

หมวดที่ 6

ระเบียบการอยู่อาศัยและการพัฒนาชุมชน

ส่วนที่ 1 การให้ความรู้ผู้อยู่อาศัย

เป็นการให้ความรู้ตั้งแต่เริ่มต้นเมื่อ การเคหะแห่งชาติ (กคช.) เริ่มมีการส่งมอบอาคารให้กับลูกค้าเข้าอยู่อาศัย โดยมีกระบวนการและขั้นตอน คือ

1.1 จัดการปฐมนิเทศ

งาน	วิธีปฏิบัติ
1.1 จัดการปฐมนิเทศ	ให้ความรู้กับผู้อยู่อาศัยในวันส่งมอบอาคาร โดยเป็นการจัดกิจกรรมร่วมกันระหว่าง สำนักงานเคหะชุมชน กองพัฒนาชุมชน และภาคีเครือข่ายในท้องถิ่น ซึ่งจะเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับ 1.1.1 การอยู่อาศัยร่วมกัน ระเบียบ ข้อบังคับต่างๆ ของชุมชน (ฉบับมาตรฐาน)การจัดตั้งกรรมการชุมชน กฎหมายที่เกี่ยวข้อง อาทิ พรบ.ควบคุมอาคาร, พรบ.อาคารชุด, พรบ.การเคหะแห่งชาติ (นิติบุคคลชุมชน การเคหะ) ฯลฯ 1.1.2 การให้ความรู้เกี่ยวกับวินัยทางการเงิน เพื่อไม่ให้เกิดหนี้ค้างชำระ จนส่งผลไปถึงการผ่อนชำระค่าเช่าซื้อในแต่ละเดือน แนะนำช่องทางการชำระเงิน 1.1.3 หน้าที่ความรับผิดชอบของหน่วยงานอื่นที่จะเข้ามาให้บริการกับชุมชน

1.2 จัดประชุมคณะกรรมการ และผู้อยู่อาศัยในชุมชน

งาน	วิธีปฏิบัติ
1.2 จัดประชุม คณะกรรมการ และผู้อยู่อาศัย ในชุมชน	เป็นการจัดประชุมร่วมกัน ระหว่าง การเคหะแห่งชาติ (กคช.) คณะกรรมการและผู้อยู่อาศัยในชุมชน เพื่อพิจารณาแนวทางในการดูแล และพัฒนาชุมชนร่วมกัน โดยเป็นการจัดการร่วมกันระหว่างสำนักงาน เคหะชุมชน คณะกรรมการชุมชนและ ผู้อยู่อาศัยในชุมชน ซึ่งในบาง โอกาสอาจมีการเชิญหน่วยงานท้องถิ่นเข้าร่วมประชุมเพื่อแก้ไขปัญหา หรือหาแนวทางการพัฒนาชุมชนร่วมกัน

ส่วนที่ 2 การจัดและรักษาระเบียบการอยู่อาศัย

วิธีปฏิบัติ
สำนักงานเคหะชุมชนมีหน้าที่ในการดูแลและรักษาระเบียบในด้านกายภาพของชุมชน ให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ โดยต้องดูแลไม่ให้เกิดการบุกรุกพื้นที่ ซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนกลางของ ชุมชน รวมไปถึงพื้นที่จัดประโยชน์ในอนาคตของ การเคหะแห่งชาติ (กคช.) ที่อยู่ภายใน ชุมชน ซึ่งแต่ละ สคส./สคจ. จะต้องจัดให้มีผู้รับผิดชอบโดยเฉพาะในการตรวจสอบพื้นที่ เป็นประจำ เพื่อเป็นการป้องกันและเท่าทันในการเกิดการบุกรุกพื้นที่ในชุมชน

ส่วนที่ 3 การจัดตั้งกลุ่ม/องค์กรเพื่อการพัฒนาชุมชน

เมื่อ การเคหะแห่งชาติ (กคช.) ส่งมอบอาคารให้กับผู้อยู่อาศัยเข้าอยู่อาศัยแล้ว
ประมาณ 6 เดือน หรือมีผู้อยู่อาศัยประมาณร้อยละ 40 การเคหะแห่งชาติ (กคช.) จะ
ดำเนินการจัดตั้งองค์กรชุมชนในปัจจุบัน คือ การเลือกตั้งคณะกรรมการชุมชน เพื่อเป็น
ตัวแทนของชุมชนในการประสานงานกับ การเคหะแห่งชาติ (กคช.) และหน่วยงานท้องถิ่น
รวมไปถึงการร่วมจัดกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน และเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับชุมชน
ในการบริหารจัดการและดูแลชุมชน ภายหลังจาก การเคหะแห่งชาติ (กคช.) ยุติการดูแล
ชุมชน และการให้บริการชุมชนในอนาคต โดยเป็นการดำเนินการร่วมกันระหว่างสำนักงาน
เคหะชุมชน กองพัฒนาชุมชน ในการจัดการเลือกตั้งตามระเบียบ การเลือกตั้ง
คณะกรรมการชุมชนของ การเคหะแห่งชาติ (กคช.)

รายการ/ขั้นตอน	สคส./สคจ.
เลือกตั้งคณะกรรมการ ชุมชน	1. บรรจุผู้อยู่อาศัยครบ 6 เดือน หรือมีผู้อยู่อาศัยร้อยละ 40 ของผู้อยู่อาศัยทั้งโครงการ 2. ประธานหน่วยงานท้องถิ่นที่มีความพร้อมในการจัดตั้งคณะกรรมการชุมชนหรือไม่ 3. จัดประชุมชี้แจงระเบียบว่าด้วยการเลือกตั้งคณะกรรมการชุมชน แยกเป็น 2 กรณี คือ กรณีท้องถิ่นมีความพร้อม ประธานหน่วยงานท้องถิ่นเพื่อเลือกตั้ง คณะกรรมการชุมชนตามระเบียบของ หน่วยงานท้องถิ่น ↓ หน่วยงานท้องถิ่นตอบรับดำเนินการเลือก ตามระเบียบขององค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่น กรณีท้องถิ่นไม่พร้อม เลือกตั้งคณะกรรมการชุมชนโดยใช้ ระเบียบการเลือกตั้งคณะกรรมการชุมชน ของ กคช. ↓ ดำเนินการเลือกตั้งโดยใช้ระเบียบ กคช.

ส่วนที่ 4 การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

วิธีปฏิบัติ

เป็นภารกิจหลักที่จัดขึ้นร่วมกันระหว่างสำนักงานเคหะชุมชน กองพัฒนาชุมชน ผู้สูงอายุในชุมชน คณะกรรมการชุมชน และองค์กรภาคีเครือข่าย ในการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

โดยจะดำเนินการจัดกิจกรรมหลักในแต่ละปีเพื่อสร้างความสามัคคี และสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 4 กิจกรรม คือ

- กิจกรรมวันเด็ก
- กิจกรรมวันสงกรานต์
- กิจกรรมวันแม่ 12 สิงหาคม
- กิจกรรมวันพ่อ 5 ธันวาคม

และในส่วนของกองพัฒนาชุมชน จะส่งเสริมและพัฒนาชุมชนร่วมกับสำนักงานเคหะชุมชน โดยการจัดให้มีการอบรม เพื่อส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในชุมชน กองพัฒนาชุมชนจะมีการจัดทำแผน การดำเนินงานในแต่ละเดือน และประสานงานกับสำนักงานเคหะชุมชน เพื่อกำหนดรายละเอียดของการอบรมและจำนวนผู้เข้าร่วมอบรม โดยมีหัวข้อการอบรมที่สำคัญ เช่น

- การพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชน
- การให้ความรู้เรื่อง EM กับชุมชน
- การอบรมอัคคีภัยและฝึกซ้อมอพยพหนีไฟ
- การอบรมผู้นำชุมชนเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน
- การส่งเสริมและการฝึกอาชีพในชุมชน
 - การจัดทำแผนพัฒนาชุมชน

4.1 โควิด-19

ไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19) เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรงคือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้

โควิด-19 ติดได้จาก 3 รู

เข้าสู่คนผ่านทาง การไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายของคน จึงมี 3 รูที่ต้องระวัง

รูน้ำตา



ไม่ยี้ตา ดวงตามีช่องที่ระบาย
น้ำตาที่เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าไปได้

รูจมูก



ไม่แคะจมูก เชื้อโรคสามารถเข้าทาง
โพรงจมูกสู่ทางเดินหายใจได้

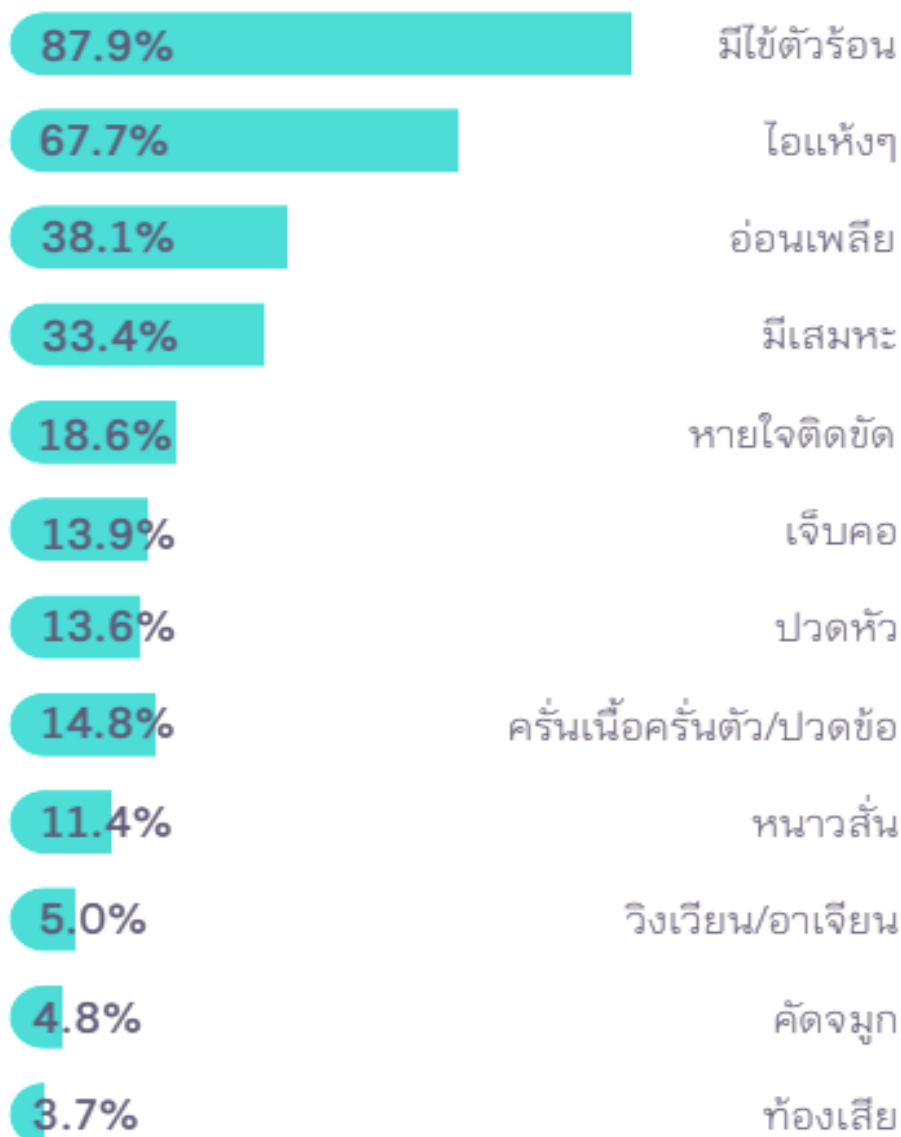
รูปาก



ไม่จับปาก ปากเป็นช่องร่วมที่
เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ทางเดินหายใจต่อไป



ติดโควิดหรือเปล่า ? เช็คสัญญาณและอาการได้ที่นี่



วันที่ติดเชื้อ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

ผู้ป่วยในกลุ่มนี้แสดงอาการภายใน 14 วัน โดยเฉลี่ยแล้วเริ่มมีอาการในวันที่ 5 และ 6

ใครบ้างที่เสี่ยงสูงติดโควิด-19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ
ณ ที่พัก 14 วัน

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้อ อาจมีอาการที่รุนแรง



ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป



ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น
เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
หลอดเลือดหัวใจ หรือภูมิแพ้



เด็กเล็กต่ำกว่า 5 ปี

- ✓ อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- ✓ ล้างมือบ่อยๆ รักษา 3 รุ
"ตา จมูก ปาก"
- ✓ เว้นระยะการใกล้ชิด 2 เมตร
และสวมหน้ากากผ้า



เมื่อไหร่ ควรไปหาหมอ



มีอาการไข้

อุณหภูมิสูงกว่า 37.5°C
ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว
หนาวสั่น

มีอาการระบบ ทางเดินหายใจ

ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก
หายใจลำบาก

- ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว
- ไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

5



ทำความเข้าใจ เส้นทางการรักษา โควิด-19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ
ที่พักรักษา 14 วัน

ตรวจไม่พบ
โควิด-19

ตรวจร่างกายเพื่อหาเชื้อ โควิด-19

แพทย์จะแบ่ง 5 กลุ่ม ตามอาการ

กลุ่มที่ 1

ไม่มีอาการ (20% ของผู้พบเชื้อ) -> สังเกตอาการในโรงพยาบาล 2-7 วัน -> สังเกตอาการ
ต่อที่หอผู้ป่วยเฉพาะ/โรงพยาบาลเฉพาะกิจ เช่น โรงแรมที่เรียกว่า ฮอสพิเทล (Hospital)
14 วันนับจากตรวจพบเชื้อ -> เมื่อหายกลับบ้านตามปกติ ต้องใส่หน้ากากอนามัย
ตลอดเวลาที่ออกไปนอกบ้าน/อยู่ห่าง 2 เมตร/แยกห้องทำงาน ไม่กินอาหารร่วมกัน
จนครบ 1 เดือน

กลุ่มที่ 3

อาการไม่รุนแรงคล้ายไข้หวัดปกติ แต่มีปัจจัยเสี่ยง -> ให้ยารักษาไวรัสในโรงพยาบาล
ติดตามปกติ -> ส่งเข้าสังเกตอาการต่อในฮอสพิเทล (Hospital) จนครบอย่างน้อย
14 วันนับจากมีอาการ -> เมื่อหายกลับบ้านจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับกลุ่ม 1 และ 2

20

การดูแลตนเองสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ในช่วงระบาดของ COVID-19



ผู้เป็น**เบาหวาน**มีโอกาสเกิดการ
ติดเชื้อ **COVID-19** ได้รุนแรงกว่า



สำหรับผู้เป็นเบาหวาน ควรระมัดระวังการหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเป็นสิ่งสำคัญ

■ ล้างมือสม่ำเสมอ



■ ทำความสะอาด วัตถุหรือบริเวณ ที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ



■ หลีกเลี่ยงการ ติดต่อกับผู้ป่วย ที่มีอาการเสี่ยง ต่อโรคไวรัสนี้



■ ถ้ารู้สึกตัวเองมีอาการ หรือสงสัยว่าป่วย แจ้ง (1) กรมควบคุมโรค โทร 1422 หรือ (2) สถาบันการแพทย์ ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร 1669



■ หลีกเลี่ยง การใช้มือสัมผัสใบหน้า



■ เวลาไอหรือจาม ควรนำต้นแขนหรือ ข้อพับแขนมาปิด บริเวณปากและจมูก



■ คอยแนะนำหรือพูดคุย กับคนในครอบครัวถึง การป้องกันหรือ หลีกเลี่ยงการติดเชื้อ



■ หากมีอาการหนัก แจ้ง (1) กรมควบคุมโรค โทร 1422 หรือ (2) สถาบันการแพทย์ ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร 1669



ถ้าหากคุณเป็นเบาหวาน...



เตรียมตัวให้พร้อมหากรู้สึกไม่สบาย



ติดต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง
ในการช่วยเหลือหากจำเป็น



ตั้งใจควบคุมระดับน้ำตาล
ในเลือดให้ดีขึ้น



หากมีอาการไข้สูง ไอ จาม
หรือหายใจลำบาก
ควรรีบไปพบแพทย์ ทันที



การติดเชื้อทุกชนิด
สามารถเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด
และทำให้ร่างกายขาดน้ำ จึงควรดื่มน้ำ
อย่างเพียงพอ



เช็กดูว่ายารักษาเบาหวาน
มีเพียงพอหรือไม่
หากคุณต้องถูกกักตัวอยู่บ้าน
เป็นเวลา 1-2 สัปดาห์



สำรองอาหาร โดยเฉพาะประเภทน้ำตาล
ให้เพียงพอสำหรับการแก้ไขภาวะ
น้ำตาลต่ำได้ทันทั่วทั้งที่



หากอยู่บ้านคนเดียว
หาคนที่สามารถไว้วางใจและมั่นใจ
ว่าจะช่วยเหลือได้



แนะนำวิธีดูแลเด็กอย่างไร ในช่วงโควิด-19

ให้เด็กมีกิจกรรมตามปกติ
ควบคู่กับการพักผ่อนที่เพียงพอ



หาเวลาให้เด็กๆ ได้ออกไปวิ่งเล่น
หรือขี่จักรยานข้างนอกบ้านบ้าง
แต่ก็ควรเลี่ยงเครื่องเล่นเด็ก
ในสวนสาธารณะ



อย่าจำกัดเด็กไว้ในบ้าน
หรือในห้องปิดตลอดเวลา
เด็กต้องการการออกกำลังกาย
และออกกำลังกาย



ถ้าโรงเรียนปิด ต้องอยู่บ้าน
อย่าปล่อยให้เด็กๆ ว่าง
สิ่งที่ดีที่สุดคือหากิจกรรมให้เขาทำ
เช่น อ่านหนังสือ เล่นเกมเสริมความรู้ต่างๆ
ที่ได้คิดและขยับร่างกาย



พูดคุยกับเขา
เกี่ยวกับไวรัส COVID-19
อย่าคิดว่าเด็กๆ ไม่รับรู้อะไร
เกี่ยวกับการแพร่ระบาดครั้งนี้



ให้ฝึกการป้องกันตัวเอง เพราะต้องมี
บางเวลาที่เขาต้องดูแลตัวเอง
เช่น การเข้าห้องน้ำ
หรือของเล่นของเขาเอง



'เลิก ลด'

10 พฤติกรรมเคยชิน เสี่ยงโควิด-19



ขี้ตา แคะจมูก



ถึงบ้านแล้ว ทิ้งตัวลงนอน
ไม่อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที



หยิบจับสารพัด
แต่ไม่ล้างมือ



ไม่พกหน้ากากผ้า
เจลล้างมือ



อยู่ใกล้กัน สัมผัส
1-2 เมตร



กอด หอม จับมือ
คนรัก/ครอบครัว



ป่วยแล้ว
ไม่กักตัวเองอยู่บ้าน



ใช้ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น



กินอาหารที่ปรุง
ทิ้งไว้นานแล้ว/อาหารดิบ



ปาร์ตี้สังสรรค์
กับเพื่อนฝูง

เทคนิคล้างมือให้ห่างไกล ไวรัสโควิด-19



เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน



ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว



ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว



ใช้หลังนิ้วถูฝ่ามือ



ใช้ฝ่ามือถูนี้นิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ



ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



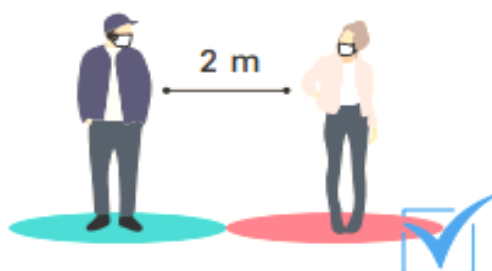
ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

SOCIAL DISTANCING

ระยะห่างทางสังคม & 10 วิธีต้าน COVID-19



1 อย่าเข้าใกล้คนอื่นมากเกินไป



เว้น 2 เมตร เลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค

2 กักตัวอยู่ในบ้านให้มากที่สุด



จะลดโอกาสติดโรคน้อยลงเมื่อไม่ได้ออกไปข้างนอก

3 อย่าจัดหรือเข้าร่วมการประชุม หรือการชุมนุมขนาดใหญ่



ลองเผชิญหน้ากับสังคมที่มีคนน้อย

4 หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน และสถานการณ์ใดๆ ที่มีแนวโน้มดึงดูดคนจำนวนมาก



เปลี่ยนกำหนดการให้ห่างจากชั่วโมงเร่งด่วน

- 5 อย่าไปสถานที่ทำงาน โรงเรียน
โรงพยาบาลนตรี กิจกรรมกีฬา
หรือพื้นที่ผสมอื่นๆ



ใช้การสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต
เรียนทางไกลแทน

- 6 อย่ากอดหรือจูบ



เปลี่ยนพฤติกรรมสร้างสายสัมพันธ์

- 7 หลีกเลี่ยงพื้นที่ในห้องที่แออัด



หลีกเลี่ยงพื้นที่ต้องเข้าไปในสถานที่ปิด

- 8 หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง
กับการโต้ตอบอย่างใกล้ชิด



เว้นระยะห่างการสื่อสารต่างๆ ที่เหมาะสม

- 9 ระงับการใช้สิ่งของสาธารณะ
และพยายามหลีกเลี่ยง
สิ่งที่คนอื่นสัมผัส



เมื่อเจอสถานการณ์ที่ต้องสัมผัสบ่อย
ให้ล้างมือทันที

- 10 อย่าไปในสถานที่ที่จำเป็น เช่น
ร้านขายของชำ หรือห้องซักผ้ารวม
ในช่วงเวลาเร่งด่วน



เลือกไปในเวลาทำงานหรือเข้าตู้รุ่มแทน



สร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย



ไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน

เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม องค์การอนามัยโลก ให้คำแนะนำสาร 3 ชนิดที่สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้ภายในระยะเวลา 1 นาที ได้แก่ สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% (เช่น น้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 1000 ppm) ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% (5000 ppm) เช่น น้ำยาซักผ้าสี และแอลกอฮอล์ 62%-70%

** TIPS ทำความสะอาดในราคาประหยัด **



ห้องน้ำ ห้องส้วม

ใช้น้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ หรือทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว (2 ผา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาดควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ



พื้นที่บริเวณที่พัก

อุปกรณ์เครื่องใช้ และจุดเสี่ยงที่สัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิด มือจับราวบันได ใช้น้ำยาฟอกขาว (2 ผา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาดควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ



ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส



หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

10 ท่า ต้าน COVID-19 ออกกำลังกายที่บ้าน

ด้วยเก้าอี้ วันละ 30 นาที



แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค

ท่ากายบริหาร

1



ยืนตรง แยกเท้า 2 ข้าง ให้ระยะห่าง
เท่ากับหัวไหล่ นิ้วมือชิดกันโดยไม่เกร็ง
หันฝ่ามือไปข้างหลัง

2



หดท้องน้อย เอวตั้งตรง ผ่อนคลาย
จิกปลายเท้าลงกับพื้น กดส้นให้โคนเท้า
โค่นขา และท้องตึง

3



ขณะกายบริหาร หดกันให้แน่น
งอขึ้นท้าย ตามองทำสมาธิจดจ่ออยู่ที่เท้า

4



แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาๆ ทำมุม 30
หายใจเข้าแกว่งไปด้านหลังแรงหน่อย
ทำมุม 60 หายใจออกนับ 1 ครั้ง ทิ้งน้ำหนัก
ลงมือให้เหมือนลูกตุ้มและต้องสับัดมือ
ทุกครั้งให้เลียดไหลเวียน

มือใหม่เริ่มต้นทำวันละ 10 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

ผัก ผลไม้ สมุนไพร 3 กลุ่ม ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและต้านเชื้อไวรัส



กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน

เช่น พืชคาร์หรือผักคาวตอง เห็ดต่างๆ
ตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม)



กลุ่มที่มีวิตามินซี

และสารต้านอนุมูลอิสระสูง

เช่น ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียงยอดสะเดา
มะระขี้นก พริกขี้หนู ผักเชียงดา คื่นหยา มะรุม ผักแพว
มะขามป้อม ลูกหม่อน และผักผลไม้หลากสี



กลุ่มที่มีสารสำคัญในการป้องกันการ ติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19

เช่น พืชคาร์หรือผักคาวตอง กะเพรา หอมแดง
หอมหัวใหญ่ มะรุม ใบหม่อน แอปเปิล เปลือกผล
ของพืชตระกูลส้ม (ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า)

ตัวอย่างเมนูต้านโควิด-19

ผัดกะเพรา : ใบกะเพรามีสารโอเรียนทิน (orientin) สารสำคัญที่มีศักยภาพป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ ลดโอกาสการติดเชื้อของเซลล์ ช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยไข้จากเชื้อไวรัส

ต้มยำ : หอมใหญ่ หอมแดง มีสารสำคัญอย่างสารเคอร์ซีทิน (quercetin) ที่มีศักยภาพป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ อีกทั้งยังมีเห็ดที่มีสารเบต้ากลูแคน ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ไม่ป่วยง่าย และมะนาวมีวิตามินซีที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน



เทคนิคเลือกซื้ออาหาร ในช่วงหลบภัยโควิด-19

วางแผนซื้อของระหว่างเก็บตัวอย่างไรให้รอด! ใน 14 วัน



หมวดข้าว แป้ง เลือกรายการได้ดังนี้

ข้าวหอมมะลิ เส้นหมี่แห้ง วุ้นเส้นไม่พอกสี
ข้าวเหนียว ข้าวโอ๊ต ถั่วเขียว

หมวดเนื้อสัตว์

เลือกเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไขมันน้อยไว้แช่แข็ง
และโปรตีนจากพืช เช่น ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง
สำหรับย และเห็ด มีประโยชน์ไม่แพ้เนื้อสัตว์
และเก็บรักษาง่ายกว่า



หมวดไขมัน

น้ำมันพืช ตัดบ้านไว้ตามขนาดครอบครัว
ไม่ควรกินน้ำมันมากกว่าวันละ 9 ช้อนชา

หมวดผักและผลไม้

มีผักและผลไม้หลายชนิดที่สามารถเก็บไว้ได้นาน อาทิ
มันฝรั่ง มันหวาน ขิงแก่ กระเทียม หอมใหญ่ พริกขี้หนู
มะนาว กะหล่ำปลี แครอท



ผลไม้แห้ง

อีกทางเลือกที่ทำให้เราได้กินผลไม้แทนขนมหวาน
ซื้อเก็บไว้บ้าง เลือกชนิดที่ไม่เคลือบน้ำตาล หรือ
น้ำผึ้ง เช่น ถั่วตาก ลูกเกด สตรอว์เบอร์รี่อบแห้ง

6 วิธียืดอายุผักผลไม้



คะน้า กวางตุ้ง

ทิ้งใบแก่ → ล้างแล้วผึ่งในตะกร้า → ห่อทิชชู → ใส่กล่อง



ต้นหอม ผักชี

ล้างน้ำให้สะอาด → ใส่กล่องถนอมอาหาร → เข้าตู้เย็น
ไม่ต้องตัดราก



กระเทียม หอมใหญ่ หอมแดง

- นอกตู้เย็น : เก็บในภาชนะที่ระบายอากาศได้ดี
- ในตู้เย็น : ล้าง → ซับให้แห้ง → สับเป็นชิ้น → ใส่กล่อง



มะนาว

อยู่ได้นานเกิน 1 เดือน ถ้าเก็บในถุงกระดาษ
หรือถุงที่มีรูระบายอากาศ → นำไปแช่ตู้เย็นในช่องผัก



ส้มเขียวหวาน

วางไว้ในครีวที่ไม่ถูกแสงมากอยู่ได้นาน 4-5 วัน
ส่วนที่เหลือแบ่งใส่กล่องพลาสติกไว้ในตู้เย็น



มะม่วงสุก

ล้างเปลือกให้สะอาด → ซับน้ำให้แห้ง
→ ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นพอคำ → ใส่กล่อง

สูตรการกินให้ไกลโรค

2 : 1 : 1 สูตรเด็ดพิชิตพุง



เบาหวาน ความดัน หลอดเลือด... โรคกลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวังหากติดเชื้อโควิด-19 เพราะอาจส่งผลให้เกิดอาการรุนแรง การลงพุงจึงเป็นสัญญาณหนึ่งของร่างกายที่เตือนว่าเรากำลังเสี่ยงเป็นโรคต่างๆ เหล่านี้

กินแบบ 2:1:1 สูตรกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อจึงช่วยลดพุงและลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้ โดยแบ่งสัดส่วนของจาน(เส้นผ่านศูนย์กลาง 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วน และเลือกจัดประเภทอาหารในจานแต่ละส่วน เป็น ผัก 2 ส่วน แป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน

6:6:1 สูตรรสกลมกล่อมห่างไกลโรค

รสหวาน มัน เค็ม หากปรุงมากจนเกินพอดีก็อาจส่งผลต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต ได้เช่นกัน



ปริมาณการปรุงที่แนะนำ ไม่ควรกินเกินในแต่ละวัน สามารถจำง่ายๆ ด้วยสูตร 6:6:1 คือ น้ำตาล 6 ช้อนชา/วัน ไขมัน 6 ช้อนชา/วัน และเกลือ 1 ช้อนชา/วัน ซึ่งต้องระวังการปรุงเพิ่ม และเลี่ยงกินของว่าง ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มหวานที่เพิ่มเติมจากอาหารมื้อหลัก

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตใจ ให้เข้มแข็งท่ามกลางวิกฤติ COVID-19

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่



หวาดกลัวและกังวลเกี่ยวกับ
สุขภาพกายของตัวเองและคนที่เรารัก



มีการเปลี่ยนแปลงวงจรปกติ
ในการกินและการนอน



หันไปหาการสูบบุหรี่
หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
มากขึ้นกว่าปกติ



ไม่มีสมาธิ
และนอนหลับยาก



โรคประจำตัวกำเริบ
หรือเลวร้ายลง

ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้ ลองปรับพฤติกรรมตนเอง
เพื่อรับมือกับสถานการณ์ในช่วงนี้ไปด้วยกัน



ลดหรือพักการติดตามข่าว COVID-19 ลงบ้าง
เพราะการรับรู้ข่าวสารทำให้จิตใจหดหู่



ดูแลสุขภาพสะอาดและสุขภาพกายให้ดี
ด้วยการยืดเส้น ทำสมาธิ กินอาหารสุขภาพ
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่



ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบและเป็นกิจกรรมที่สามารถ
ทำได้ตามหลักการ Social Distancing



ติดต่อกับเพื่อนฝูง ญาติมิตรอยู่เสมอ
หาเพื่อนที่ไว้ใจได้แล้วเล่าให้เขาฟังว่า
ท่านมีความกังวลและรู้สึกอย่างไร
จะช่วยให้ผ่อนคลายความกังวลลงได้

'3 สร้าง 2 ใช้' คาถาแก้วิกฤต โควิด-19

3 สร้าง



'สร้างความปลอดภัย'

ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย
รักษาระยะห่าง
ไม่ติดใครและไม่รับเชื้อ



'สร้างความสงบ'

ออกกำลังกายและกำลังใจ
รับส่งข่าวสารจาก
แหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ



'สร้างความหวัง'

เพราะทุกฝ่ายพยายาม
ร่วมกันเพื่อให้อยู่ในระดับ
ที่เราสามารถรับมือได้

2 ใช้



'ใช้พลัง'

ให้เต็มที่ในการช่วยดูแลกัน



'ใช้ความสัมพันธ์'

ที่มีอยู่ในการให้กำลังใจฝ่าวิกฤติไปด้วยกัน

“ เวลาที่เราเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันเราตก เราควรอยู่ในระดับความกังวลที่พอดี คือ ตระหนักแต่ไม่ตระหนก รู้จักป้องกันตนเองด้วยวิธีการพื้นฐาน ตระหนักว่าเราต้องทำอะไร หากกังวลน้อยไปก็ต้องเปลี่ยน แต่หากกังวลมากไปก็ไม่ดีต่อสุขภาพจิต แต่หากอยู่ในความพอดี คุณคือคนสำคัญที่จะเตือนคนรอบข้างของเราได้”

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

4.2 PM 2.5



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ฝุ่น พีเอ็ม2.5 (PM_{2.5})

คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (Particulate Matter : PM_{2.5})

การเทียบขนาด

ฝุ่นพีเอ็ม 2.5 มีขนาดเล็กกว่าเส้นผม

- เป็นฝุ่นขนาด 1 ใน 30 ส่วนของเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผม
- มีสารเคมีอันตรายติดมาด้วย ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น
- ลอยในอากาศได้นานและไกลถึง 1,000 กิโลเมตร

พีเอ็ม2.5 มาจากไหน?

- ไอเสียรถยนต์
- ใช้ฟืน/ถ่านหุงต้มอาหาร
- เผาขยะและหญ้า
- การเผาเชื้อเพลิงในโรงงานอุตสาหกรรม

อันตรายจาก PM_{2.5}

มะเร็งปอด

ระคายเคืองจมูก
แสบจมูก ไอ มีเสมหะ

โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง
โรคหัวใจขาดเลือด

การรบกวนการนอนหลับ
มีน้ำมูกน้อยกว่าปกติ

การไม่ก่อให้เกิดฝุ่น

ไม่เผาขยะและหญ้า

ไม่ใช้ฟืน/ถ่านหุงต้มอาหาร

ล้างล้อรถบรรทุก ปิดคลุมรถบรรทุก

กวาดถนนแบบเปียก

การป้องกันและดูแลตนเอง

ปลูกต้นไม้
เพื่อลดฝุ่น

ทำความสะอาด
บ้านทุกวัน

กลุ่มเสี่ยงควรเตรียมยาประจำตัว
หากมีอาการผิดปกติ รีบไปพบแพทย์

สวมหน้ากาก
ป้องกันฝุ่น

ติดตามสถานการณ์
จากทางราชการ และสื่อต่างๆ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
โทร/เฟส 0-2590-4354 โทรสาร 0-2590-4356
เว็บไซต์ : <http://hia.ana.hsa.go.th>

ฝุ่น PM2.5 คืออะไร?

ช่วงต้นปี 2562 ประเทศไทยเกิดปรากฏการณ์ฝุ่นปกคลุมอย่างหนาแน่น เป็นเหตุให้ทุกภาคส่วนตั้งแต่หน่วยงานรัฐ สื่อมวลชน และประชาชนเองต้องออกมาหาคำตอบว่ามันคืออะไร นี่คือการครั้งแรกที่เรื่องฝุ่น PM2.5 ปรากฏอยู่บนสื่อแทบทุกแขนง

ฝุ่น PM2.5 หรือชื่อเต็มคือ **Particulate matter with diameter of less than 2.5 micron** เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน เป็น 1 ใน 8 ตัววัดมาตรฐานคุณภาพอากาศในบรรยากาศ

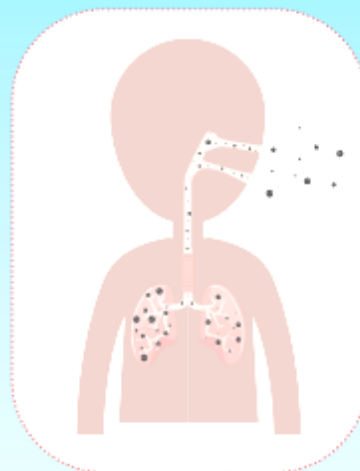
ฝุ่นละออง PM2.5



ต้นเหตุหลักที่ทำให้เกิดฝุ่น PM2.5 คือ...

ความร้ายแรงจากฝุ่นจิ๋วนี้ คือ มันสามารถผ่านการกรองของขนจมูกและเข้าสู่ชั้นในสุดของปอดได้ แม้ฝุ่นจิ๋ว PM2.5 จะไม่ได้เป็นอันตรายต่อร่างกายแบบเฉียบพลัน แต่ต้องใช้เวลาสะสมนับสิบปีถึงจะแสดงผล อันตรายจากฝุ่น PM2.5 คือ มันสามารถทำหน้าที่เป็นตัวกลางพาสารอื่นๆ เข้าสู่ปอด ด้วยการให้สารเหล่านั้นมาเคลือบบนผิวของมัน เช่น สารก่อมะเร็ง สารโลหะหนัก เป็นต้น

ฝุ่นละอองจิ๋วตัวนี้ก็ไม่ได้เพิ่งเกิดขึ้น หรือเกินค่ามาตรฐานเป็นครั้งแรก หากแต่มันมีอยู่ และจางหายไปเป็นวัฏจักรในบ้านเรามานานหลายปีแล้ว *



ไอเสียจากรถยนต์ หรือจากการจราจร

จากข้อมูลโดยกรมควบคุมมลพิษ การเผาไหม้น้ำมันดีเซลบวกกับการจราจรที่ติดขัด น่าจะเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุด



อากาศพิษจากปล่องโรงงาน อุตสาหกรรมและโรงไฟฟ้า

การเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิล หรือเชื้อเพลิงที่ไม่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะถ่านหิน

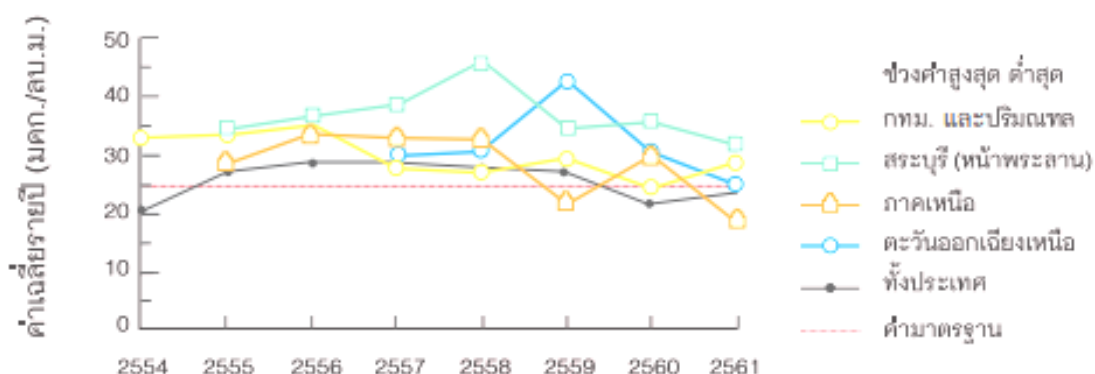


การเผาในที่โล่ง และในที่เ็นโล่ง

การเผาเศษวัสดุเหลือใช้ของภาคเกษตรเพื่อเตรียมการเพาะปลูก การเผาป่า และการเผาขยะ

แม้สถานการณ์ฝุ่น PM2.5 จะมีมาหลายปีแล้ว แต่ในช่วงต้นปี 2562 กลายเป็นประเด็นที่คนตื่นตัวกันมากก็เพราะ ครึ่งปี PM2.5 นั้นมาค่อนข้างเร็ว และอยู่นานกว่าปีที่ผ่านมา มา

กราฟแสดงแนวโน้มปริมาณ PM2.5 พ.ศ. 2554 - 2561



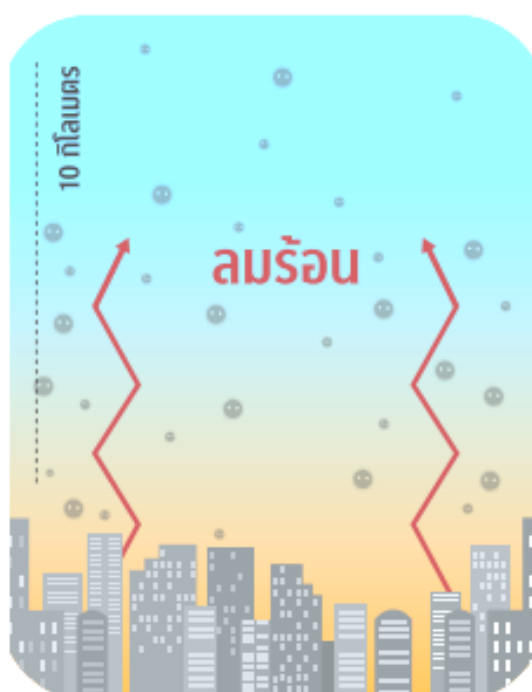
ปกติแล้วฝุ่น PM2.5 จะเกิดขึ้นมากในช่วงที่เปลี่ยนฤดูกาล จากฤดูหนาวสู่ฤดูร้อน ในช่วงปลายฤดูหนาวของทุกปี บริเวณความกดอากาศสูง หรือมวลอากาศเย็นจากประเทศจีนจะแผ่ลงมาปกคลุมเป็นระลอกๆ ทำให้มวลลมตะวันออกเฉียงเหนือที่พัดปกคลุมประเทศไทยตอนบนมีกำลังแรงขึ้น ประเทศไทยตอนบนจะมีอุณหภูมิลดลงโดยทั่วไป โดยมีอากาศเย็นถึงหนาว และหนาวจัดบางพื้นที่ แต่มีบางช่วงความกดอากาศสูงที่แผ่ลงมาปกคลุมบริเวณดังกล่าว มีกำลังอ่อนลง จึงส่งผลให้มวลลมตะวันออกเฉียงเหนือมีกำลังอ่อนลง หรือมีลมสงบตามไปด้วย ประกอบกับการผกผันกลับของอุณหภูมิ (Inversion) ในระดับล่าง ส่งผลให้ระดับเขตแดนการลอยตัว และการกระจายตัวของฝุ่นละอองอยู่ในระดับต่ำ การไหลเวียนและถ่ายเทของอากาศไม่ดี จึงทำให้เกิดการสะสมของฝุ่นละออง หมอก และควัน ในบรรยากาศมีปริมาณเพิ่มสูงขึ้น



หรือไม่? “สภาพภูมิอากาศ” ก็เป็นส่วนหนึ่ง ที่ทำให้เกิด “ฝุ่น PM2.5”

นอกจากปัจจัยทางด้านการเผาไหม้เชื้อเพลิงแล้ว อีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ฝุ่น PM2.5 ปกคลุมประเทศไทยของเราหนาแน่นเป็นพิเศษก็คือ “สภาพภูมิอากาศ” หากเป็นช่วงเวลาที่ลมสงบนิ่ง บรรดาสารพิษทั้งหลายก็จะถูกสะสมเอาไว้ในชั้นบรรยากาศ แต่เมื่อถึงเวลาที่ลมร้อนเริ่มพัดมา ฝุ่นเหล่านี้ก็จะถูกพัดให้ลอยสูงขึ้น และค่อยๆ จางหายไปไปในที่สุด ก่อนจะเกิดการสะสมใหม่เมื่อลมสงบอีกครั้ง สำหรับช่วงที่ผ่านมา ภาวะลมสงบเกิดขึ้นยาวนานกว่าปกติ เราจึงเห็นภาวะฝุ่นที่ปกคลุมนี้ได้อย่างชัดเจนเท่านั้นเอง

สภาพอากาศปกติ



สภาพอากาศความร้อนมีความผกผัน



รู้หรือไม่? กิจกรรมในครัวเรือน ส่งผลให้เกิดมลพิษในอากาศได้อย่างไร ?



1 การสูบบุหรี่

บุหรี่ 1 มวน ประกอบด้วย ใบยาสูบ กระดาษที่ไข่มวน และสารเคมีหลายร้อยชนิด แต่เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีกว่า 4,000 ชนิด ในขณะที่ไม่มีการสูดควันปลายบุหรี่จะมีความร้อนสูงมาก และเมื่อควันที่ปลายบุหรี่เจออากาศ ก็จะทำให้สารบางชนิดเกิดปฏิกิริยากลายเป็นสารพิษ เช่น ไนโตรเจนออกไซด์ ยิ่งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีออกซิเจนมากขึ้น ก็จะจับตัวกับออกซิเจน กลายเป็นไนโตรเจนไดออกไซด์

2 การจุดธูปเทียน

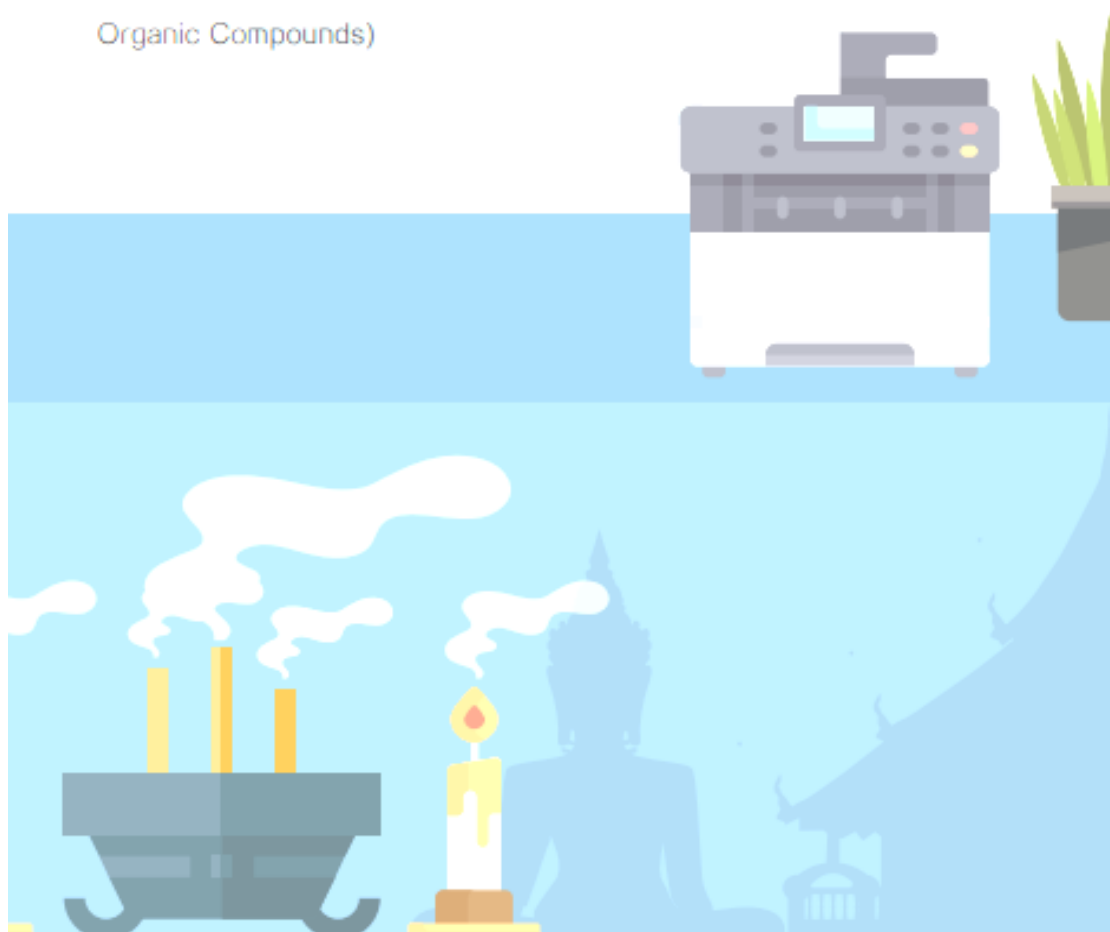


เมื่อเราจุดธูปจะเกิดการเผาไหม้ของขี้เลื่อย กาว และน้ำหอมในธูป สารต่างๆ หลายตัวจะถูกปล่อยออกมาคล้ายกับที่พบในควันบุหรี่ และควันพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ เช่น ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ก๊าซมีเทน ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ และสารก่อมะเร็งหลายชนิด

นอกจากนี้การจุดเทียนจะทำให้เกิดการปล่อยสารตะกั่วในระหว่างการเผาไหม้ เนื่องจากตะกั่วเป็นส่วนประกอบหนึ่งในการทำไส้เทียน รวมถึงเขม่าเทียนเองก็มีสารคาร์บอนที่เกิดจากการเผาไหม้คาร์บอนที่ไม่สมบูรณ์

3 การใช้เครื่องถ่ายเอกสาร

ในกระบวนการถ่ายเอกสาร ก๊าซโอโซนเป็นก๊าซหลักที่เกิดขึ้นจากการอัดและปล่อยประจุไฟฟ้าที่ลูกกลิ้งและกระดาษ อีกทั้งก๊าซโอโซนบางส่วนยังเกิดจากแสงอัลตราไวโอเลตจากหลอดไฟพลังงานสูงในเครื่องถ่ายเอกสาร ซึ่งก๊าซโอโซนนี้เป็นก๊าซที่มีความเป็นพิษสูงซึ่งทำลายสุขภาพมากที่สุดในบรรดาสารหรือก๊าซอันตรายต่างๆ นอกจากโอโซนแล้วมลพิษจากกระบวนการถ่ายเอกสารที่พบมาก คือ สารประกอบอินทรีย์ระเหย VOCs (Volatile Organic Compounds)



การวัดค่า AQI คืออะไร?

ในช่วงที่ผ่านมา หากใครติดตามข่าวสารเกี่ยวกับฝุ่นหรือสภาพอากาศ ก็จะต้องพบกับคำว่า AQI อย่างแน่นอน โดย AQI นั้นย่อมาจาก Air Quality Index หรือดัชนีคุณภาพอากาศ ซึ่งประเทศไทยได้มีการนำดัชนีนี้มาใช้รายงานสภาพอากาศเป็นเวลานานแล้ว และหลังจากวันที่ 1 ตุลาคม 2561 ประเทศไทยมีการเพิ่มฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 เข้าไปในการคำนวณ AQI ด้วย

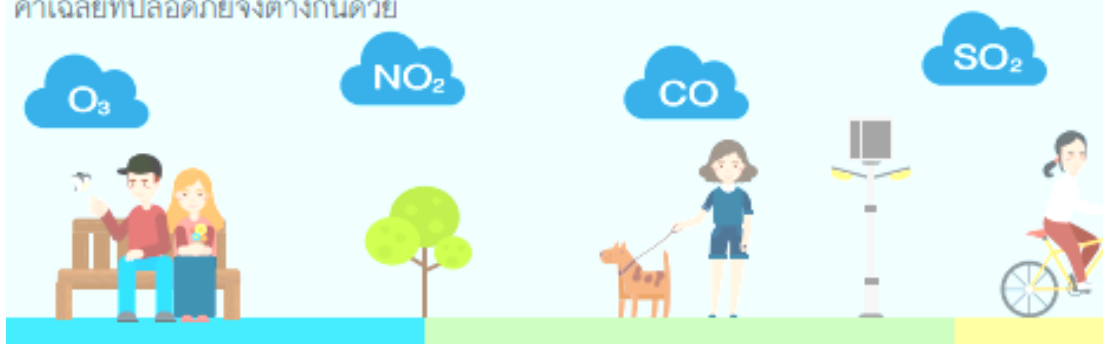
AQI : ดัชนีคุณภาพอากาศ

ดัชนีคุณภาพอากาศที่ใช้อยู่ในประเทศไทยคำนวณโดยเทียบจากมาตรฐานคุณภาพอากาศในบรรยากาศโดยทั่วไปของสารมลพิษทางอากาศ 5 ประเภท ได้แก่



สารมลพิษทางอากาศที่ใช้คำนวณ		ช่วงเวลาเฉลี่ย/ชั่วโมง
1. ก๊าซโอโซน	O ₃	8
2. ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์	NO ₂	1
3. ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์	CO	8
4. ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์	SO ₂	1
5. ฝุ่นละออง	ขนาดไม่เกิน 10 ไมครอน PM10	24
	ขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน PM2.5	

ทั้งนี้ ดัชนีคุณภาพอากาศที่คำนวณได้ของสารมลพิษทางอากาศประเภทใดมีค่าสูงสุด จะถูกใช้เป็นดัชนีคุณภาพอากาศของวันนั้น อย่างไรก็ตาม ค่า AQI เป็นค่าที่ไม่มีหน่วย มาตรฐานค่าความเข้มข้นของ PM2.5 แบ่งเป็น ค่าเฉลี่ยรายวัน ซึ่งอยู่ที่ 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร และค่าเฉลี่ยรายปีอยู่ที่ 25 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร แต่กระนั้น เราก็ไม่สามารถนำตัวเลขของค่าเฉลี่ยรายชั่วโมง รายวัน หรือรายปีมาเทียบกันได้ เนื่องจากสารแต่ละตัวมีความอันตรายต่างกัน ค่าเฉลี่ยที่ปลอดภัยจึงต่างกันด้วย



สำหรับกลุ่มเสี่ยงได้แก่ ผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด เด็ก ผู้สูงอายุ และสตรีมีครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีค่ามลพิษในอากาศสูงเกินมาตรฐาน โดยสามารถตรวจสอบได้อย่างง่ายผ่านแอปพลิเคชัน Air4Thai ของกรมควบคุมมลพิษ ซึ่งเป็นหน่วยงานในกำกับของรัฐ



คุณภาพอากาศ	ความหมาย	ข้อความแจ้งเตือน	
0 - 25	ดีมาก	คุณภาพอากาศดีมาก เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง และท่องเที่ยว	
26 - 50	ดี	คุณภาพอากาศดีสามารถทำกิจกรรมกลางแจ้ง และท่องเที่ยวได้ตามปกติ	
51 - 100	ปานกลาง	ประชาชนทั่วไปสามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ	ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษหากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
101 - 200	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ประชาชนทั่วไปควรเฝ้าระวังสุขภาพ ถ้ามีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น	ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์
200 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง และหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ถ้ามีอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์	

ที่มา : กรมควบคุมมลพิษ, 2562 : ออนไลน์.



รู้หรือไม่? สารมลพิษที่ใช้วัดคุณภาพอากาศ ประกอบด้วยอะไรบ้าง?





มาตรการจากภาครัฐ

ระหว่างที่เกิดวิกฤตเรื่องฝุ่น ประชาชนต่างต้องหาวิธีช่วยเหลือตนเองกันจ้าละหวั่น เนื่องจากกลัวภัยร้ายจากการสูดดมฝุ่นพิษเข้าไป ส่งผลให้หน้ากาก N95 เกิดการขาดตลาดอย่างรุนแรง ซึ่งการแก้ปัญหาด้วยการแจกหน้ากาก หรือการนำรถน้ำมาฉีดบริเวณที่มีการจราจรหนาแน่น ถือเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ และผลที่ได้อาจจะไม่น่าพอใจนัก เนื่องจากน้ำสามารถจับได้เพียงฝุ่นละอองขนาดใหญ่เท่านั้น และนอกจากค่าฝุ่นมาตรฐานจะยังคงเดิมแล้ว ก็ยังทำให้เกิดการสัญจรที่ไม่สะดวกในหลายๆ ทาง เช่น รถจักรยานยนต์ที่ใช้ถนนในระหว่างมีการฉีดน้ำอาจเกิดอุบัติเหตุ เนื่องจากทัศนวิสัยทางการมองเห็นไม่ดี และถนนลื่น หรือเกิดน้ำขังตามทางเดิน เป็นต้น



อันที่จริงแล้ว นอกจากการพยายามช่วยฉีดน้ำบรรเทาฝุ่น หน่วยงานรัฐได้มีการหารือกันเพื่อออกมาตรการบรรเทาปัญหาฝุ่นละอองแบบระยะสั้น ได้แก่ ตรวจจับควันดำอย่างเข้มงวด ประกาศสั่งห้ามรถดีเซลวิ่ง หรือสั่งห้ามประชาชนเผาขยะ



มาตรการเหล่านี้คือการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ และยังติดในข้อกฎหมายบางประการ ดังนั้น คณะทำงานจึงรวบรวมข้อเสนอแนะ มาตรการระยะยาว (ระดับนโยบาย) จากหลายภาคส่วน ที่จะช่วยแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน ดังต่อไปนี้

การแก้ปัญหาฝุ่น PM2.5 ในระยะยาว



เปลี่ยนน้ำมันรถยนต์

เปลี่ยนจากมาตรฐานยูโร 4 เป็นยูโร 5 และยูโร 6 ในที่สุด



จัดทำผังเมืองบูรณาการ

นำประเด็นการลดมลพิษทางอากาศเข้าไปในกระบวนการการจัดวางผังเมือง



เปลี่ยนรถขนส่งเป็นพลังงานไฟฟ้า

เปลี่ยนรถขนส่งมวลชนทุกคันทั้งของภาครัฐ และเอกชน ให้เป็นรถที่ใช้พลังงานไฟฟ้า



ส่งเสริมการเดินทางที่ไม่ใช้เครื่องยนต์

จัดให้มีระบบ NMT หรือ Non-Motorized Transportation ที่ใช้งานได้จริง อำนวยความสะดวกแก่ประชาชน จนเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมมาใช้รถที่ไม่ใช้เครื่องยนต์



จัดเก็บภาษีสิ่งแวดล้อม (ECO TAX)

เก็บภาษีหรือค่าธรรมเนียมสิ่งแวดล้อมตามหลักการ “ผู้ก่อมลพิษเป็นผู้จ่าย” (Polluter Pays Principle หรือ PPP) ได้แก่ ค่าภาษีมลพิษ (Pollution Tax), ใบอนุญาตปล่อยมลพิษ (Pollution Permits)

มาตรการที่ได้เสนอแนะข้างต้นนี้ เหมาะสำหรับการจัดการพื้นที่ของเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพฯ เท่านั้น เพราะในพื้นที่ภูมิภาคอื่นๆ ก็จะต้องมีการแก้ไขที่แตกต่างกันออกไป และถึงแม้ว่า มาตรการเหล่านี้จะยังไม่สามารถใช้งานได้เต็มที่ แต่หากทำได้จริง เราก็จะสามารถลดปัญหาฝุ่นในระยะยาวได้ อย่างไรก็ตาม ทางภาครัฐก็ไม่ควรนิ่งนอนใจ และต้องมีการควบคุมปัญหาฝุ่นอย่างต่อเนื่อง

วิธีป้องกันสำหรับประชาชน



หลังจากที่เราได้ทำความรู้จักฝุ่นละอองขนาดเล็กจิ๋ว PM2.5 รวมถึงการรับมือของภาครัฐไปแล้ว ในฐานะประชาชนเอง เราก็ควรรู้วิธีการรับมือ และป้องกันฝุ่นเหล่านี้ด้วยเช่นกัน

หลายกิจกรรมในครัวเรือนอาจเป็นสาเหตุของการเกิดฝุ่นหรือมลพิษทางอากาศได้ เช่น การสูบบุหรี่ การจุดธูปเทียน การหุงต้มด้วยถ่านไม้หรือฟืน และกิจกรรมต่างๆ ในสำนักงาน เช่น การใช้เครื่องถ่ายเอกสาร ดังนั้นการป้องกันตัวเองแบบทันท่วงทีในช่วงที่เกิดภาวะฝุ่น คือ การสวมหน้ากาก N95 โดยเฉพาะเมื่อเดินทางไปข้างนอกหรือต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง เนื่องจากหน้ากาก N95 นี้ เป็นหน้ากากที่สามารถกรองฝุ่นขนาดเล็กจิ๋วได้อย่างปลอดภัยต่อสุขภาพ



หน้ากาก N95

การป้องกันระยะยาวที่สามารถทำได้เองง่ายๆ



1 การปรับปรุงคุณภาพอากาศภายในที่พักอาศัย

ต้องมั่นใจว่าภายในบ้านหรืออาคารมีการระบายอากาศ และการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ



3 ปลุกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ



2 ติดตั้งอุปกรณ์ลดฝุ่นละอองภายในบ้าน

ควรทำความเข้าใจหลักการของอุปกรณ์นั้นๆ เพื่อการป้องกันที่เหมาะสม รวมทั้งการบำรุงรักษาอุปกรณ์นั้นอย่างถูกต้อง เช่น การล้างแผ่นกรองตามความถี่ของการใช้ อุปกรณ์

ตัวอย่างชนิดของพรรณไม้ที่มีคุณสมบัติใน การดูดซับฝุ่นละออง และสารมลพิษทางอากาศอื่น



ไม้ยืนต้นที่ช่วยดูดซับฝุ่นละออง ได้แก่



ไม้ยืนต้นที่ช่วยดูดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ได้แก่



ไม้ประดับที่สามารถดูดสารพิษทางอากาศได้ดี ได้แก่



“ ปัญหาฝุ่นละออง ไม่ใช่ปัญหาที่เพิ่งเกิดขึ้น และไม่ใช่ปัญหาที่จะหมดไปง่ายๆ ดราบใดที่ยังมีการเผาผลาญเชื้อเพลิง มีการใช้พลังงานต่างๆ อย่างเกินจำเป็น แต่กระนั้นก็เชื่อว่าเราจะต้องอยู่กับสภาพอากาศที่ไม่บริสุทธิ์กันตลอดไป หากเราสามารถร่วมมือกันลดการก่อมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมอากาศดีๆ ก็คงกลับมาในไม่ช้า ”

4.3 คัดแยกขยะจากต้นทาง



คัดแยกขยะ จากต้นทาง



ขยะรีไซเคิล

คัดแยกขยะของคุณตามประเภท เช่น แก้ว กระดาษ โลหะ ขวดพลาสติก สามารถนำไปรีไซเคิลได้ โดยนำมาขายให้กับผู้รับซื้อในชุมชน เพื่อนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่อีกครั้ง

ขยะอินทรีย์ หรือ ขยะย่อยสลายได้

คือขยะจำพวก เศษอาหาร เศษใบไม้ วัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร สามารถนำไปผลิตเป็นปุ๋ยอินทรีย์จากการหมักเศษอาหารและเศษใบไม้ เช่น การทำถังหมักไรส์โลก (Green Cone) ,การหมักใบไม้เพื่อเป็นปุ๋ย เพื่อช่วยในการบำรุงดิน เพิ่มธาตุอาหารในดิน เป็นปุ๋ยให้กับต้นไม้ และลดค่าใช้จ่ายในการซื้อปุ๋ย

ลดการใช้ถุงพลาสติก

ปฏิเสธรับถุงพลาสติกจากร้านค้า และร้านสะดวกซื้อต่างๆ โดยการพกถุงผ้าใช้ซ้ำไปใส่สินค้า เพื่อลดปริมาณขยะพลาสติก

ขยะอันตราย

คือ ขยะที่มีองค์ประกอบหรือปนเปื้อนวัตถุอันตรายชนิดต่างๆ เช่น สารพิษ วัตถุที่ทำให้เกิดโรค วัตถุกัดกร่อน เช่น หน้ากากอนามัย หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย กระป๋องสเปรย์ เป็นต้น ควรนำไปกำจัดอย่างถูกวิธีตาม กิ่งไปถึงขยะอันตราย เพื่อไม่ให้รั่วซึมลงแหล่งน้ำ หรือซึมผิวดิน และรอการนำไปทำลายอย่างถูกวิธี






ฝ่ายพัฒนาคุณภาพชีวิต ชุมชน และความรับผิดชอบต่อสังคม

น้ำมันทอดซ้ำ เสี่ยงให้เกิดโรค



ทอดซ้ำ

ทำไมถึงอันตราย?

การนำน้ำมันเก่าที่ใช้แล้วมาทอดซ้ำหลายๆ ครั้ง ทำให้เกิดสารพิษในปริมาณสูงซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 283) พ.ศ.2547 กำหนดปริมาณสารพิษในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย ให้มีสารพิษได้ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก



ศูนย์ประสานงาน
099-149-3565



UCOCENTER หรือ
@UCOSTATION



ฝ่ายพัฒนาคุณภาพชีวิต ชุมชน
และความรับผิดชอบต่อสังคม



จัดทำโดย

กองแผนงานและมาตรฐานการบริหารชุมชน
ฝ่ายพัฒนาคุณภาพชีวิต ชุมชน
และความรับผิดชอบต่อสังคม

โครงการบริหารจัดการของเสียในชุมชน

ไม่ทอดซ้ำ ไม่ทิ้งท่อ สร้างรายได้เสริม



ควรเปลี่ยนน้ำมันเมื่อไร?



- ✓ สีดำคล้ำ
- ✓ เหนียว
- ✓ เหม็นหืน
- ✓ มีฟอง



การเทน้ำมันใช้แล้ว ลงท่อหรือทิ้งรวมกับขยะ ส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม

ไม่ควรเทน้ำมันที่เหลือจากการประกอบอาหารลงท่อระบายน้ำหรือลงอ่างล้างจาน น้ำมันถึงแม้จะเป็นของเหลวและไหลลงท่อไปอย่างรวดเร็ว แต่ภายในท่อระบายน้ำใต้ดินที่อุณหภูมิต่ำกว่าผิวดิน น้ำมันจะจับตัวเป็นก้อนและเมื่อนานเข้าก็ทำให้อุดตันได้



การจัดการน้ำมันพืชใช้แล้ว อย่างถูกวิธี



น้ำมันพืชใช้แล้ว
ไม่ทิ้งลงท่อ



จัดเก็บใส่ขวด



นำไปผลิตเป็น
พลังงานสะอาด



ขายให้กับจุดรับซื้อ
ในชุมชน

ถ้าไม่ต้องการขายน้ำมันพืชใช้แล้ว ให้กับผู้รับซื้อที่มีมาตรฐาน

- 01 ไม่นำน้ำมันพืชใช้แล้ว ไปผสมกับอาหารสัตว์
- 02 ไม่นำน้ำมันพืชใช้แล้ว ไปใส่สารเคมีฟอก แล้วนำกลับมาขายเป็น น้ำมันถุงมือสอง
- 03 ไม่นำน้ำมันพืชใช้แล้ว ทาเส้นก๋วยเตี๋ยว

น้ำมันพืชใช้แล้ว มีประโยชน์อย่างไร?



น้ำมันพืชใช้แล้ว ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันพืช น้ำมันจากสัตว์ น้ำมันปาล์ม น้ำมันถั่วเหลือง ฯลฯ ที่ไม่มีน้ำผสม กลิ่นไม่เหม็น สีไม่ขุ่นดำ ผิดปกติ และไม่มีตะกอนขนาดใหญ่ สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ โดยการแปรรูปเป็น น้ำมันไบโอดีเซล

ประโยชน์ของน้ำมันไบโอดีเซล

น้ำมันไบโอดีเซลเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ส่งผลดีต่อเครื่องยนต์แล้ว ช่วยให้อายุการใช้งานมีกำลัง ลดปัญหาหมอกควัน ฝุ่นละออง ถือเป็นพลังงานสะอาด บริสุทธิ์ ที่ควรค่าแก่การใช้งาน ในราคาที่ถูกลงกว่า เป็นการช่วยลดค่าใช้จ่าย และยังช่วยส่งเสริมรายได้ให้แก่เกษตรกร ได้ผลดีกันรอบด้าน



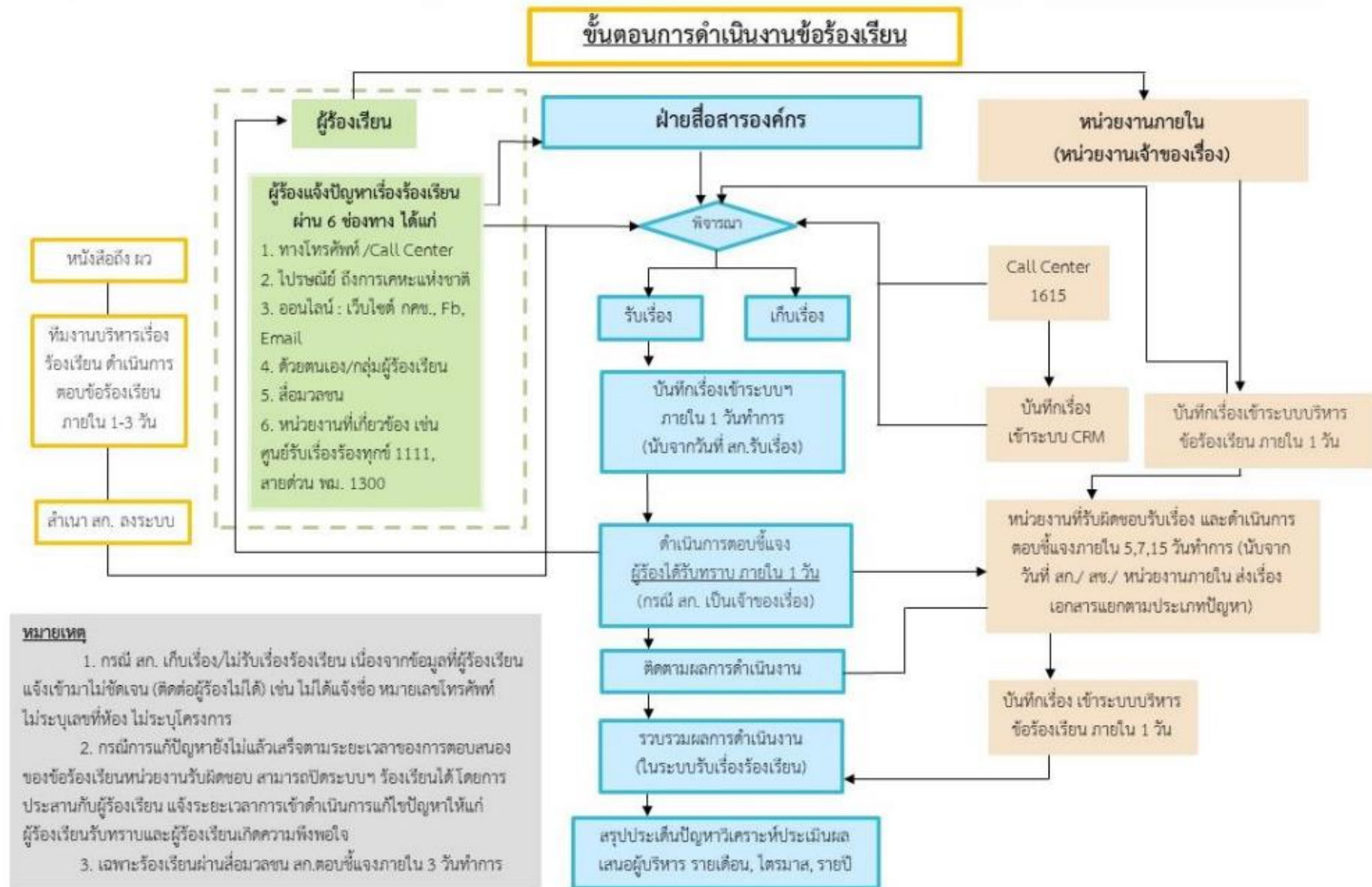
ส่วนที่ 5 การบริหารข้อร้องเรียน

กระบวนการปรับปรุงเรื่องร้องเรียน

หัวข้อ/ขั้นตอนเดิม	วิเคราะห์ทบทวนกระบวนการ	ปรับปรุงใหม่	ผลที่ได้รับ
1.การรับเรื่องร้องเรียน 7 ช่องทาง 1.หนังสือถึง ผว. 2.ทางโทรศัพท์/Call Center 3.ทางอินเทอร์เน็ต 4.เดินทางมาด้วยตนเอง/มีอบ 5.ทางสื่อมวลชน 6.ทางฝ่าย/ศูนย์ 7.ทางหน่วยงานภายนอก	หนังสือร้องเรียนรวมถึงหนังสือให้ข้อเสนอแนะที่ส่งถึง ผว. โดยตรง จะต้องเสนอ ผว. ก่อน แล้วจึงให้ สก.ลงระบบและส่งหน่วยงานที่รับผิดชอบ ดำเนินงาน รวมถึงหนังสือร้องเรียนที่มาจากฝ่าย/ศูนย์ ซึ่งหนังสือจะส่งมาทางไปรษณีย์จึงจัดหมวดหมู่ใหม่ของช่องทางการรับเรื่องร้องเรียนเหลือ 6 ช่องทาง โดยยุบรวมจากหนังสือถึง ผว. กับทางฝ่าย/ศูนย์ (รวมช่องทางที่ 1 และ 6 เข้าด้วยกัน) เปลี่ยนเป็นช่องทางไปรษณีย์	การรับเรื่องร้องเรียน 6 ช่องทาง 1.ทางโทรศัพท์ 0-2651-7714 หรือ Call Center 1615 2.ช่องทางไปรษณีย์ ถึง การเคหะแห่งชาติ 905 ถนนนวมินทร์ แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 3.ช่องทางออนไลน์ ได้แก่ เว็บไซต์ การเคหะแห่งชาติ www.nha.co.th , Facebook, E-mail : pmha@nha.co.th 4.ช่องทางการติดต่อด้วยตนเอง หรือกลุ่มผู้ร้องเรียน ณ สำนักงานใหญ่ การเคหะแห่งชาติ 5.ช่องทางสื่อมวลชน 6.ช่องทางจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์รับเรื่องร้องทุกข์ของรัฐบาล 1111 และ ศูนย์ช่วยเหลือสังคมสายด่วน 1300 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นต้น	1.ลดขั้นตอนการลงระบบของช่องการรับเรื่องร้องเรียนจาก 7 ช่องทาง เป็น 6 ช่องทาง 2.การตอบสนองข้อร้องเรียนเร็วขึ้น

หัวข้อ/ขั้นตอนเดิม	วิเคราะห์ทบทวนกระบวนการ	ปรับปรุงใหม่	ผลที่ได้รับ
2.แนวทางมาตรการและวิธีในการรับเรื่องร้องเรียน(ตามผังเดิม) -หนังสือร้องเรียนถึงผว.และหนังสือที่มาจากหน่วยงานนอก เมื่อ กล.อก.รับเรื่องจะส่งให้ สก. ลงระบบรับเรื่องร้องเรียน (โดยยังไม่มีทีมงานร้องเรียนของ ผว.คัดกรอง) -สก.ต้องคัดกรองวิเคราะห์คัดแยกตามประเภทของปัญหาของข้อร้องเรียนก่อนส่งให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการยกเว้นเรื่องร้องเรียนผ่านสื่อมวลชน - สก.รับผิดชอบตอบชี้แจงตามประเภทเรื่องร้องเรียนก่อนส่งให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการยกเว้นเรื่องร้องเรียนผ่านสื่อมวลชนสก.รับผิดชอบตอบชี้แจง	สก. มีบุคลากรไม่เพียงพอในการพิจารณาการคัดกรองประเภทของปัญหาเรื่องร้องเรียน หากเป็นการร้องเรียนเชิงลึก อาจมีการผิดพลาดในการลงระบบ ส่งผลต่อคุณภาพการบริการและภาพลักษณ์ขององค์กร อีกทั้งเป็นการเพิ่มอัตราการตอบสนองของข้อร้องเรียน	-ผว.ได้จัดตั้งทีมงานร้องเรียน โดยมีหน้าที่คัดกรองเรื่องร้องเรียนที่เป็นหนังสือถึง ผว. และหนังสือที่มาจากหน่วยงานนอก -เรื่องร้องเรียนทุกช่องทาง สก.จะนำลงระบบรับเรื่องร้องเรียน ยกเว้น เรื่องที่ ส่งถึงผว.และจากหน่วยงานภายนอก กล.อก. รับเรื่องและส่งให้ทีมงานร้องเรียนเพื่อคัดกรองพร้อมประสานให้ได้ข้อสรุป และส่งสำเนา ให้ สก.ลงระบบฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการติดตาม หน่วยงานรับผิดชอบ เพื่อนำมาสรุปและรายงานสถิติการร้องเรียนต่อไป	-การลงระบบของประเภทปัญหาเรื่องร้องเรียนที่ถูกต้อง -การแก้ไขปัญหาที่รวดเร็วขึ้นการตอบสนองข้อร้องเรียนลดลง -ผู้ร้องเรียนได้รับการแก้ไขปัญหา และเกิดความพึงพอใจ

หัวข้อ/ขั้นตอนเดิม	วิเคราะห์ทบทวนกระบวนการ	ปรับปรุงใหม่	ผลที่ได้รับ
3. การวางแผนจัดการเรื่องร้องเรียนที่มีประสิทธิผลเพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาขึ้นอีก การรับเรื่องร้องเรียนของ สก. เป็นการรับเรื่องร้องเรียนซึ่งจะประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อทราบข้อมูลเบื้องต้นติดตามปัญหาผ่านระบบฯ และสรุปประเด็นปัญหาเสนอต่อผู้บริหาร	เนื่องจากที่ผ่านมาการดำเนินการแก้ไขปัญหาข้อร้องเรียนไม่ได้กำหนดแนวทางแบบแผนเดียวกัน จึงต้องทบทวนกระบวนการดำเนินการเพื่อให้การแก้ไขปัญหาเรื่องร้องเรียนได้รับการแก้ไขเป็นมาตรฐานเดียวกัน	สก. ได้ปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพการบริการและภาพลักษณ์ขององค์กรโดยประสานและติดตามผลการดำเนินงานของหน่วยงานที่รับผิดชอบอย่างต่อเนื่อง เช่น โทรศัพท์ประสานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตอบชี้แจงผ่านระบบเรื่องร้องเรียนภายในระยะเวลาที่กำหนดอีกทั้งมีการสอบถามความพึงพอใจจากผู้ร้องเรียนเพื่อเป็นการปรับปรุงและพัฒนาให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานยิ่งขึ้น	- หน่วยงานที่รับผิดชอบมีการตอบสนองต่อเรื่องร้องเรียนที่รวดเร็วยิ่งขึ้น ทำให้ผู้ร้องเรียนเกิดความพึงพอใจเนื่องจาก กคช. ให้ความสำคัญถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและได้รับการแก้ไขปัญหาอย่างทันด่วนที่



แบบฟอร์ม
คำตอบกระทู้ถามแยกเฉพาะที่

ของ..... ตำแหน่ง.....

เรื่อง

ข้าพเจ้า นายจตุติ ไกรฤกษ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ขอตอบกระทู้
คำถามของท่านสมาชิกผู้มีเกียรติ ดังนี้

คำถามข้อที่ ๑

.....
.....
.....

คำตอบข้อที่ ๑

.....
.....
.....
.....

คำถามข้อที่ 2

.....
.....
.....

คำตอบข้อที่ 2

.....
.....
.....

ผู้ให้ข้อมูล :

(.....)

รองผู้ว่าการการเคหะแห่งชาติ

โทร. 0 2351 6961

ผู้ยกร่าง :

(.....)

ผู้อำนวยการฝ่ายสื่อสารองค์กร

โทร. 0 2351 6492

แบบฟอร์ม

คำตอบของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ตามข้อหาหรือของ.....

ตำแหน่ง.....

ขอหาหรือ กรณี.....

.....

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) โดยการเคหะแห่งชาติ มีการดำเนินงาน ดังนี้

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ผู้ให้ข้อมูล :

(.....)

รองผู้อำนวยการการเคหะแห่งชาติ

โทร. 0 2351 6961

ผู้ยกร่าง :

(.....)

ผู้อำนวยการฝ่ายสื่อสารองค์กร

โทร. 0 2351 6492



การเคหะแห่งชาติ
National Housing Authority

แบบบันทึกเรื่องร้องเรียน

(กรณีร้องเรียนด้วยวาจา)

เลขที่.....

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง

เรียน

ผู้ร้องเรียนชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

บ้านเลขที่.....ซอย.....ถนน.....หมู่ที่.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

.....จังหวัด.....โทรศัพท์.....

ได้รับความเดือดร้อนมีความประสงค์ให้การเคหะแห่งชาติ ช่วยเหลือ และดำเนินการแก้ไข

ดังนี้.....

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าเป็นความจริงทุกประการ หากปรากฏว่าไม่เป็นความจริง ข้าพเจ้ายอมรับผิดชอบ
และให้ดำเนินการตามกฎหมาย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการและแจ้งผลการดำเนินการให้ข้าพเจ้าทราบได้ที่บ้านเลขที่

ซอย.....ถนน.....หมู่ที่.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ผู้ร้องเรียน

ลงชื่อ.....ผู้รับเรื่องร้องเรียน

(.....)



การเคหะแห่งชาติ
National Housing Authority

ใบรับเรื่องร้องเรียน

ที่การเคหะแห่งชาติ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เรื่อง ตอบรับการรับเรื่องร้องเรียน

เรียน.....

ตามที่ท่านได้เสนอเรื่องร้องเรียนต่อการเคหะแห่งชาติ เป็นหนังสือลง วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
เกี่ยวกับเรื่อง.....

.....
.....
..... นั้น

การเคหะแห่งชาติ ได้ลงทะเบียนรับเรื่องร้องเรียนของท่านไว้แล้วตาม ทะเบียนรับเรื่องร้องเรียนเลขรับที่
.....ลงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผลการดำเนินการตรวจสอบเป็นประการใดการเคหะแห่งชาติ จะแจ้ง ให้ท่านทราบต่อไป

จึงแจ้งมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(.....)

ผู้อำนวยการ

ฝ่ายสื่อสารองค์กร การเคหะแห่งชาติ

โทรศัพท์ 0 2351 7714

โทรสาร



การเคหะแห่งชาติ
National Housing Authority

ใบรับเรื่องร้องเรียน

ที่สำนักงานเคหะจังหวัด.....

การเคหะแห่งชาติ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ตอบรับการรับเรื่องร้องเรียน

เรียน.....

ตามที่ท่านได้เสนอเรื่องร้องเรียนต่อสำนักงานเคหะจังหวัด.....การเคหะแห่งชาติเป็นหนังสือ
ลงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เกี่ยวกับเรื่อง.....

.....นั้น

สำนักงานเคหะจังหวัด.....การเคหะแห่งชาติได้ลงทะเบียนรับเรื่องร้องเรียนของท่านไว้แล้วตาม
ทะเบียนรับเรื่องร้องเรียนเลขรับ ที่.....ลงวันที่.....เดือน.....พ.ศ..... ผลการดำเนินการ
ตรวจสอบเป็นประการใดสำนักงานเคหะจังหวัด.....การเคหะแห่งชาติจะแจ้งให้ท่านทราบต่อไป

จึงแจ้งมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(.....)

หัวหน้าเคหะจังหวัด

สำนักงานเคหะจังหวัด.....การเคหะแห่งชาติ

โทรศัพท์

โทรสาร



การเคหะแห่งชาติ
National Housing Authority

ใบถอนเรื่องร้องเรียน

ที่การเคหะแห่งชาติ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เรื่อง ขอดอนเรื่องร้องเรียน

เรียน ผู้อำนวยการฝ่ายสื่อสารองค์กร

ตามที่ผู้ร้องเรียนได้เสนอเรื่องร้องเรียนต่อการเคหะแห่งชาติเป็นหนังสือลงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
เกี่ยวกับเรื่อง..... และการเคหะแห่งชาติได้ลงทะเบียนรับ
เรื่องร้องเรียนของผู้ร้องเรียนตามทะเบียนรับเรื่องร้องเรียนเลขรับที่.....ลงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
นั้น

เนื่องจากผู้ร้องเรียนมีความประสงค์ขอดอนเรื่องร้องเรียนดังกล่าวข้างต้น จึงขอให้การเคหะแห่งชาติ
ยุติเรื่องการดำเนินการเกี่ยวกับข้อร้องเรียนดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(.....)

ผู้ร้องเรียน



การเคหะแห่งชาติ
National Housing Authority

ใบถอนเรื่องร้องเรียน

ที่สำนักงานเคหะจังหวัด.....การเคหะแห่งชาติ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เรื่อง ขอดอนเรื่องร้องเรียน

เรียน หัวหน้าเคหะจังหวัด.....

ตามที่ผู้ร้องเรียนได้เสนอเรื่องร้องเรียนต่อสำนักงานเคหะจังหวัด.....การเคหะแห่งชาติ
เป็นหนังสือลงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เกี่ยวกับเรื่อง.....
และสำนักงานเคหะจังหวัด.....การเคหะแห่งชาติได้ลงทะเบียนรับเรื่องร้องเรียนของผู้ร้องเรียนตาม
ทะเบียนรับเรื่องร้องเรียนเลขรับที่.....ลงวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....นั้น

เนื่องจากผู้ร้องเรียนมีความประสงค์ขอดอนเรื่องร้องเรียนดังกล่าวข้างต้น จึงขอให้สำนักงานเคหะจังหวัด
.....การเคหะแห่งชาติ ยุติเรื่องการดำเนินการเกี่ยวกับข้อร้องเรียนดังกล่าว จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(.....)

ผู้ร้องเรียน

