน ตรวจสอบ พร้อมกดยืนยัน



ตรวจสอบความถูกต้อง และกดยืนยัน ยกเว้น เลขบัตรประจำตัวประชาชน



ถ่ายรูปใบหน้าตรงตามที่กำหนด พร้อมกดยืนยัน



สร้างรหัสผ่าน 8 หลัก (ซึ่งรหัสผ่านต้องต่างกัน 2 ครั้ง ส่วนเรียงและไปท้ายกับ 4 ตัว เป็น 1234, 1111 จากนั้นยืนยันการสร้างรหัสผ่าน)



เข้าสู่ระบบใช้งาน

ThaiD



Call Center 1548

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มงานวิชาการและการพัฒนาเทคโนโลยีการทะเบียน สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง โทร. 02-791-7522



กระทรวงมหาดไทย Ministry of Interior

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมที่ดิน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมที่ดิน

ช่องทางการติดต่อ กรมที่ดิน โทรศัพท์ : ๐ -๒๑๔๑-๕๕๕๕

๑) หัวข้อเรื่อง ไขข้อข้องใจ ขำระค่าธรรมเนียมในการติดต่อสำนักงานที่ดินแล้ว เงินนำส่งไปที่ไหนบ้าง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ไขข้อข้องใจ ขำระค่าธรรมเนียมในการติดต่อสำนักงานที่ดินแล้ว เงินนำส่งไปที่ไหนบ้าง

กรมที่ดิน ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับการนำส่งเงินค่าธรรมเนียมที่ดิน

๑. ค่าคำขอ (๕ บาท)

➤ นำส่งกรมที่ดิน

๒. ค่าธรรมเนียมโอน

- กรณีซื้อขายให้ ร้อยละ ๒ บาท

- กรณีจำนอง ร้อยละ ๑ บาท

- กรณีโอนมรดก ร้อยละ ๐.๕ บาท

➤ นำส่ง อบต.หรือเทศบาล ที่ที่ดินนั้นตั้งอยู่โดยนำส่งผ่าน กระทรวงการคลัง

๓. ราคาประเมิน

➤ กำหนดโดย คณะกรรมการราคาประเมินทุนทรัพย์ ประจำจังหวัด

๔. ค่าภาษีอากรแสตมป์

➤ นำส่ง กรมสรรพากร เป็นเงินรายได้แผ่นดิน

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถาม หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook Fanpage : กรมที่ดิน

Youtube : กรมที่ดิน Channel Instagram : DOL-PR TIKTOK : @SmartLands Twitter : กรมที่ดิน

หรือ Call Center กรมที่ดิน โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๕

\*\*\*\*\*



กรมที่ดิน  
Department of Lands

# การชำระค่าธรรมเนียม นำส่งไปที่ไหนบ้าง??

## 1. ค่าค่าขอ

**5 บาท**  
นำส่ง **กรมที่ดิน**

## 3. ราคาประเมิน

กำหนดโดย คณะกรรมการราคาประเมินทุนทรัพย์  
ประจำจังหวัด

ใบเสร็จรับเงิน  
ในราชการกรมที่ดิน

เลขที่ 54(64)

สำนักงานที่ดิน .....

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

หนังสือสำหรับดงห้ามทรัพย์สิน โฉนด เลขที่ - ว่าง -

เลขที่ดิน - หน้าสำรวจ - หมู่ที่ - ตำบล/แขวง -

อำเภอ/เขต บางกะปิ จังหวัด

ราคาทุนทรัพย์ 1,200,000.00 บาท ราคาประเมิน **552,320.00** บาท

ได้รับเงินจาก ตามรายละเอียดดังนี้

รายการ	ค่าธรรมเนียม		รายการ	ค่าภาษีอากร		หมายเหตุ
	บาท	สต.		บาท	สต.	
1 ค่าค่าขอ	5.00		ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา	13,808.00		อากรแถมปี 30.00
2 ค่าธรรมเนียม คำขออำนาจ	11,048.00	20.00	ภาษีเงินได้นิติบุคคล			
			อากรแสตมป์	6,000.00		
			ภาษีธุรกิจเฉพาะ			
			รวมได้ส่วนท้องถิ่น			
รวม	11,073.00		รวม	19,813.00		

รวมทั้งสิ้น 30,886.00 บาท (ตัวอักษร) สามหมื่นแปดร้อยแปดสิบหกบาทถ้วน

ให้เป็นการถูกต้องแล้ว

(ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน  
ตำแหน่งเจ้าหน้าที่การเงินและบัญชี

## 2. ค่าธรรมเนียมโอน

- กรณีซื้อขายให้ **ร้อยละ 2 บาท**
- กรณีจำนอง **ร้อยละ 1 บาท**
- กรณีโอนมรดก **ร้อยละ 0.5 บาท**

นำส่ง อบต. หรือ เทศบาล ที่ที่ดินนั้นตั้งอยู่  
โดยนำส่งผ่าน **กระทรวงการคลัง**

## 4. ค่าภาษี ค่าอากรแสตมป์

นำส่ง **กรมสรรพากร**  
เป็นเงินรายได้แผ่นดิน



กรมที่ดิน Fanpage



กรมที่ดิน



กรมที่ดิน Channel



DOL-PR



@SmartLands

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

ช่องทางการติดต่อ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทร. ๑๑๒๙

๑) หัวข้อเรื่อง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เตือนภัยหลอกลวงติดตั้ง Application PEA Smart Plus ปลอม

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เตือนภัยหลอกลวงติดตั้ง Application PEA Smart Plus ปลอม**

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เตือนภัย การหลอกลวงติดตั้งแอป PEA Smart Plus ปลอม ดังนี้


- อย่าหลงเชื่อติดตั้ง Application ที่ไม่ได้อยู่บน Apple Store และ Play Store
- อย่าหลงเชื่อติดตั้ง Application ที่มีคนส่ง Link ให้ติดตั้ง

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โทร. ๑๑๒๙

\*\*\*\*\*



**เตือนภัยหลอกลวงติดตั้ง**  
**Application PEA Smart Plus**

 **ปลอม** 

 **อย่าหลงเชื่อติดตั้ง Application**  
ที่ไม่ได้อยู่บน Apple Store และ Play Store

 **อย่าหลงเชื่อติดตั้ง Application**  
ที่มีคนส่ง Link ให้ติดตั้ง

 **พบเจอแจ้ง**  
**1129 PEA**  
CONTACT CENTER 

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๖ ๑๙๙๓ ๙๕๒๕

๑) หัวข้อเรื่อง กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน

ตอน แอบอ้างรูปผู้อื่น สร้างช่องทางสื่อสารปลอม เจอโทษหนัก

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน  
ตอน แอบอ้างรูปผู้อื่น สร้างช่องทางสื่อสารปลอม เจอโทษหนัก**

กระทรวงยุติธรรมให้ความรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน ตอน แอบอ้างรูปผู้อื่น  
สร้างช่องทางสื่อสารปลอม เจอโทษหนัก ดังนี้

การนำรูปของผู้เสียหายมาโพสต์ พร้อมด้วยข้อความที่เป็นการหมิ่นประมาท โดยสามารถเอาผิดได้  
ในข้อหาหมิ่นประมาทตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๒๖ ที่กำหนดไว้ว่า “ผู้ใดใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่  
สาม โดยประการที่น่าจะทำให้ผู้อื่นนั้นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่น หรือถูกเกลียดชัง ผู้นั้นกระทำความผิดฐานหมิ่น  
ประมาทต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ”

แต่ในกรณีที่หมิ่นประมาทคนดัง และทำให้สูญเสียรายได้ สามารถถูกฟ้องร้องทางแพ่งเพื่อเรียก  
ค่าเสียหาย ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๔๒๓ วรรคหนึ่ง ได้เช่นกัน เพราะเป็นข้อความเท็จ  
ที่เป็นที่เสียหายแก่ชื่อเสียงหรือเกียรติคุณของบุคคลอื่น หรือเป็นที่เสียหายแก่ทางทำมาหาได้ จึงต้องจ่ายค่า  
สินไหมทดแทนจากความเสียหายที่เกิดขึ้น แม้จะไม่ว่าข้อความนั้นไม่จริงก็ตาม แต่ควรระวังได้

นอกจากนี้การสร้างเฟสบุ๊คปลอมและลงรูปผู้อื่น พร้อมด้วยข้อความที่สร้างความเสียหายให้แก่ผู้อื่น  
ยังถือเป็นความผิดตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. ๒๕๕๐ ตามมาตรา ๑๖  
วรรคหนึ่ง ที่กำหนดไว้ว่า

“ผู้ใดนำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ที่ประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ที่ปรากฏเป็น  
ภาพของผู้อื่น และภาพนั้นเป็นภาพที่เกิดจากการสร้างขึ้น ตัดต่อ เติม หรือดัดแปลงด้วยวิธีการทาง  
อิเล็กทรอนิกส์หรือวิธีการอื่นใด โดยประการที่น่าจะทำให้ผู้อื่นนั้นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่นถูกเกลียดชัง หรือ  
ได้รับความอับอาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปี และปรับไม่เกินสองแสนบาท”

**ข้อมูลจาก :** ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๒๖ ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๔๒๓  
วรรคหนึ่ง และพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ.๒๕๕๐ และที่แก้ไข  
เพิ่มเติม มาตรา ๑๖ วรรคหนึ่ง



ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง
๒. จดหมาย : ตู้ไปรษณีย์ ๓ หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐
๓. เว็บไซต์ : <https://www.moj.go.th/> และระบบให้บริการประชาชน <http://mind.moj.go.th>
๔. อีเมลล์ : [complainingcenter@moj.go.th](mailto:complainingcenter@moj.go.th)
๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : Svloo๗
๖. เฟสบุ๊ค : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand
๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข
๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๙. กองทุนยุติธรรม โทร ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม

\*\*\*\*\*

# แอบอ้างรูปผู้อื่น สร้างช่องทางสื่อสารปลอม เจอโทษหนัก

การนำรูปของผู้เสียหายมาโพสต์ พร้อมด้วยข้อความที่เป็นการหมิ่นประมาท โดยสามารถเอาผิดได้ในข้อหาหมิ่นประมาทตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 326 ที่กำหนดไว้ว่า “ผู้ใดใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่สาม โดยประการที่น่าจะทำให้ผู้อื่นนั้นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่น หรือถูกเกลียดชัง ผู้นั้นกระทำความผิดฐานหมิ่นประมาท ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ”



แต่ในกรณีที่หมิ่นประมาทคนดัง และทำให้สูญเสียรายได้ สามารถถูกฟ้องร้องทางแพ่งเพื่อเรียกค่าเสียหาย ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 423 วรรคหนึ่งได้เช่นกัน เพราะเป็นข้อความเท็จที่เป็นที่เสียหายแก่ชื่อเสียงหรือเกียรติคุณของบุคคลอื่น หรือเป็นที่เสียหายแก่ทางทำมาหาได้ จึงต้องจ่ายค่าสินไหมทดแทนจากความเสียหายที่เกิดขึ้นแม้จะไม่ว่าข้อความนั้นไม่จริงก็ตาม แต่ควรระวังได้



นอกจากนี้การสร้างเพจปลอมและลงรูปผู้อื่น พร้อมด้วยข้อความที่สร้างความเสียหายให้แก่ผู้อื่น ยังถือเป็นความผิดตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ.2550 ตามมาตรา 16 วรรคหนึ่งที่กำหนดไว้ว่า

“ผู้ใดนำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ที่ประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ที่ปรากฏเป็นภาพของผู้อื่นและภาพนั้นเป็นภาพที่เกิดจากการสร้างขึ้น ตัดต่อ เติม หรือดัดแปลงด้วยวิธีการทางอิเล็กทรอนิกส์หรือวิธีการอื่นใด โดยประการที่น่าจะทำให้ผู้อื่นนั้นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่นถูกเกลียดชัง หรือได้รับความอับอาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปี และปรับไม่เกินสองแสนบาท”

ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 326 ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 423 วรรคหนึ่ง และพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ.2550 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 16 วรรคหนึ่ง  
จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

กระทรวงสาธารณสุข มีข้อเสนอแนะ เรื่องการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า สำหรับประชาชนผู้มีความเสี่ยงและความเสี่ยงสูงต่อโรคพิษสุนัขบ้า ซึ่งเกิดจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น หมา แมว กระต่าย กระรอก

ควรฉีดวัคซีนเมื่อ

- ✓ สัมผัสน้ำลาย/เลือด โดนผิวหนังที่มีแผล มีรอยถลอก กระจกแตกเข้าตา จมูก ปาก
- ✓ ถูกข่วน ถูกกัด ถูกงับ

ข้อแนะนำสำหรับการใช้วัคซีน

- ✓ กรณีที่ต้องฉีดวัคซีนหลังสัมผัสสัตว์ จะพิจารณาจำนวนครั้งของการฉีดวัคซีนจากประวัติของการได้รับวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้า

ผู้มีความเสี่ยงสูง


- ✓ ฉีด ๓ ครั้ง คือ วันที่ ๐, ๗ และ ๒๑ หรือ ๒๘
  - ✓ หลังผ่านไป ๑ ปี สามารถฉีดกระตุ้นเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันได้
- (ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนใช้วัคซีน)

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
สายด่วน อย. โทร. ๑๕๕๖



# วัคซีนป้องกัน โรคพิษสุนัขบ้า

โรคพิษสุนัขบ้าเกิดสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น



ผู้ที่เสี่ยงสูง  
ฉีด 3 ครั้ง คือ วันที่ 0, 7  
และ 21 หรือ 28  
หลังจากนั้น 1 ปี  
สามารถฉีดกระตุ้น  
เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันได้

## ควรฉีดวัคซีนเมื่อ



สับผัส  
น้ำลาย/เลือด



โดนผิวหนังที่มีแผล มีรอยถลอก  
กระเด็นเข้าตา จมูก ปาก



ถูกข่วน



ถูกกัด



ถูกจับ

ปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนใช้วัคซีน

ในกรณีที่ต้องฉีดวัคซีนหลังสัมผัสสัตว์ จะพิจารณาจำนวนครั้งของการฉีดวัคซีน  
จากประวัติของการได้รับวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้า



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

ข้อมูล เมษายน ณ วันที่ 10/3/66  
ผลิตโดย กองพัฒนานโยบายสุขภาพเฝ้าระวังโรค

 /FDATHAI

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง โรคไต นอกจากเลี้ยงกินเค็ม ควรเลี่ยงอาหารอะไรบ้าง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง โรคไต นอกจากเลี้ยงกินเค็ม ควรเลี่ยงอาหารอะไรบ้าง**

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข มีข้อเสนอแนะ เรื่องอาหารที่ควรเลี่ยงสำหรับผู้เป็นโรคไต นอกจากเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มแล้ว อาหารประเภทใดบ้างที่ควรเลี่ยง

**อาหารที่ควรเลี่ยง ในผู้เป็นโรคไต**

- อาหารที่มีโซเดียมมาก เช่น ผงชูรส ผงปรุงรส ซอสต่างๆ
- อาหารมักดอง เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักกาดดอง
- เนื้อสัตว์ปรุงรสต่างหรือแปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง แฮม หมูหยอง
- อาหารที่มีโคเลสเตอรอลหรือไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไข่แดง ไข่ปลา ปลาหมึก

หอยนางรม ขาหมู

- อาหารที่มีส่วนผสมของเนยและครีม เช่น เค้ก พิซซาและผลิตภัณฑ์ขนมอบ
- เนื้อสัตว์ติดมัน
- อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม เครื่องในสัตว์ เมล็ดถั่ว กุ้งแห้ง
- ผู้ที่มีโพแทสเซียมในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคผัก ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง

เช่น หัวปลี แครอท หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม ผักคะน้า กัลฉ่าย ฝรั่ง ลูกพรุน น้ามะพร้าว

**คำแนะนำเพิ่มเติม**

- กินไข่ขาววันละ ๑-๒ ฟอง
- ใช้น้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันรำข้าวทำอาหาร
- ใช้วิธีการย่าง ต้ม และอบแทนวิธีการทอด

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

สายด่วน อย. โทร. ๑๕๕๖

\*\*\*\*\*



# โรคไต

นอกจากเลี้ยงกินเค็ม  
ควรเลี่ยงอาหารอะไรอีก



### อาหารที่ควรเลี่ยง ในผู้ที่เป็โรคไต

 <p>อาหารที่มีโซเดียมมาก เช่น ผงชูรส ผงปรุงรส ซอสต่าง ๆ</p>	 <p>อาหารหมักดอง เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักกาดดอง</p>
 <p>เนื้อสัตว์ปรุงรส หรือแปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง แฮม หมูหยอง</p>	 <p>อาหารที่มีโคเลสเตอรอล หรือไขมันอิ่มตัวสูง เช่น ไข่แดง ไข่ปลา ปลาหมึก หอยนางรม ขาหมู</p>
 <p>อาหารที่มีส่วนผสมของเนย และครีม เช่น เค้ก พิชซ่า และผลิตภัณฑ์ขนมอบ</p>	 <p>เนื้อสัตว์ติดมัน</p>
 <p>อาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม เครื่องในสัตว์ เบลีตั่ว กุ้งแห้ง</p>	 <p>ผู้ที่มีโพแทสเซียมในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคผัก ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น หัวปลี แครอท หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม ผักคะน้า กล้วย ฝรั่ง ลูกพรุน น้ำมันพริก</p>

### คำแนะนำเพิ่มเติม

 <p>กินไข่ขาว วันละ 1-2 ฟอง</p>	 <p>ใช้น้ำมันท่วมเหลือ หรือน้ำมันรำข้าว ทำอาหาร</p>	 <p>ใช้วิธีการ ย่าง ต้ม และอบ แทนวิธีการทอด</p>
--	--	--

ข้อมูล เผยแพร่ ณ วันที่ 13/02/2563  
ผลิตโดยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration



/FDATHAI

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง วิธีเลือกครีมกันแดด ให้เหมาะกับผิว

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง วิธีเลือกครีมกันแดด ให้เหมาะกับผิว**

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ วิธีเลือกครีมกันแดด

๑. เลือกตามการใช้งาน : พิจารณาจากกิจกรรมที่ทำ หากต้องอยู่กลางแจ้งนานๆ หรือต้องเล่นกีฬาที่มีเหงื่อออก ก็ควรเลือกที่มี SPF สูงและกันน้ำได้

๒. สังกัดค่า SPF : ควรเลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF มากกว่า ๑๕ และ PA++ ขึ้นไป สามารถป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB

๓. ป้องกันตัวเอง : ครีมกันแดดไม่ได้ป้องกัน ๑๐๐ % ดังนั้นจึงควรเลี่ยงแดดควบคู่ไปด้วย หรือหาอุปกรณ์การป้องกันแดดมาเป็นตัวช่วย เช่น หมวก ร่ม แว่นกันแดด เสื้อแขนยาว เป็นต้น

๔. จำนวนครั้งที่ทาต่อวัน : ถ้าอยู่ในออฟฟิศ ห้องแอร์ วันละครั้งก็เพียงพอ แต่ถ้าต้องทำงานกลางแจ้ง โดนลม จะต้องทาซ้ำเพิ่ม ถ้าว่ายน้ำหรือเล่นน้ำ ต้องทาทุก ๒-๓ ชั่วโมง

๕. ปริมาณ : ทาครั้งละประมาณ ๒ ช้อนนิ้วมือ หรือทาครั้งละ ๑ ช้อนนิ้วมือโดยให้ทาซ้ำ ๒ รอบในแต่ละครั้ง

๖. ราคาหรือยี่ห้อ : อาจไม่สะท้อนถึงคุณภาพของสินค้าเสมอไป แต่ควรซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เป็นเครื่องสำอางที่จัดแจ้งแล้วและควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สายด่วน อย โทร. ๑๕๕๖

\*\*\*\*\*



# วิธีเลือกครีมกันแดด ให้เหมาะกับผิว



**เลือกตามการใช้งาน** ควรเลือกครีมกันแดดให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ ถ้าต้องอยู่กลางแจ้งนาน ๆ หรือต้องเล่นกีฬาที่มีเหงื่อออก ก็ควรเลือกที่มี SPF สูงและกันน้ำได้



**สังเกตค่า SPF** ควรเลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF มากกว่า 15 และ PA++ ขึ้นไป สามารถป้องกันได้ทั้งแสง UVA และ UVB



**ป้องกันตัวเอง** ครีมกันแดดไม่ได้ป้องกัน 100% ดังนั้นจึงควรเลี่ยงแดดควบคู่ไปด้วย หรือหาอุปกรณ์การป้องกันแดดมาเป็นตัวช่วย เช่น หมวก ร่ม แว่นกันแดด เสื้อแขนยาว เป็นต้น



**จำนวนครั้งที่ทาต่อวัน** ถ้าอยู่ในออฟฟิศ ห้องแอร์ วันละครั้งก็เพียงพอ แต่ถ้าต้องทำงานกลางแจ้ง โดนลม จะต้องทาซ้ำเพิ่ม ถ้าว่ายน้ำหรือเล่นน้ำ ต้องทาทุก 2-3 ชั่วโมง



**ปริมาณ** ทาครั้งละประมาณ 2 ช้อนนิ้วมือ หรือทาครั้งละ 1 ช้อนนิ้วมือ โดยให้ทาซ้ำ 2 รอบในแต่ละครั้ง

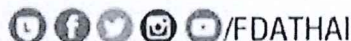


**ราคาหรือยี่ห้อ** อาจไม่สะท้อนถึงคุณภาพของสินค้าเสมอไป แต่ควรซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เป็นเครื่องสำอางที่จดแจ้งแล้ว และควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

ข้อมูลเผยแพร่ ณ วันที่ 09/03/66  
ผลิตโดย กองพัฒนามาθηการผู้บริโภค



/FDATHAI



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๙๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง สุขอนามัยที่ดีในการนอนหลับ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

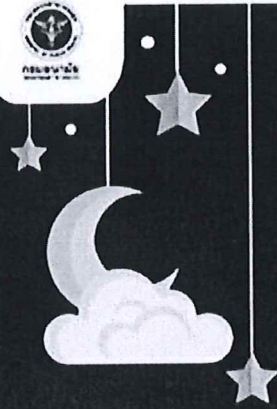
**เรื่อง สุขอนามัยที่ดีในการนอนหลับ**

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ ๑๐ ข้อปฏิบัติ สู่การมีสุขอนามัยที่ดีในการนอนหลับ

- เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำ
- รับแสงแดดตอนเช้า อย่างน้อย ๓๐ นาที
- ไม่ควรนอนในเวลากลางวัน หากงีบหลับไม่ควรเกิน ๓๐ นาที
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี้ยงคาเฟอีน และอาหารมึนเมา ๔ ชั่วโมงก่อนนอน
- งดดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ ๔ ชั่วโมงก่อนนอน
- นอนเตียงนอนที่สบาย
- ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล
- ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้นไม่ควรเล่นโทรศัพท์มือถือ
- หากไม่หลับใน ๓๐ นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่น แล้วกลับมานอนใหม่

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมอนามัย โทร. ๑๔๗๘

\*\*\*\*\*



(Sleep hygiene)

# สุขอนามัยที่ดี ในการนอนหลับ

10 ประการ

1. กำหนดเวลานอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำ
2. รับประทานนมก่อนนอน อย่างน้อย 30 นาที
3. ไม่ควรนอนในเวลากลางวัน หากงีบหลับไม่ควรเกิน 30 นาที
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. หลีกเลี่ยงคาเฟอีน และอาหารมีกรด 4 ชั่วโมงก่อนนอน
6. งดดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ 4 ชั่วโมงก่อนนอน
7. นอนเตียงนอนที่สบาย
8. ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล
9. ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้น ไม่ควรเล่นโทรศัพท์มือถือ
10. หากไม่หลับใน 30 นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่น แล้วกลับมานอนใหม่



ข้อมูลความรู้โดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ  
องค์การอนามัยโลก : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
จัดทำเมื่อ 9 มีนาคม 2566

สายด่วนกรมอนามัย  
1478

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย  
AnamaiMedia  
030300100 กรมอนามัย

