

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๕

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
รายงานผลกิจกรรมที่มุ่งเน้นสร้างศักยภาพทรัพยากรัฐมนตรี			
๑.	๑๗๙ รวมเป็น ๘๖๖ บุคลากรที่มุ่งสร้างหักษ์ความรู้ทางการเงินในชุมชนให้กับประชาชน	กระทรวงการคลัง	
๒.	๗๗๔ อบรมสั่งสอนเรื่องกรรช. ลดเสี่ยงอุบัติภัยทางน้ำ	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	๑๔๔ คุณลุงค้าขายอาชญาชีวิตคุกคาม	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	๑๐๔ ไม่ใช่ภาษาพื้นบ้านใช้ชื่อ	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	๔ กฎหมายป้องกันคนหาย	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

- ๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ ในการช่วยเหลือและสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จึงหัวด้านการหากหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้ ผ่านช่องทางที่ได้กำหนดไว้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ๒. ให้ดูรายละเอียดข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ด้วยตนเอง ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ นก.๑๒๐๐๒/๒ ๑๕๔๔ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๖ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- ๓. ข้อมูลดังกล่าวเป็นประโยชน์ให้ดูข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูล ข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๗ / ๒๕๖๔ วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๔

หมายเหตุ การรายงานการปลูกผัก

กอช. / หน่วยงาน กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)

ช่องทางการติดต่อ กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) สายด่วนเงินออม โทร. ๐-๒๐๔๙-๕๐๐๐

๑) “กอช. ร่วมกับ สหบ. บุกสร้างทักษะความรู้ทางการเงินในอนาคตให้ประชาชน”

๒) ช่องทางเข้ามาที่ได้ประชาสัมพันธ์

เมือง “กอช. ร่วมกับ สหบ. บุกสร้างทักษะความรู้ทางการเงินในอนาคตให้ประชาชน”

กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) ร่วมกับ สำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง แห่งชาติ (สหบ.) ร่วมมือกันส่งเสริมการออมเงินเพื่อสร้างอนาคตกับ กอช. พร้อมเสริมทักษะทางการเงินแก่ กองทุนหมู่บ้าน หรือกองทุนชุมชนเมือง ได้ถ่ายทอดความรู้ ให้คำปรึกษาทางการเงินที่ดีกับประชาชนในพื้นที่ ดังนี้

นางสาวจารุสักยณ์ เว่องสุวรรณ เลขาธิการคณะกรรมการกองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) เปิดเผยว่า กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) ร่วมกับ สำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง แห่งชาติ (สหบ.) ร่วมกันส่งเสริมความรู้ทางการเงิน และการออมเงินเพื่อการชราภาพกับกรรมการ และ สมาชิก สหบ. รวมถึงการวางแผนทางการเงิน นายเบญจพล นาคประเสริฐ ผู้อำนวยการสำนักงานกองทุน หมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ เศกค่ายาวในการหารือความร่วมมือร่วมกันว่า จากการดำเนินงานของ กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองที่ผ่านมา มีพัฒนาการในหลายด้านทั้งการบริหารจัดการให้กองทุนหมู่บ้านเป็น แหล่งเงินทุนหมุนเวียน เพื่อการลงทุนในการสร้างอาชีพ สร้างงาน และรายได้ของประชาชนในชุมชน ในการสื่อสารและสนับสนุนให้เกิดการออมของประชาชน เพื่อความมั่นคง ในฐานะของชีวิตและครัวเรือน ซึ่งจะระบบสวัสดิภาพ สวัสดิการของหมู่บ้านและชุมชนเมือง เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันทางสังคม ปัจจุบันมีกองทุน หมู่บ้านและชุมชนเมือง ทั่วประเทศ จำนวน ๗๙,๖๑๐ กองทุน เงินทุนหมุนเวียนกว่า ๓ แสนล้านบาท จำนวน สมาชิกกว่า ๑๓ ล้านคน นอกจากการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้ประชาชนมีเงินใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน พัฒนาสิ่งสร้างสังคมฯร่วมกับหน่วยงานภาครัฐฯ จัดอบรมด้วย คณะกรรมการเครือข่ายกองทุน หมู่บ้านและชุมชนเมืองระดับจังหวัด / ระดับอำเภอ และระดับตำบล และสำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชน เมืองแห่งชาติ จำนวน ๑๓ สาขา ในส่วนภูมิภาคสู่สมาชิกกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองกว่า ๑๓ ล้านคน ที่มีอยู่ในทุกจังหวัดทั่วประเทศ

กอช. จะเป็นหนึ่งในการดำเนินงานร่วมกับ สหบ. ให้สมาชิก กทบ. ได้รับความรู้ มีเงินออม กับ กอช. ทั้งช่วยเติมเต็มให้สมาชิก กทบ. ที่มีอายุ ๑๕ - ๖๐ ปี อาทิ นักเรียน นักศึกษา แรงงานนอกระบบ ผู้ประกอบอาชีพอิสระ พ่อค้า แม่ค้า เกษตรกร ได้มีเงินรายเดือนไว้ใช้ในวัยเกี้ยวนะมีอนาคต ในการให้การออมเงิน ขั้นต่ำ ๕๐ บาท สูงสุด ๑๓,๖๐๐ บาทต่อปี จะได้รับเงินสมทบเพิ่มจากรัฐ ตามช่วงอายุของ สมาชิก ช่วงอายุ ๑๕ - ๓๐ ปี รัฐสมทบให้ ๕๐% ของเงินออมสะสม ไม่เกิน ๖๐๐ บาทต่อปี ช่วงอายุ มากกว่า ๓๐ - ๔๐ ปี รัฐสมทบให้ ๕๐% ของเงินออมสะสม ไม่เกิน ๙๖๐ บาทต่อปี ช่วงอายุมากกว่า ๔๐ - ๖๐ ปี รัฐสมทบให้ ๑๐๐% ของเงินออมสะสม ไม่เกิน ๑,๖๐๐ บาทต่อปี นอกจากนี้ สมาชิกได้รับผลประโยชน์ของ

สำนักงานกองทุนฯ ดำเนินการที่ดำเนินไปในปัจจุบัน รับประทานผลตอบแทนจากการลงทุน และเงินออมสะสมของสมาชิกนำไป
ต่อหน้าตาก็ได้ในได้ทั่วทุกที่ สำหรับผู้ที่สนใจสมัครเป็นสมาชิก กอช. สามารถตรวจสอบสิทธิ์ พร้อมออมเงิน^{ให้กับ} ในเว็บไซต์ www.nsf.or.th หรือแอปพลิเคชัน กอช. และสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ กอช.
www.nsf.or.th หรือโทรศัพท์ กอช. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมในการออมกับ กอช. โทร. ๐-๒๐๔๙-๕๐๐๐

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๙/๒๕๖๔ วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๔

กิจกรรม การอบรมเชิงพาณิชย์

กม / พัฒนาฯ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานและผู้รับผิดชอบ: กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ: กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๕

๑) หัวข้อเรื่อง: ปก. แนะนำถักโภคภาระเรือถูกวิธี ลดเสี่ยงอุบัติภัยทางน้ำ

๒) หัวข้อมาตรฐานให้ประชาสัมพันธ์

เมื่อ ปก. แนะนำถักโภคภาระเรือถูกวิธี ลดเสี่ยงอุบัติภัยทางน้ำ

ปก. แนะนำถักโภคภาระเรือถูกวิธี ลดเสี่ยงอุบัติภัยทางน้ำ มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. ยินยอมเรือนฝั่งหรือท่าเทียบเรือ ไม่ยืนรอเรือนโป๊ะที่มีคนจำนวนมาก เนื่องจากโป๊ะ

หักโค้งไปได้ช้าๆ และหักลึกเสียงโภคภาระเรือที่มีคนแน่นลำ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดเรื่องล้ม

๒. ขึ้นเรืออย่างเป็นระเบียบและกระจายการนั่งให้สมดุล ไม่แย่งกันขึ้นหรือลงเรือ เลือกที่

ที่เดินทางจากไปได้เรียบร้อย ไม่นั่งบริเวณที่เสี่ยงต่อการตกน้ำ เช่น กระเบื้องหิน ห้องน้ำ หลังคาเรือ

๓. ถึงจุดหมาย รอเรือเทียบท่า ทยอยเข้าท่าเรือ ควรรอให้เรือจอดเทียบท่าสนิท จึงค่อยๆ

ลงเรือถูกขากร้าวที่นั่ง เพื่อไม่ให้เรือรับน้ำหนักข้างเดียวมากเกินไปทำให้เรือล้มได้

ข้อควรปฏิบัติ สวยงามเสื้อชูชีพไว้ตลอดเวลา เพราะจะช่วยพยุงตัวในน้ำเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๕

รู้หลักโดยสารเรือถูกวิธี ลดเสี่ยงอุบัติภัยทางน้ำ



ขับเรืออย่างเป็นระเบียบ
และกระชับการซั่งให้ลับๆ

ไม่พึ่งกันขึ้นหรือลงเรือ เด้งกันที่นั่งให้กระฉะฯ
ให้เรือข้ามทางเดินเรือ ไม่เข้าบริเวณที่เลี้ยว
และการลงมา เป็น กรณีเรือ ก้าวเรือ หลังคาเรือ



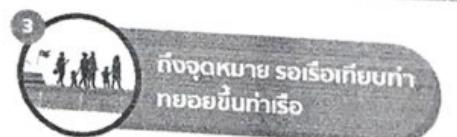
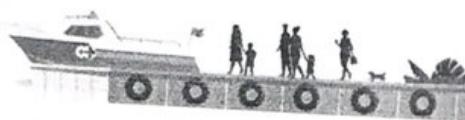
สวมหมื่นอย่างซึ่ฟไว้ตลอดเวลา
เพราะจะช่วยพยุงตัวในน้ำ
เมื่อตก进海水ตกลง



กระทรวงมหาดไทย
กระทรวงดูแลด้านความปลอดภัย
ด้านมนุษย์และทรัพย์สิน ด้านการจราจร
ด้านการป้องกันภัยธรรมชาติและภัยทางเศรษฐกิจ



ยืนรอเรือบนฝั่ง
หรือท่ากีบเรือ



ก้าวจุดหมาย รอเรือกีบตาม
ที่อยู่ขึ้นก้าวเรือ



ควรรอให้เรือจอดเทียบท่าแล้ว ชั่งค่วຍ ๆ ก่อนอย
ลุกจากที่นั่ง เพื่อไม่ให้เรือรับน้ำหนักซ้ำเดียวมากเกินไป
ทำให้หักล้มได้

Line

1784

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๙ ประจำวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม / พัฒนาคน กรมการแพทย์
หน่วยงานที่จัดทำข้อมูลนี้ กระทรวงสาธารณสุข สานักงานนิเทศ
ศูนย์เฝ้าระวังโรคและก่อภัยการกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนล้มพื้นท์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

- ๑) สำหรับผู้ที่ **ใช้ ยาและสุขภาพผู้สูงอายุช่วงฤดูหนาว**
- ๒) ข้อความสำคัญไปใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ๗ วิธี ยาและสุขภาพผู้สูงอายุช่วงฤดูหนาว
วิธีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในช่วงฤดูหนาวมี ๗ วิธี ดังนี้

๑. ทำร่างกายให้อบอุ่นสุ่มเสือผ้าหานฯ
๒. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
๓. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๔. ฉีดวัคซีนกระดูกภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ
๕. รับประทานยารักษาโรคประจำตัวตามที่แพทย์สั่ง
๖. หลีกเลี่ยงไปในสถานที่แออัดอากาศไม่ถ่ายเท
๗. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มการกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนล้มพื้นท์
สานักงานนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

7 วัย ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ช่วงฤดูหนาว



วิธีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในช่วงฤดูหนาวมี 7 วัย



1. อยู่บ้านดูแลตัวเอง
และดูแลคนอื่น



2. รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์



3. ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



4. รักษาสุขภาพด้วยวัสดุที่มีอยู่ในบ้าน



5. รับประทานยาตัวเดียว
ตามที่แพทย์สั่ง



6. หลบเลี้ยงในสถานที่แออัด
อากาศไม่ถ่ายเท



7. สุนทรียภาพดูแลผู้สูงอายุ
ก่อนออกจากบ้าน



ขอขอบคุณที่อ่านจาก สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องดูแลตัวเอง

ทุกคนหายใจที่ได้ดูแลเป็นอย่างมากกว่าคำชี้เชย

กรมการแพทย์

ข้อมูลช่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ศรี๊งที่ ๔๙/๒๕๖๕ วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕

กอบกาจ ภารกิจชุมชนท้องถิ่น

กม. / พัฒนาคน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

พัฒนาคนเชิงอาชีวศึกษา สำนักงานนิติเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ชุมชนท้องถิ่น กองการกิจด้านช่างและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) ชาติอินเดีย และไทริน ไม่ใช้ยาพัดประโยชน์

๒) ความสัมภัยรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง แอสไพริน ไม่ใช้ยาพัดประโยชน์

แอสไพริน ไม่ใช้ยาพัดประโยชน์ มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. ระวัง ! ช่าวแซร์เหล่านี้

- แอสไพรินแข็งปลาหมึกทำให้ปลาหมึกดูดใหม่
- พอกหน้าขาวด้วยแอสไพริน
- แอสไพรินซักผ้าขาว

๒. แอสไพริน (Aspirin) เป็นยาที่มีฤทธิ์ในการรักษาอาการอักเสบ เช่น

- อาการปวด บวม แดง ร้อน
- ลดไข้
- ต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด

๓. อาการแพ้และผลข้างเคียงของยาแอสไพริน เช่น

- คลื่นไส้อาเจียน
- หายใจลำบาก
- ใบหน้า ริมฝีปาก ลิ้น หรือลำคอบวม
- ไม่สบายหัว ปวดเกร็งในช่องห้อง
- มีผื่น หรือลมพิษ
- หน้าแดง
- ตาแดง เจ็บ เคืองตา
- หากแพ้รุนแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

คำเตือน : ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา และควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์ และเภสัชกรอย่างเคร่งครัด

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กองการกิจด้านช่างและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักงานนิติเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์. ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

แอสไพริน ไม่ใช้ยาสารพัดประโยชน์



ระวัง ! ข่าวแซร์เหล่านี้



แอสไพรินเข้าไปหลอกให้คุณดื่ม
จะก่อให้ปวดหัวมากถูกต้องไม่เป็น



พอกหน้าขาว
ด้วยแอสไพริน



แอสไพริน
ซักผ้าขาว

แอสไพริน (Aspirin) เป็นยาที่มีฤทธิ์ในการรักษาอาการอักเสบ เช่น...



อาการปวด บวม
แดง ร้อน



ลดไข้



ดำเนินการทางกฎหมาย
ของเกลือเดือด

อาการแพ้และผลข้างเคียงของยาแอสไพริน



คลื่นไส้อาเจียน



หายใจลำบาก



ไข้หน้า ร้อนฝืดปาก
ลิ้น หรือลิ้นควบรวม



ไม่สามารถก่อรับ
ปฏิบัติการ
ในช่องคอรับ

มีปัสสาวะออกบาน



หน้าแดง



ตาแดง
อื้บ เกืองตา



หากแพ้
รุคระยะอาจมีบัน
เฉียบพลันได้

**ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา
และควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกรอย่างเคร่งครัด**



/FDATHAI

ชื่อผู้ที่ร่วมกิจกรรมที่ได้รับรู้ถึงข้อมูล
ครั้งที่ ๔๑ / ๒๕๖๕ วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕

นายพานิช พานิชสุข

อายุ / เพศชาย ภายนอกชาย

พำนักงานเชื้อเชื้อ สำนักการบินไทย กระทรวงสาธารณสุข
ที่อยู่ทางการเดิมเดิม กลุ่มการกิจด้านข้าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) ผู้เชื่อเชื้อ « กลุ่มวัยสู้ภัยหนาว »

๒) กลุ่มความสำเร็จให้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง « กลุ่มวัยสู้ภัยหนาว »

« กลุ่มวัยสู้ภัยหนาว มีข้อแนะนำ ดังนี้ »

๑. กลุ่มเด็กเล็ก ควรสวมเสื้อผ้า เครื่องกันหนาว ถุงมือ ถุงเท้า และสูบหมาก เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ เพราะเด็กเล็กมีไข้หวัดได้ผิดหนังน้อย อาจทำให้เกิดภาวะตัวเย็นได้ง่าย
๒. กลุ่มทารก ควรได้กินนมแม่จากเต้าเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ลดการเจ็บป่วย แม่ควรกินอาหารที่มีคุณประโยชน์ ครบ ๕ หมู่ ต้มน้ำวันละประมาณ ๒ – ๓ ลิตร เพื่อสร้างน้ำนมให้เพียงพอ
๓. กลุ่มวัยทำงาน ควรดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำเพื่อสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงพร้อมรับกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง
๔. กลุ่มผู้สูงอายุ อวัยวะที่ต้องดูแลเวลานอน คือ ศีรษะ ลำคอ และหน้าอก ให้ระบบการไหลเวียนของร่างกายเป็นไปตามปกติ หลีกเลี่ยงการอาบน้ำในเวลากลางคืน เพราะอาจทำให้เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ และไข้หวัด ส่งผลทำให้เป็นโรคหลอดลมอักเสบ และโรคปอดบวมได้

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มการกิจด้านข้าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักการบินไทย กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์. ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

คุณรู้ กับ 4 กลุ่มวัย สู้ภัยหนาว



1. กลุ่มเด็กเล็ก



ควรสวมเสื้อผ้า เกรื่องอุปกรณ์ห้อง ที่มีถุง ถุงก่า และ สูบหนวก เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ เพราะเด็กเล็กนี้ไข้บัน ให้ผิดหวังด้วย อาจทำให้เกิดภาวะติดเชื้อด้วย



2. กลุ่มการก

ควรใส่เสื้อผ้าเด็ก เพื่อหลักภัยนิ่นกัน 寒 ลดการ เสียพลัง แมกน็อกติบอาการ กันคืนปริมาณ ครบ ๕ หมู่ ลิมบาร์และประมาณ ๒-๓ ลิมบ เพื่อรักษาอุณหภูมิให้พึงพอ

3. กลุ่มวัยทำงาน

ควรดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำ เพื่อสร้างความ อุ่นในตัวร่างกาย กันอาการครบ ๕ หมู่ นับหนึบพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกาย อย่างบ่อยวันละ ๓๐ นาที เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมรับกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง



4. กลุ่มผู้สูงอายุ

ควรห่มต้องอุ่นและอบอุ่น ก็อง ศีรษะ ลำคอ และหน้าอก ให้ระบบการไหลเวียน 血液 ร่างกายเป็นไปตามปกติ หลีกเลี่ยงการงานหนักในเวลาลงต้น เพราะอาจ ทำให้เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ และไข้หวัด ส่งผลทำให้เป็น โรคหลอดลมอักเสบ และโรคปอดบวมได้