

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ 5/2562

เรื่อง ศูนย์อาสาชีวะอาสาลดควัน ลดฝุ่น ร่วมช่วยแก้ปัญหามลพิษทางอากาศ

จากปัญหาค่าฝุ่นละออง PM 2.5 เพิ่มขึ้นเกินค่ามาตรฐานในเขตกรุงเทพฯ ปริมณฑล และต่างจังหวัดในบางพื้นที่ ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพนักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปอย่างมาก ซึ่งในช่วงที่ผ่านมาปัญหาหลักคือ ฝุ่นละออง PM 2.5 ที่ลอยคลุ้งในอากาศ ซึ่งรัฐบาลไม่ได้นิ่งนอนใจ โดยมอบให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมมือร่วมใจกันแก้ไขปัญหา ด้านกระทรวงศึกษาธิการก็ได้มีการจัดตั้งศูนย์ประสานงานเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์ปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 มีการแจ้งให้สถานศึกษาติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์ฝุ่นควันปกคลุมอย่างใกล้ชิด ให้ครูเฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กนักเรียน และให้สถานศึกษาพิจารณางดหรือลดกิจกรรมกลางแจ้ง ร่วมกันรณรงค์และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้ในเรื่องฝุ่นละออง PM 2.5 ให้กับนักเรียน นักศึกษา และประชาชนด้วย

นอกจากนี้ กระทรวงศึกษาธิการยังได้มอบหมายให้สำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาจัดตั้ง “ศูนย์อาสาชีวะอาสาลดควัน ลดฝุ่น ร่วมช่วยแก้ปัญหามลพิษทางอากาศ” หรือที่เรียกว่าศูนย์ Fix It Center โดยมีนักศึกษาคอยให้บริการตรวจสภาพรถและการดูแลเครื่องยนต์ เพื่อลดมลพิษและควันดำ จำนวน 100 ศูนย์ กระจายไปตามจุดให้บริการทั่วประเทศ

ในการลดมลพิษได้ระดมนักศึกษาช่วยกันผลิตเครื่องฟ่นละอองน้ำ จำนวน 750 ชุด พร้อมทั้งบริการติดตั้งเครื่องฟ่นละอองน้ำในพื้นที่คุณภาพอากาศอยู่ในเกณฑ์มีผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งในกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และต่างจังหวัด เช่น จังหวัดสระแก้ว ปราจีนบุรี สิงห์บุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ ลำปาง เชียงใหม่ ขอนแก่น นครราชสีมา ตราด ฯลฯ และผลิตหน้ากากอนามัยแจกให้ประชาชนไปแล้ว 140,000 ชิ้น

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งในการดำเนินการของรัฐบาล โดยมีเยาวชนรุ่นใหม่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชนจากฝุ่นละออง PM 2.5 ซึ่งสถานการณ์ปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 จะผ่านไปได้นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจกันของทุกภาคส่วนที่ต้องร่วมกันแก้ไขปัญหาในระยะยาวต่อไป





"อาชีวะอาสา ลดคว้น ลดฝุ่น"

"สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.)" ประดิษฐ์นวัตกรรม

ช่วยลดจำนวนฝุ่นละออง เช่น เครื่องพ่นละอองน้ำ โดยจะผลิตไม่น้อยกว่า 750 เครื่อง และนำไปติดตั้งตามพื้นที่ที่มีค่าฝุ่นละอองเกินวิกฤติ นอกจากนี้ยังระดมนักศึกษาผลิตหน้ากากหรือผ้าแมส ที่ทำจากผ้าฝ้าย เพื่อป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก ซึ่งตอนนี้ได้ผลิตและแจกให้ประชาชนไปแล้วกว่า 140,000 ชิ้น

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ 5/2562

เรื่อง เตือนผู้ปกครองเช็คสภาพอากาศ เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ในพื้นที่เสี่ยงวิกฤติฝุ่นละออง

กระทรวงสาธารณสุข แนะนำให้พ่อแม่ผู้ปกครองในพื้นที่ภาคเหนือที่ประสบปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก ช่วงปิดเทอมต้องดูแลเด็ก ควรเลี่ยงทำกิจกรรมนอกบ้านเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละออง

ขณะนี้ พื้นที่ภาคเหนือยังประสบวิกฤติปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กเกินมาตรฐาน ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ โดยกลุ่มที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ คือ ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคหอบหืด โรคหัวใจ นอกจากนี้ ยังมีอีกกลุ่มที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ กลุ่มเด็กวัยเรียน เนื่องจากอยู่ในช่วงปิดเทอม ทำให้เด็ก มีเวลาทำกิจกรรมนอกบ้านเพิ่มมากขึ้น เช่น การวิ่งเล่น กระโดด ปีนป่าย ทั้งที่สนามเด็กเล่น สนามกีฬา และ ลานกิจกรรม พ่อแม่ ผู้ปกครองควรตรวจสอบสภาพอากาศประจำวัน ผ่าน แอปพลิเคชัน Air4Thai ของกรมควบคุมมลพิษ หากมีปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กเกินมาตรฐาน ควรเปลี่ยนให้เด็กทำกิจกรรมในบ้านแทน หากเลี่ยงไม่ได้ ควรให้เด็กสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่อต้องอยู่ในพื้นที่เสี่ยง เนื่องจากปอดของเด็ก ยังพัฒนาไม่เต็มที่ อัตราการหายใจถี่กว่าผู้ใหญ่ และเด็กยังมีภูมิคุ้มกันต่ำ โอกาสที่เด็กจะได้รับผลกระทบจาก ฝุ่นละอองขนาดเล็กจึงมากกว่าผู้ใหญ่

“ทั้งนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรสังเกตอาการผิดปกติของเด็ก เช่น ระคายเคืองผิวหนัง แสบตา แสบจมูก น้ำมูกไหล ไอ คอแห้ง เจ็บคอ หายใจลำบาก อึดอัดแน่นหน้าอก ปวดศีรษะ คลื่นไส้ และ อาเจียน หากพบ อาการดังกล่าว ให้รีบพาไปพบแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน ให้เด็กดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ต่อวัน กินผักผลไม้ และดูแลบ้านให้สะอาด สำหรับเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับปอดและหรือโรคหัวใจให้พักยาดิตัว เสมอ”

หากประชาชนมีข้อสงสัยสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรคโทร. 1422 หรือติดตามข้อมูลการดูแลตนเองจากเว็บไซต์กรมอนามัย www.anamai.moph.go.th หัวข้อ “ภัยสุขภาพจากฝุ่น ละอองขนาดเล็ก PM 2.5”





5 วิธี...เด็กอยู่อย่างปลอดภัย

PM
2.5

ในวันที่เมือง...เปื้อนฝุ่น

1
ปิดประตู
หน้าต่างให้มิดชิด

4
หลีกเลี่ยงหรืองด
กิจกรรมกลางแจ้ง
และใส่หน้ากาก ป้องกัน
เมื่ออยู่นอกบ้าน

5
สังเกตอาการ หากมีอาการไอ
จาม ผื่น ปกติ น้ำมูกไหล
หายใจลำบาก
ให้รีบไปพบแพทย์

2
ดื่มน้ำสะอาด
6-8 แก้วต่อวัน

3
กินผัก ผลไม้ เพื่อเพิ่ม
แอนติ ออกซิแดนต์
ไว้ต่อสู้กับเชื้อโรค





ขอบคุณภาพข่าว :ข่าวสด



เด็กคือกลุ่มเสี่ยง

หวั่น วิกฤติฝุ่นภาคเหนือทำสุขภาพเด็กแย่
งดหรือเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

#กรมอนามัยเป็นห่วง

anamaidoh



@pranamai



www.anamai.moph.go.th



multimedia.anamai.moph.go.th



0 2590 4000

#ANAMAI NEWS

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี / ผลิต : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ /

ในวันที่เมือง...เป็นฝุ่น PM 2.5

คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (Particulate Matter : PM 2.5)

พีเอ็ม 2.5 มาจากไหน?

- ไอเสียรถยนต์
- ใช้ฟืนถ่านหุงต้มอาหาร
- เผาขยะและหญ้า
- การเผาเชื้อเพลิงในโรงงานอุตสาหกรรม

อันตรายจาก PM 2.5



มะเร็งปอด



ระคายเคืองจมูก
แสบจมูก ไอ มีเสมหะ



โรคหลอดเลือดหัวใจ,
หลอดเลือดสมอง,
หัวใจขาดเลือด



การรบกวนการเกิด
มีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

การป้องกันและดูแลตนเอง —



สวมหน้ากาก
ป้องกันฝุ่น



ทำความสะอาด
ละอองบ้าน
ทุกวัน



ติดตามสถานการณ์
จากทางราชการ
และสื่อต่างๆ



ปลูกต้นไม้
เพื่อลดฝุ่น



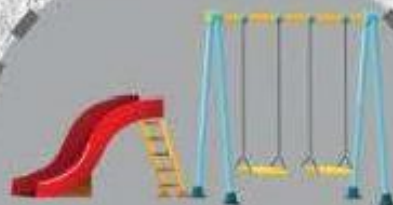
เตรียมยาประจำตัว
หากมีอาการผิดปกติ
รีบไปพบแพทย์

ดูแลลูก

ในวันที่เมืองเปื้อนฝุ่น



ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง
เมื่อออกนอกบ้าน
(พื้นที่เสี่ยง)



หลีกเลี่ยง หรือลด
กิจกรรมนอกบ้าน



ดื่มน้ำสะอาด
พักผ่อนให้เพียงพอ

ดูแลร่างกาย
และบ้านให้สะอาด
อยู่เสมอ



ติดตามข้อมูล ข่าวสาร
หรือในแอปพลิเคชัน
Air4thai



เด็กที่มีโรคประจำตัว
ควรพามา
และหากมีอาการป่วย
ควรพบแพทย์





คำแนะนำในการใช้หน้ากาก

ป้องกัน ฝุ่นจิ๋ว

PM
2.5

ในวันที่เมือง... ฝุ่น

- ควรทิ้ง เมื่อพบว่าหายใจลำบากหรือภายในหน้ากากสกปรก
- เลือกใช้หน้ากากกันฝุ่นขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอนที่ได้มาตรฐาน
- เลือกขนาดที่เหมาะสมครอบได้กระชับกับจมูกและใต้คาง ควรแนบกับใบหน้า
- หากเป็นไปได้ควรเปลี่ยนหน้ากากอันใหม่ทุกวัน
- ควรสวมหน้ากากให้กระชับกับใบหน้าสายรัดหนึ่งสายอยู่เหนือใบหูและอีกหนึ่งสายอยู่ใต้ใบหู และกดส่วนที่เป็นโลหะ ให้กระชับแน่นกับสันจมูก
- ถ้าสวมใส่แล้วมีอาการมึนงงหรือคลื่นไส้ ควรหลบไปอยู่ที่ที่ปลอดภัย จากมลพิษอากาศ ถอดหน้ากากออกและปรึกษาแพทย์



กรณีเป็นผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจหรือโรคปอด
ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะใช้หน้ากาก





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ข้อควรในการปฏิบัติ การดูแลเด็กเล็ก

1

ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5)
ตามช่องทางต่างๆ

2

ควรดูแลให้เด็กหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารในช่วงที่ PM 2.5
อยู่ในระดับตั้งแต่สีเหลือง (26-27 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ขึ้นไป

3

ควรให้เด็กดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ 6 แก้วต่อวัน

4

ควรดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวอย่างใกล้ชิด หากพบว่ามีอาการผิดปกติ
เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก ให้รีบพาไปพบแพทย์

5

ขอความร่วมมือผู้ปกครองจอดรถนอกศูนย์ฯ หากจำเป็นต้องนำรถเข้ามา
จอดในบริเวณศูนย์ฯ ให้ดับเครื่องจนกว่าจะจอด

6

ปลูกต้นไม้บริเวณศูนย์ฯ เพื่อดักฝุ่นละอองและมลพิษอากาศ

7

งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM 2.5 เช่น การเผาไหม้ เผาขยะ เป็นต้น

8

ขอความร่วมมือร้านค้าแผงลอยข้างทาง ใดๆ ให้ปิดร้าน



แหล่งอ้างอิงข้อมูล : กองประเมินผลต่อสุขภาพ

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ 5/2562

เรื่อง สะดวกทุกที่ บริการธุรกรรมและการชำระภาษีทางอินเทอร์เน็ต

สำหรับผู้ประกอบธุรกิจ กรมสรรพสามิตเปิดระบบให้บริการธุรกรรมทางอินเทอร์เน็ตและการชำระ ภาษีเพื่อเพิ่มความสะดวกรบายและเพิ่มช่องทางการทำธุรกรรมทางอินเทอร์เน็ตและชำระภาษีให้แก่ผู้มี หน้าที่เสียภาษีสรรพสามิต เช่น ภาษีกลุ่มสินค้าและบริการ โดยมีบริการที่รองรับคือ

- 1.การยื่นแบบจดทะเบียน สรรพสามิต
- 2.การยื่นแบบแจ้งราคาขายปลีกแนะนำและโครงสร้างราคา
- 3.การยื่นแบบรายการภาษีและชำระ ภาษีพร้อมเงินเข้ากองทุน
- 4.การยื่นแบบงบเดือนต่าง ๆ
- 5.การยื่นแบบคำขอ ยกเว้น ลดหย่อนภาษี บริการ ติดตามสถานะแบบ และพิมพ์ใบเสร็จรับเงิน

โดยสามารถเลือกช่องทางการชำระเงินที่หลากหลาย ได้แก่ e-Payment , Counter Service Bill Payment และ Counter สำนักงานสรรพสามิตพื้นที่ สอบถาม รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ กรมสรรพสามิต โทร. 0 2241 5600 - 18 ต่อ 64204 - 5 64207 และ 64209

ระบบให้บริการธุรกรรมทางอินเทอร์เน็ตและการชำระภาษี

สมัครใช้บริการอ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่
<http://www.excise.go.th> >> เมนูบริการอิเล็กทรอนิกส์>>แนะนำบริการข้อมูล ยื่นแบบผ่านอินเทอร์เน็ต

- ✔ บันทึกแบบคำขอ ภส. 03-11
- ✔ ยื่นเอกสารหลักฐานการสมัคร และเอกสารข้อตกลงฯ
- ✔ รับรหัสผู้ใช้และรหัสผ่านทางอีเมล

บริการที่รองรับ

- ⚙ ยื่นแบบจดทะเบียนสรรพสามิต
- ⚙ ยื่นแบบแจ้งราคาขายปลีกแนะนำ และโครงสร้างราคา
- ⚙ ยื่นแบบรายการภาษี และชำระภาษีพร้อมเงินเข้ากองทุน
- ⚙ ยื่นแบบงบเดือนต่าง ๆ
- ⚙ ยื่นแบบขอคืน ยกเว้น ลดหย่อนภาษี
- ⚙ บริการติดตามสถานะแบบ และพิมพ์ใบเสร็จรับเงิน

① เข้าสู่ระบบ

② บันทึกแบบคำขอ

③ ติดตามสถานะ/พิมพ์แบบ/และพิมพ์ใบเสร็จ

สะดวก จับใจ มั่นใจ ครบทุกธุรกรรม

<http://www.excise.go.th>