



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๒๒ / ๒๕๖๕

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการป้องกันและการให้ความช่วยเหลือจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)			
๑.	ป้องกันภาวะ Long COVID	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
๒.	ติดโควิดผู้ประกันตนรับสิทธิชดเชยการขาดรายได้จากการป่วย ไม่ว่าจะติดโควิดสายพันธุ์ไหน	กระทรวงแรงงาน	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๓.	ปก. แผนเตรียมตัวเมื่อฝนตกหนัก ฝนตกต่อเนื่อง ระดับน้ำขึ้นสูง	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
๔.	ข้อห้ามการจัดทำเรียไหรือ "รับบริจาค"	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ			
๕.	โครงการยกระดับโครงสร้างพื้นฐานโทรคมนาคมเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ	สำนักนายกรัฐมนตรี	ภาพประกอบ ๑ ชุด

## หมายเหตุ

- ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

\*\*\*\*\*

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๒๒ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมควบคุมโรค

ช่องทางการติดต่อ โทรสายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒

๑) หัวข้อเรื่อง ป้องกันภาวะ Long COVID

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ป้องกันภาวะ Long COVID

กระทรวงสาธารณสุข แนะนำประชาชน กรณี ลองโควิด ซึ่งเป็นอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นหลังหายป่วยจากโรคโควิด ๓ เดือน เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ปวด/เวียนศีรษะ หายใจไม่อิ่ม ไอ เจ็บหน้าอก ผอมลง วิตกกังวล เครียด ความจำสั้น การรับรู้กลิ่นและรสเปลี่ยนไป โดยสามารถป้องกันภาวะ “ลองโควิด” ได้ง่าย ๆ เพียงทำตามคำแนะนำ ๖ ข้อนี้

๑. ออกกำลังกายเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ เน้นทำบริหารปอด
๒. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ ๕ หมู่
๓. ฝึกหายใจ แบบช้าและลึกเพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจ
๔. ผ่อนคลายจิตใจ ไม่เครียดหรือวิตกกังวล
๕. นอนหลับให้เพียงพอ
๖. หลีกเลี่ยงมลภาวะทางอากาศ เช่น ควันบุหรี่ ฝุ่น PM ๒.๕

ซึ่งการป้องกันลองโควิดที่ดีที่สุด คือ ป้องกันการติดเชื้อ ได้แก่ สวมหน้ากากอนามัย, ล้างมือ, เว้นระยะห่าง และฉีดวัคซีนตามกำหนด และหากมีอาการลองโควิดนานเกินกว่า ๒ เดือน หรือรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน สามารถพบแพทย์ ที่โรงพยาบาลตามสิทธิการรักษา

ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทรสายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒

\*\*\*\*\*

**ป้องกันภาวะ**

# Long COVID

ลองโควิด เป็นอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นหลังหายป่วยจากโควิด 3 เดือน เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ปวด/เวียนศีรษะ หายใจไม่อิ่ม ไอ เจ็บหน้าอก ผนังทรวงอก/เครียด ความจำสั้น การรับรู้กลิ่นและรสเปลี่ยนไป

**ออกกำลังกายเบา ๆ**  
อย่างสม่ำเสมอ  
เน้นท่าบริหารปอด

**รับประทานอาหาร**  
มีประโยชน์  
ครบ 5 หมู่

**ฝึกหายใจ**  
แบบช้าและลึก  
เพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อ  
ที่ใช้ในการหายใจ

**ผ่อนคลายจิตใจ**  
ไม่เครียด  
หรือวิตกกังวล

**นอนหลับพักผ่อน**  
ให้เพียงพอ

**หลีกเลี่ยงมลภาวะทางอากาศ**  
เช่น ควีนบูร์ห์ ฝุ่น PM2.5

## ป้องกันภาวะลองโควิด หลังหายป่วย

**การป้องกันลองโควิดที่ดีที่สุด = ป้องกันการติดเชื้อ**

**สวมหน้ากากอนามัย**    **ล้างมือ**    **เว้นระยะห่าง**    **ฉีดวัคซีนตามกำหนด**

**หากมีอาการนานเกินกว่า 2 เดือน หรือรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน พบแพทย์ที่รพ.ตามสิทธิการรักษา**

**Scan Qr Code**  
เพื่อทำแบบประเมิน  
ลองโควิด (Long Covid)



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๒๒ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงแรงงาน

กรม / หน่วยงาน สำนักงานประกันสังคม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักงานประกันสังคม

ช่องทางการติดต่อ โทรสายด่วน ๑๕๐๖ ให้บริการตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๑) หัวข้อเรื่อง ติดโควิดผู้ประกันตนรับสิทธิชดเชยการขาดรายได้จากการป่วย ไม่ว่าจะติดโควิดสายพันธุ์ไหน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ติดโควิดผู้ประกันตนรับสิทธิชดเชยการขาดรายได้จากการป่วย ไม่ว่าจะติดโควิดสายพันธุ์ไหน

สำนักงานประกันสังคม แนะนำกรณี ผู้ประกันตนทุกมาตรา หายห่วง เตรียมรับสิทธิชดเชยการขาดรายได้จากการป่วย ไม่ว่าจะติดโควิดสายพันธุ์ไหน ดังนี้

**มาตรา ๓๓**

**กรณีลาป่วย** รับค่าจ้าง ๓๐ วันแรกจากนายจ้าง หากพักรักษาตัวนานเกินกว่า ๓๐ วัน สามารถเบิกสิทธิประโยชน์กรณีขาดรายได้ ตั้งแต่วันที่ ๓๑ ของการลาป่วยเป็นต้นไป รับเงินทดแทน ร้อยละ ๕๐ ของค่าจ้าง แต่ไม่เกิน ๑๕,๐๐๐ บาท

**กรณีเจ็บป่วยทุกกรณีรวมป่วยโควิด** ขาดรายได้ นายจ้างจะรับผิดชอบค่าจ้าง ๓๐ วันแรกของปี ตามกฎหมายแรงงาน หากเกิน ๓๐วัน ยื่นชดเชยรายได้กับสำนักงานประกันสังคมได้รับ ๕๐% ของค่าจ้าง ไม่เกิน ๑๕,๐๐๐ บาท

**เอกสารประกอบการยื่นเบิก**

๑. สปส. ๒-๐๑
๒. ใบรับรองแพทย์ที่แพทย์สั่งหยุดงานตัวจริง
๓. หนังสือรับรองนายจ้าง
๔. สำเนาบัญชีธนาคารหน้าแรก
๕. สถิติวันลาป่วยทั้งปีที่ลาป่วย

**มาตรา ๓๔**

รับเงินทดแทนขาดรายได้ร้อยละ ๕๐ โดยคิดจากฐานอัตราการนำส่งเงินสมทบของผู้ประกันตน (๔,๘๐๐ บาท) ต้องมีเอกสารใบรับรองแพทย์และส่งเงินสมทบ ๓ เดือนภายในระยะเวลา ๑๕ เดือน ก่อนวันเข้ารับการรักษา

**มาตรา ๔๐**

รับเงินทดแทนการขาดรายได้ตามทางเลือก ๑-๒-๓ โดยพิจารณาเอกสารหลักฐานและใบรับรองแพทย์ และส่งเงินสมทบ ๓ เดือน ภายในระยะเวลา ๔ เดือนก่อนใช้สิทธิ์

โดยผู้ประกันตนสามารถยื่นรับประโยชน์เงินทดแทนได้ภายใน ๒ ปี โดยสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มขอรับประโยชน์ทดแทนได้ที่เว็บไซต์สำนักงานประกันสังคม แล้วส่งทางไปรษณีย์และแนบสำเนาสมุดบัญชีออมทรัพย์ ทางสำนักงานประกันสังคมจะดำเนินการและโอนเงินเข้าบัญชีให้

ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทรสายด่วน ๑๕๐๖ ให้บริการตลอด ๒๔ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

# ติดโควิด!

## มีสิทธิ์ได้เงินชดเชย

มาตรา ๓๓ ไหนได้ทำอะไร?



**ม.33**      **ม.39**      **ม.40**

<b>กรณีลาป่วย</b> รับค่าจ้าง 30 วันแรกจากนายจ้าง	<b>รับเงินทดแทนการขาดรายได้</b> ร้อยละ 50	<b>รับเงินทดแทนการขาดรายได้</b> ตามทางเลือก 1-2-3
หากพักรักษาตัวนานเกินกว่า 30 วัน สามารถเบิกสิทธิประโยชน์กรณีขาดรายได้ ตั้งแต่วันที่ 31 ของการลาป่วยเป็นต้นไป <b>รับเงินทดแทน ร้อยละ 50 ของค่าจ้าง แต่ไม่เกิน 15,000 บาท</b>	คิดจากฐานอัตราการนำส่งเงินสมทบของ <b>ผู้ประกันตน (4,800 บาท)</b> ต้องมีเอกสารใบรับรองแพทย์ และส่งเงินสมทบ 3 เดือน ภายในระยะเวลา 15 เดือน ก่อนวันเข้ารับการรักษา	พิจารณาเอกสารหลักฐาน และใบรับรองแพทย์ และส่งเงินสมทบ 3 เดือน ภายในระยะเวลา 4 เดือน ก่อนใช้สิทธิ์



 **สอบถาม**  สายด่วน **1506**  [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)  @ssothai

\*\*\*\*\*



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๒๒ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ โทรสายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๑) หัวข้อเรื่อง ปก. ณะการเตรียมตัวเมื่อฝนตกหนัก ฝนตกต่อเนื่อง ระดับน้ำขึ้นสูง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ปก.ณะการเตรียมตัวเมื่อฝนตกหนัก ฝนตกต่อเนื่อง ระดับน้ำขึ้นสูง

กระทรวงมหาดไทย กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปก.) ขอแนะนำประชาชนเกี่ยวกับการเตรียมตัวเมื่อฝนตกหนัก ฝนตกต่อเนื่อง ระดับน้ำขึ้นสูง ดังนี้

**เตรียมพร้อม ติดตาม เฝ้าระวัง**

- สังเกตระดับน้ำ ติดตามประกาศแจ้งเตือนต่าง ๆ
- เตรียมยกของขึ้นที่สูง
- หากมีการแจ้งอพยพให้รีบอพยพทันที
- เตรียมอพยพสัตว์เลี้ยงไปไว้ในที่สูง

**เมื่อเกิดน้ำท่วม**

- รีบแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือโทร.๑๙๙๔ หรือไลน์ @๑๙๙๔ddpm
- ระมัดระวังการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า
- ดูแลบุตรหลานไม่ให้ไปเล่นน้ำในพื้นที่น้ำท่วม น้ำไหลหลาก
- หลีกเลี่ยงการขับรถไปในพื้นที่หรือเส้นทางที่น้ำท่วม

ทั้งนี้ หากประชาชนพบเห็นหรือต้องการแจ้งเหตุสาธารณภัย สามารถติดต่อได้ที่ โทรสายด่วนนิรภัย ๑๙๙๔ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

# การเตรียมตัวเมื่อ ฝนตกหนัก ฝนตกต่อเนื่อง ระดับน้ำขึ้นสูง

## แจ้งเหตุ

ฉุกเฉิน 24 ชม. ใดที่นี้

☎ สายด่วนนิรภัย 1784

📞 ไลน์ @1784DDPM



### เตรียมพร้อม ติดตาม ฝ้าระวัง

- ✓ สังเกตระดับน้ำ ติดตามประกาศ แจ้งเตือนต่างๆ
- ✓ เตรียมยกของ ขึ้นที่สูง
- ✓ หากมีการแจ้ง อพยพให้รีบ อพยพทันที
- ✓ เตรียมอพยพ สัตว์เลี้ยงไปไว้ในที่สูง

### เมื่อน้ำท่วม

- ✓ รีบแจ้ง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือ แจ้ง 1784 หรือ ไลน์ @1784ddpm
- ✗ ระวังการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า
- ✗ ดูแลบุตรหลานไม่ให้ไปเล่นน้ำในพื้นที่น้ำท่วม น้ำไหลหลาก
- ✗ เลี่ยงการขับรถไปในพื้นที่หรือเส้นทางที่น้ำท่วม

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM  
@DDPMNews www.disaster.go.th

\*\*\*\*\*

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๒๒ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ โทรสายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๑) หัวข้อเรื่อง ข้อห้ามการจัดทำเรียไรหรือ "รับบริจาค"

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ข้อห้ามการจัดทำเรียไรหรือ "รับบริจาค"

กระทรวงยุติธรรม แนะนำประชาชน กรณีรับบริจาคเงินหรือเรียไรมีข้อห้ามที่ห้ามทำ คือ

๑. การเรียไรเพื่อรวบรวมทรัพย์สินมาให้หรือชดใช้แก่จำเลยเพื่อใช้เป็นค่าปรับ เว้นแต่จะเป็นการเรียไรระหว่างวงศ์ญาติของจำเลย

๒. เรียไรโดยกำหนดเก็บเงินหรือทรัพย์สิน โดยคำนวณตามปริมาณสินค้า

๓. เรียไรที่ส่งผลถึงความสงบเรียบร้อยและศีลธรรมอันดีของประชาชน

๔. เรียไรที่กระทบอย่างรุนแรงกับความสัมพันธ์ไมตรีต่างประเทศ

๕. เรียไรเพื่อจัดยุทธภัณฑ์ให้แก่ต่างประเทศ

โดยมีการยกเว้นไม่ต้องขออนุญาต คือ กระทรวงเป็นผู้ให้จัดเรียไร คนในชุมชน เพื่อการกุศลประกอบศาสนกิจ และการเรียไรในการออกร้าน ขายของภายใต้การได้รับอนุญาตอย่างถูกกฎหมาย

ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัย สามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ ได้ที่โทรสายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*





## การจัดรับบริจาคเงินหรือเรียไไม่มีข้อห้ามของ กรมการปกครองห้ามทำ คือ



1. การเรียไเพื่อรวบรวมทรัพย์สินมาให้หรือ  
ชดใช้แก่จำเลยเพื่อใช้เป็นค่าปรับ เว้นแต่  
จะเป็นการเรียไระหว่างวงศ์ญาติของจำเลย
2. เรียไโดยกำหนดเก็บเงินหรือทรัพย์สิน  
โดยคำนวณตามปริมาณสินค้า
3. เรียไที่ส่งผลถึงความสงบเรียบร้อยและ  
ศีลธรรมอันดีของประชาชน
4. เรียไที่กระทบอย่างรุนแรงกับ  
ความสัมพันธ์ไมตรีต่างประเทศ
5. เรียไเพื่อจัดยุทธภัณฑ์  
ให้แก่ต่างประเทศ

ทั้งนี้ มีการยกเว้นไม่ต้องขออนุญาต คือ กระจงเป็นผู้ให้จัดเรียไ  
คนในชุมชน เพื่อการกุศลประกอบศาสนกิจ และการเรียไ  
ในการออกร้าน ขายของภายใต้การได้รับอนุญาตอย่างถูกกฎหมาย



ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติควบคุมการเรียไ พ.ศ. 2487

จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๒๒ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๕

กระทรวง สำนักงานนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ

ช่องทางการติดต่อ โทร. ๐ ๒๒๗๑ ๗๖๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง โครงการยกระดับโครงสร้างพื้นฐานโทรคมนาคมเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ

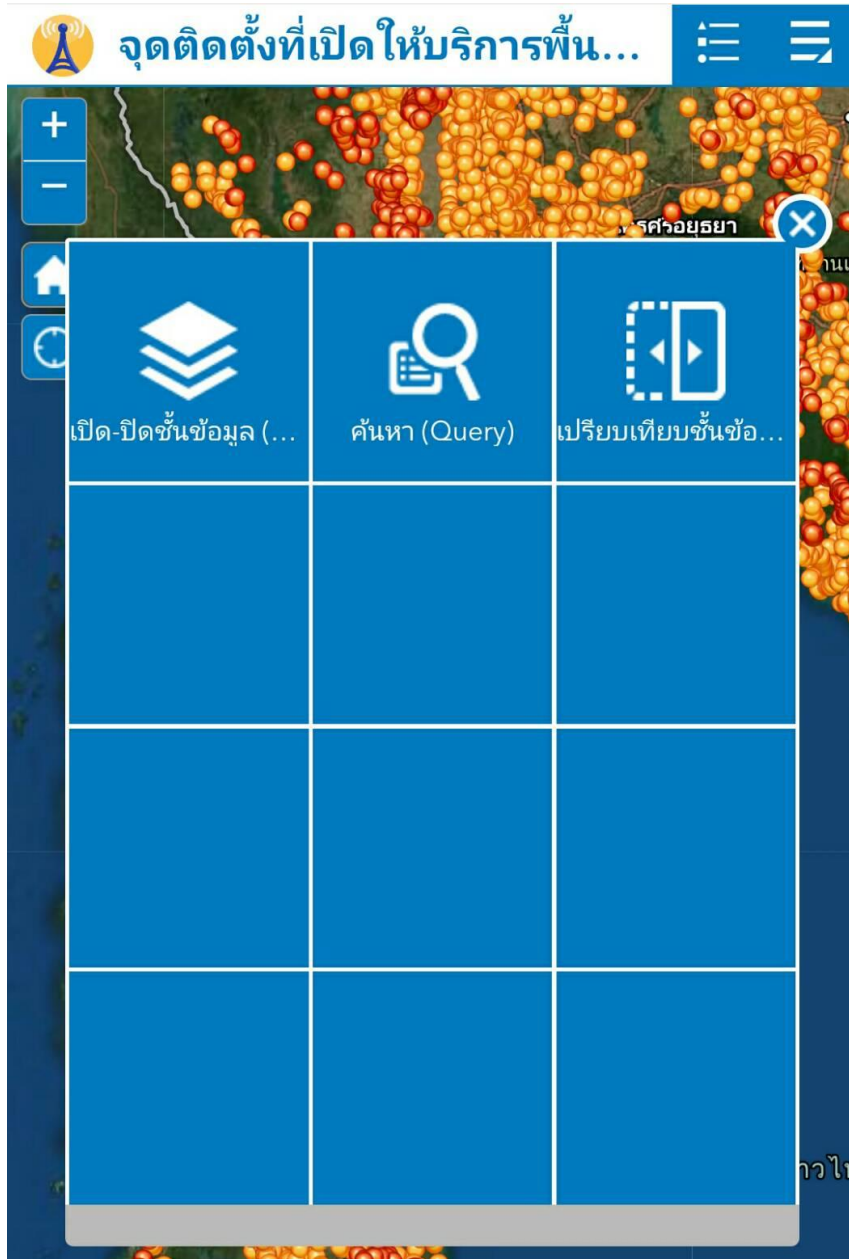
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง โครงการยกระดับโครงสร้างพื้นฐานโทรคมนาคมเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ

คณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบในหลักการ "โครงการยกระดับโครงสร้างพื้นฐานโทรคมนาคมเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ" ซึ่งมีสาระสำคัญในการนำเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) มาใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนการพัฒนาประเทศ โดยมุ่งเน้นการลงทุนด้านโครงสร้างพื้นฐานโทรคมนาคมมีเป้าหมายเพื่อขยายโครงข่ายอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง ให้ครอบคลุมทุกหมู่บ้านของประเทศไทย โดยสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.) รับผิดชอบดำเนินการจำนวน ๓,๙๒๐ หมู่บ้าน ในพื้นที่ชายขอบ (Zone C+) และดำเนินการหมู่บ้านที่เหลือเพิ่มเติมอีกจำนวน ๑๕,๗๓๒ หมู่บ้านในพื้นที่ห่างไกล (Zone C) ประกอบด้วย W-Fi หมู่บ้าน Wi-Fi โรงเรียน Wi-Fi โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ศูนย์บริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง USO Net และห้องบริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง USO Wrap เพื่อให้ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าใช้งานได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดประโยชน์สูงสุดอย่างทั่วถึง

ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัย สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐ ๒๒๗๑ ๗๖๐๐

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*