

5 คำแนะนำ ใช้เจล-สเปรย์แอลกอฮอล์ ให้ปลอดภัย

1

2

ออมสินเตือนประชาชน อย่าหลงเชื่อลิงค์ปลอมชวนกู้เงิน

ปก. แนะนำข้ามถนนปลอดภัย ลดเสี่ยงอุบัติเหตุ

3

4

เลือกปลั๊กพ่วงอย่างไร ให้ปลอดภัย

สัญญาณเตือนสุขภาพ

นอนกรนเสียงดัง เสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

5

6

การใช้รถป้ายแดงต้องใช้ควบคู่กับสมุดคู่มือประจำรถ
พร้อมเตือนประชาชนอย่าหลงเชื่อซื้อป้ายแดงปลอม

5 ข้อดี

5 คำแนะนำ ใช้เจล-สเปรย์แอลกอฮอล์
ให้ปลอดภัย

ข่าวสารสู่ชุมชน





กระทรวงสาธารณสุข เตือนประชาชน ระวังการใช้เจลแอลกอฮอล์หรือสเปรย์แอลกอฮอล์ บริเวณที่มีเชื้อเพลิงหรือเปลวไฟ เช่น กองไฟ เต่าแก๊ส การจุดยากันยุง การจุดธูป เป็นต้น เนื่องจากแอลกอฮอล์สามารถติดไฟได้ โดยทั่วไปแอลกอฮอล์สำหรับฆ่าเชื้อเป็นเอทิลแอลกอฮอล์ ความเข้มข้น 70 – 90 เปอร์เซ็นต์ มีประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อโรคมากที่สุด แต่ไม่ควรทาหรือราดทั้งตัว เพื่อป้องกันโรคโควิด-19 เพราะเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องไม่สามารถป้องกันโรคได้จริง อีกทั้งอาจเกิดอันตรายได้หากกระเด็นเข้าสู่ดวงตาหรือเนื้อเยื่อ เนื่องจากแอลกอฮอล์เป็นสารติดไฟง่าย หากใช้แอลกอฮอล์ทาทั้งตัวและเข้าใกล้ไฟ จะทำให้เกิดไฟไหม้และเป็นอันตรายได้จึงควรใช้อย่างปลอดภัย 5 วิธี ดังนี้

1. ไม่ควรใช้สเปรย์แอลกอฮอล์บริเวณที่มีเชื้อเพลิงหรือเปลวไฟ เช่น กองไฟ เต่าแก๊ส การจุดยากันยุงการจุดธูป เป็นต้น เนื่องจากแอลกอฮอล์สามารถติดไฟได้
2. ไม่ควรแบ่งแอลกอฮอล์สำหรับการฆ่าเชื้อ ใส่ในขวดน้ำ เพราะอาจมีผู้เข้าใจผิดว่าเป็นน้ำดื่มได้



3. ไม่ควรเก็บแอลกอฮอล์ไว้ในรถที่จอดตากแดด เพราะในรถอุณหภูมิสูงจะทำให้แอลกอฮอล์ระเหยและประสิทธิภาพลดลงจนไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้

4. ไม่ฉีดสเปรย์แอลกอฮอล์ในที่แคบ จะทำให้เกิดการฟุ้งโดนใบหน้า เข้าตา และเมื่อหายใจเข้าไปจะทำให้เกิดการระคายเคือง

5. ไม่ควรใช้เจลหรือสเปรย์แอลกอฮอล์บริเวณผิวหนังบอบบาง เช่น ใบหน้า รอบดวงตา บริเวณที่ผิวอักเสบหรือมีบาดแผล เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคือง

โดยการเลือกใช้และเก็บรักษา ให้เลือกใช้เจลหรือสเปรย์แอลกอฮอล์ที่มีฉลากติดไว้ชัดเจน ไม่หมดอายุเมื่อเปิดใช้มีกลิ่นเฉพาะของแอลกอฮอล์ ควรใช้เฉพาะจุดที่มีสัมผัส โดยบีบเนื้อเจลหรือสเปรย์แอลกอฮอล์ลงในฝ่ามือ แล้วลูบให้ทั่วฝ่ามือ หลังมือ และนิ้วมือ ทั้งไว้ 20 – 30 วินาที จนแอลกอฮอล์ระเหยแห้ง โดยเน้นทาที่มือก่อนและหลังการสัมผัสจุดสัมผัสร่วม เพื่อสุขอนามัยที่ดี ป้องกันโควิด - 19 ส่วนการเก็บรักษา ให้เก็บไว้ในอุณหภูมิปกติ โดยปิดฝาภาชนะให้สนิท เพื่อป้องกันแอลกอฮอล์ระเหย”

ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0 2590 4000



2

ข่าวสารสู่ชุมชน 

ออมสินเตือนประชาชน
อย่าหลงเชื่อลิงค์ปลอมชวนกู้เงิน





ออมสินเตือนประชาชน

อย่าหลงเชื่อลิงค์ปลอมชวนกู้เงิน

ธนาคารออมสิน แจ้งว่า ขณะนี้ได้มีกลุ่มมิจฉาชีพแอบอ้างใช้ชื่อ “สินเชื่อ GSB ออมสิน” ในรูปแบบข้อความลิงค์ส่งไปที่กล่องข้อความ SMS และ Line เข้ามือถือของประชาชนจำนวนมาก โดยใช้ข้อความเชิญชวนลักษณะกระตุ้นให้ กดรับสิทธิกู้เงินหลายรูปแบบ เพื่อหลอกให้ประชาชนที่ต้องการเงินกู้ด่วน เกิดความสนใจและกดลิงค์เข้าไป ทั้งนี้ ลิงค์ข้อความดังกล่าวไม่ใช่ของธนาคารออมสิน ขอให้ประชาชน **อย่าหลงเชื่อ ไม่คลิก ไม่กด ไม่กรอกข้อความใดๆ เด็ดขาด**

ปัจจุบันมิจฉาชีพได้พยายามปรับเปลี่ยนรูปแบบข้อความ ด้วยการแอบอ้างชื่อหน่วยงานที่น่าเชื่อถือหากประชาชนพบพฤติกรรมในสื่อสังคมออนไลน์ใดเป็นที่น่าสงสัยไปในทางทุจริตหรือหลอกลวง ขอให้รีบแจ้งธนาคารตามช่องทางต่าง ๆ เพื่อป้องกันประชาชนการถูกหลอกลวงจากมิจฉาชีพ และธนาคารจะดำเนินการเอาผิดทางกฎหมายในลักษณะดังกล่าวให้ถึงที่สุดต่อไป

ทั้งนี้ ประชาชนสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 1115

3

ปภ. แนะนำห้ามถนนปลอดภัย ลดเสียงอุบัติเหตุ ข่าวสารสู่ชุมชน





ปก. แนะนำข้ามถนนปลอดภัย ลดเสี่ยงอุบัติเหตุ

กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ได้เร่งสร้างการรับรู้ให้กับประชาชนสำหรับข้อควรปฏิบัติในการข้ามถนนอย่างปลอดภัย ผ่านกลไกของฝ่ายปกครอง กำนัน ผู้ใหญ่บ้านและประชาชนจิตอาสา รวมถึงช่องทางการสื่อสารทุกรูปแบบ เนื่องจากบ่อยครั้งที่เกิดอุบัติเหตุทางถนนกับคนเดินเท้าขณะข้ามถนน โดยมีสาเหตุจากพฤติกรรมเสี่ยง ทั้งความประมาท ประเมินความเร็วรถผิดพลาดไม่ข้ามถนนในบริเวณที่ปลอดภัย รวมถึงผู้ขับขี่ขับรถเร็วหรือแซงบริเวณทางข้าม เพื่อให้ประชาชนรับทราบข้อควรปฏิบัติในการข้ามถนนอย่างปลอดภัย

ทั้งนี้ ประชาชนสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทรสายด่วนนิรภัย 1784 ตลอด 24 ชั่วโมง



4

ข่าวสารสู่ชุมชน 

เลือกปลั๊กพ่วงอย่างไร ให้ปลอดภัย





เลือกปลั๊กพ่วงอย่างไร ให้ปลอดภัย

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (PEA) แนะนำความปลอดภัยการใช้เต้าเสียบชนิด 3 ขาที่ได้มาตรฐานและเหมาะกับการใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน ซึ่งมีความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน ดังนี้

- 1. สัญลักษณ์รับรองมาตรฐาน** มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม หรือที่ถูกรเรียกว่า รางปลั๊กไฟมาตรฐาน มอก.
 - 2. สายไฟฟ้า** เลือกสายไฟฟ้าแบบกลมประเภท 3 ขั้วที่ได้มาตรฐาน มอก. หรือ มาตรฐาน IEC
 - 3. หัวปลั๊ก** ควรเลือกเต้าเสียบหรือหัวปลั๊กขากลมแทนขาแบน มีฉนวนหุ้มที่โคนขาปลั๊กทั้งสองขาเพื่อป้องกันไม่ให้นิ้วสัมผัสขาปลั๊กที่มีไฟ
 - 4. เต้ารับ** ขาเต้ารับซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแผงวงจรภายใน ควรทำจากทองเหลืองหรือทองแดงเพราะนำไฟฟ้าได้ดีกว่าเหล็กชุบสีหรือโลหะอื่น ๆ ซึ่งขาเสียบมักจะหลวมและเป็นสาเหตุทำให้ปลั๊กพ่วงไหม้ส่วนบ้านที่มีเด็ก ควรใช้เต้ารับแบบนิรภัย (Safety Shutter) เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้
 - 5. รางปลั๊กพ่วง** ควรทำจากวัสดุคุณภาพสูง มีคุณสมบัติไม่ลามไฟ เช่น พลาสติก ABS PVC หรือ PC ซึ่งทนความร้อนและแรงกระแทกได้ดีกว่า ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดเพลิงไหม้กรณีเกิดความร้อนสูง
- ทั้งนี้ หากประชาชนท่านใดต้องการคำแนะนำเรื่องการดูแลรักษาเครื่องใช้ไฟฟ้าหรือพบเห็นระบบจำหน่ายของ PEA ชำรุดเสียหายหรืออยู่ในสภาพไม่ปลอดภัยอย่าเข้าใกล้ ให้แจ้งการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคในพื้นที่ หรือโทร 1129 PEA Contact Center ตลอด 24 ชั่วโมง

5

สัญญาณเตือนสุขภาพ

นอนกรนเสียงดัง เสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ข่าวสารสู่ชุมชน





กรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (OSA) เป็นภาวะที่เกิดขึ้น เนื่องจากการยุบตัวของทางเดินหายใจส่วนต้น ทำให้ขณะหลับร่างกายจะเกิดภาวะขาดออกซิเจนเป็นช่วง ๆ การนอนหลับขาดตอน ส่งผลต่อการทำงานของสมองทำให้เกิดอาการง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุขณะขับรถ และเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วนลงพุง เป็นต้น ภาวะนี้พบได้ในคนทุุกวัย โดยสามารถพบในวัยทองและคนอ้วน และพบในเพศชาย มากกว่าเพศหญิง สัญญาณเตือนที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น คือ การนอนกรน เสียงดังเป็นประจำ ญาติสังเกต พบหยุดหายใจ หายใจเฮือกเหมือนสำลักน้ำลาย บางครั้งตื่นมารู้สึกเหมือน หายใจไม่ออก ไม่สดชื่นหลังตื่นนอน ปวดศีรษะตอนเช้า ง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน ไม่มีสมาธิ ในการทำงาน ขี้ลืม หงุดหงิดง่าย วิตกกังวลหรือซึมเศร้า สำหรับการรักษาภาวะดังกล่าวขึ้นอยู่กับอาการและ ความรุนแรงของโรค

สำหรับการปฏิบัติตัวในผู้ป่วยที่เกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ควรปฏิบัติดังนี้ คุมอาหารและลดน้ำหนักในรายที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วัน ต่อสัปดาห์ หลีกเลี่ยงการนอนหงาย พยายามนอนตะแคงหรือศีรษะสูง ไม่ควรรับประทานยานอนหลับ และดื่ม แอลกอฮอล์ เพราะยาจะกดการหายใจ ทำให้ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเป็นมากขึ้น และไม่ควรร ขับรถขณะง่วงนอน เพราะอาจหลับในและทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

หากมีข้อสงสัย ประชาชนสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โทร. 0 2590 6000 หรือสายด่วนกรมการแพทย์ 1668

กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข



ข่าวสารสู่ชุมชน 

๖

การใช้รถป้ายแดงต้องใช้ควบคู่กับสมุดคู่มือ
ประจำรถพร้อมเตือนประชาชน
อย่าหลงเชื่อซื้อป้ายแดงปลอม



การใช้รถป้ายแดงต้องใช้ควบคู่กับสมุดคู่มือประจำรถ
พร้อมเตือนประชาชนอย่าหลงเชื่อซื้อป้ายแดงปลอม

กรมการขนส่งทางบก (ขบ.) ตรวจพบการประกาศขายป้ายแดงพร้อมสมุดคู่มือประจำรถ และประกาศ รับทำป้ายแดงในสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งจากการตรวจสอบพบว่าเป็น “ป้ายแดงปลอม” ที่มีได้ออกโดย ขบ. และป้ายแดงที่ถูกกฎหมายนั้นไม่มีขาย แต่มีอยู่ในความครอบครองของบริษัทตัวแทนจำหน่ายรถที่ได้รับใบอนุญาต ซึ่งมีไว้ใช้ติตรรถเพื่อนำรถไปส่งให้ลูกค้า หรือนำรถไปซ่อมแซมเท่านั้น ไม่ใช่ป้ายทะเบียนส่วนบุคคลที่ผู้ใดจะนำไป จำหน่ายต่อหรือผลิตขึ้นเองได้ ดังนั้น จึงขออย่าเตือนประชาชนอย่าหลงเชื่อซื้อป้ายแดงที่มีการประกาศขายดังกล่าว เนื่องจากการนำป้ายแดงปลอมไปติตรรถ เจ้าของรถจะมีความผิดฐานใช้เอกสารทางราชการปลอม ตามกฎหมายอาญา มีโทษถึงขั้นจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน - 5 ปี และปรับตั้งแต่ 10,000 - 100,000 บาท

ขบ. มีมาตรการตรวจสอบป้ายแดงปลอม และจัดทำระบบบริการใบอนุญาตเครื่องหมายพิเศษ (ป้ายแดง) สำหรับบริษัทตัวแทนจำหน่ายรถที่ได้รับใบอนุญาตบันทึกข้อมูลการใช้ป้ายแดงเมื่อมีการส่งมอบรถยนต์ให้กับผู้ซื้อ เพื่อใช้ตรวจสอบสถานการณ์ครอบครองป้ายแดงแบบออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์ สร้างความเข้าใจให้ประชาชน ซึ่งวิธีสังเกตป้ายแดงที่ออกให้โดย ขบ. นั้น ตัวแผ่นป้ายต้องมีตัวอักษร ขส ลักษณะนูนที่มุมด้านล่างขวา และลายน้ำปรากฏในแผ่นป้ายทะเบียนรถ

การใช้ป้ายแดงต้องใช้คู่กับสมุดคู่มือประจำรถ โดยอนุโลมให้ใช้ป้ายแดงเป็นการชั่วคราวไม่เกิน 30 วัน นับจากวันรับรถ หากเจ้าของรถนำป้ายแดงไปใช้เกินกว่าระยะเวลาที่กำหนดโดยไม่ดำเนินการนำรถไปจดทะเบียน ให้แล้วเสร็จ ถือว่ามีความผิดตามกฎหมายว่าด้วยรถยนต์ ฐานใช้รถโดยไม่จดทะเบียน มีโทษปรับสูงสุดไม่เกิน 10,000 บาท และหากรถยนต์ถูกโจรกรรมจะยากต่อการติดตามตรวจสอบ จึงแนะนำให้ผู้ที่ซื้อรถใหม่เร่งนำรถ ไปจดทะเบียนให้ถูกต้องโดยเร็ว

ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัยติดต่อสอบถามได้ที่ โทร. 0 2271 8888 หรือสายด่วน 1584

๗๐.๐๑



ข่าวสารสู่ชุมชน