ปีที่ 7 ฉบับที่ 115 พฤษภาคม 2554

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

- อัพเดทสถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย
- บุหรี่ไฟฟ้า ไม่ผลิตควัน แต่ผลิตมะเร็ง!
- **Safety Check** เปิดเทอมใหม่ ปลอดภัยหรือยัง
- **นพ.สุริยเดว ทรีปาตี กับ** "ต้นทุนชีวิต" ที่คว้ารางวัลระดับโลก
- รู้ไหม? วันแรงงาน ไม่ได้เป็นแค่วันหยุด

แจกฟรี!

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน

ผ่านเทศกาลสงกรานต์มาแล้ว หลายคนคงได้พักผ่อนจากการทำงาน กลับบ้านเยี่ยมครอบครัว หรือไปเที่ยวเล่นสาดน้ำกันอย่างสนุกสนาน แต่เราคงไม่สามารถละเลยปัญหาอุบัติเหตุจราจรได้ โดยปีนี้กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยได้สรุปตัวเลขอุบัติเหตุ 3,215 ครั้ง มีผู้เสียชีวิต 271 คน โดยสาเหตุหลักของอุบัติเหตุก็ยังคงเป็นการดื่มสุราแล้วขับรถเหมือนเช่นทุกปี

แม้สถิติการเสียชีวิตจะลดลงจากปีที่ผ่านมา 90 คน แต่ก็ไม่อาจพูดได้ว่าน่าพอใจ เพราะอย่างไรทั้งหมดนั้นก็คือชีวิตที่ต้องสูญเสียไปโดยไม่ควร และหากเปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ สถิติอุบัติเหตุของบ้านเราก็ยังนับว่าสูงอยู่มาก จึงจำเป็นที่ทุกภาคส่วนต้องร่วมกันแก้ปัญหาอย่างจริงจังต่อไป และพวกเราคงเห็นชัดแล้วว่านอกจากสุราจะเป็นต้นเหตุของการเสียชีวิต ยังนำมาซึ่งปัญหาสังคม ดังกรณีกลุ่มเด็กวัยรุ่นไปเต้นคะนองในงานสงกรานต์ ด้วยฤทธิ์เมามายจากสุรานั่นเอง

ปีนี้นับว่าน่ายินดีที่จังหวัดกว่า 40 จังหวัดลุกขึ้นมาจัดสงกรานต์ที่ปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และได้รับการสนับสนุนจากสื่อมวลชนอย่างมาก ประชาชนในพื้นที่ก็ตอบรับเกินคาด ในปีหน้าเราคงได้เห็นสงกรานต์ที่สนุกและปลอดภัยในทุกพื้นที่ของประเทศไทย ถ้าหากพวกเราทุกคนลุกขึ้นมาร่วมกันผลักดันการเปลี่ยนแปลงต่อไป

วันที่ 31 พฤษภาคมนี้ เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ประเทศไทยมีคำขวัญว่า **"พิทักษ์สิทธิตามกฎหมาย มุ่งสู่สังคมไทยปลอดบุหรี่"** โดยเน้นเรื่องสถานที่ห้ามสูบ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 19) พ.ศ.2553 ที่ได้บังคับใช้เพื่อคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่จากการได้รับควันบุหรี่มือสองในสถานที่สาธารณะและที่ทำงานทั้งภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ

แม้ตัวเลขผู้สูบบุหรี่ในประเทศไทยจะลดลงจาก 12 ล้านคนในปี 2534 เหลือ 10.9 ล้านคนในปี 2552 แต่ที่น่าเป็นห่วงคือ มีผู้สูบหน้าใหม่อายุ 15-24 ปีเพิ่มขึ้นจาก 1.6 ล้านคนในปี 2550 เป็น 1.67 ล้านคนในปี 2552 ด้วยการทำการตลาดของธุรกิจยาสูบที่มุ่งเน้นกลุ่มวัยรุ่นผ่านช่องทางใหม่ ๆ อย่างเครือข่ายสังคมออนไลน์ การสร้างแฟนเพจต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องมีกลไกควบคุมยาสูบรูปแบบใหม่ ๆ เข้ามาดูแล ทั้งนี้เราทุกคนต้องรู้เท่าทันกลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่และช่วยกันเฝ้าระวัง เพื่อไม่ให้เยาวชนของชาติต้องตกเป็นเหยื่อรายใหม่นะครับ

อีกวันสำคัญที่จะลืมไม่ได้ ก็คือวันแรงงานแห่งชาติ ซึ่งปีนี้ขอพูดถึงการดูแลแรงงานนอกระบบ แม้ว่าแรงงานนอกระบบจะมีบทบาทในการสร้างการผลิตใกล้เคียงกับกำลังแรงงานในระบบ แต่ยังขาดการดูแล คุ้มครองจากนโยบายและกฎหมายของประเทศที่ดีพอ ซึ่งการทำงานอย่างต่อเนื่องของเครือข่ายต่าง ๆ ก็ได้รับทราบว่า รัฐบาลกำลังเตรียมปรับปรุงระบบประกันสังคมให้รองรับแรงงานนอกระบบด้วย

นอกจากนโยบายระดับชาติแล้ว องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นก็ควรมีนโยบายระดับท้องถิ่น เพื่อคุ้มครอง ส่งเสริม และพัฒนาแรงงานนอกระบบในท้องถิ่นของตนอย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ โดย สสส. ได้มีโครงการนำร่องกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นใน จ.ลำพูน เพื่อสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแรงงานกลุ่มต่าง ๆ ทั้งด้านอาชีวอนามัย ความปลอดภัยในการทำงาน และการพัฒนาสวัสดิการที่เหมาะสมกับแรงงานในชุมชน เป็นการสร้างสุขภาวะที่ดีของกลุ่มแรงงานที่เริ่มได้จากในท้องถิ่นเอง

สุดท้ายที่จะขอฝาก ในเดือนพฤษภาคมนี้ยังจะมีวันหยุดยาวอีก 5 วัน ซึ่งหลายคนก็คงเตรียมตัวออกต่างจังหวัดเช่นเคย คราวนี้แม้จะไม่ได้มีฝ่ายใดออกมาทำการรณรงค์เตือนเรื่องอุบัติเหตุอย่างเป็นทางการเหมือนเทศกาลสงกรานต์ แต่ก็เป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่ต้องตระหนักถึงความปลอดภัย ต้องดูแลตัวเอง ครอบครัว คนใกล้ชิด และมีความรับผิดชอบเมื่ออยู่บนท้องถนน โดยอย่าลืมว่าอุบัติเหตุส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นถ้าหลีกเลี่ยงได้ย่อมไม่นำมาสู่การสูญเสียนะครับ

สวัสดีครับ

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้

Facebook : www.facebook.com/kunkris
Twitter : www.twitter.com/kunkris
Email : ceo@thaihealth.or.th

วิสัยทัศน์ของ สสส.

"คนไทยมีสุขภาวะอย่างยั่งยืน"

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

สารบัญ

3 จากใจผู้จัดการ
4 'สุข' ประจำฉบับ
- เลิกสูบ เลิกติด เลิกผลิตควันบุหรี่มือสอง
9 'สุข' สร้างได้
- รักลูก...อย่ากอด
- Safety Check เปิดเทอมใหม่ ปลอดภัยหรือยัง
14 คุยกันวัน 'สุข' นพ.สุริยเดว ทรีปาตี กับ "ต้นทุนชีวิต" ที่คว้ารางวัลระดับโลก
16 เกร็ดความ 'สุข' วันแรงงาน ไม่ได้เป็นแค่วันหยุด
18 คนดัง 'สุข' ภาพดี เลี้ยงไส้เดือน สร้างสุขยามว่างแบบ "ลิซ่า"
19 อ่านสร้าง 'สุข' อ่านสร้างแรงบันดาลใจกับหมอโอ๊ค
20 'สุข' รอบบ้าน
22 'สุข' ลับสมอง ตามหาพิษภัยบุหรี่ กับเกม "ปริศนาค้นหาคำ"
23 คนสร้าง 'สุข'

กองบรรณาธิการจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับสร้างสุข 979 ชั้น 34 อาคาร เอส.เอ็ม. ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน สามเสนใน พญาไท กทม. 10400 โทร 0-2298-0500 ต่อ 3006 และ 3047 โทรสาร 0-2298-0499 หรือ e-mail : editor@thaihealth.or.th

เลิกสูบ เลิกติด

เลิกผลิตควันบุหรี่ มือสอง

นี่คือตัวเลขที่เราอยากให้คุณรู้ เนื่องในโอกาสที่วันงดสูบบุหรี่โลกใกล้มาถึงในวันที่ 31 พฤษภาคมนี้

- จากสถิติในปีนี้พบว่า ประชากรโลก 5 ล้านคนตายด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ได้แก่ โรคหัวใจล้มเหลว มะเร็ง และโรคปอด รวมถึงโรงอื่นๆ อีกมากมาย
- ยังไม่รวมถึงคนอีก 600,000 คน ที่ 1 ใน 4 เป็นเด็กเล็กๆ ที่ตายเพราะควันบุหรี่มือสอง
- หากการควบคุมการบริโภคยาสูบไม่เข้มแข็ง จะมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ถึง 8 ล้านคนในปี พ.ศ.2575 (ค.ศ.2030)
- ในศตวรรษที่ 20 บุหรี่ฆ่าคนไปแล้ว 100 ล้านคน และจะฆ่าคนในศตวรรษที่ 21 ถึง 1 พันล้านคน

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ที่สามารถป้องกันได้ จึงได้มีมาตรการหลายอย่างออกมาเพื่อลดการเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ และปกป้องสิทธิของคนที่ไม่สูบบุหรี่

โดยวันงดสูบบุหรี่โลกปีนี้ จึงมีคำขวัญว่า **"พิทักษ์สิทธิตามกฎหมาย มุ่งสู่สังคมไทยปลอดบุหรี่"** ที่เน้นเรื่องสถานที่ห้ามสูบ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 19) พ.ศ.2553 ได้บังคับใช้เพื่อคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่จากการได้รับควันบุหรี่มือสองในสถานที่สาธารณะและที่ทำงานทั้งภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ

วันงดสูบบุหรี่โลก' 54

โลกต้องการอนุสัญญาควบคุมการบริโภคยาสูบ

องค์การอนามัยโลก กำหนดประเด็นวันงดสูบบุหรี่โลกปี 2554 คือ 'The WHO Framework Convention on Tobacco Control – FCTC' เพื่อให้ทุกประเทศให้ความสำคัญกับการดำเนินการตามกรอบอนุสัญญาควบคุมการบริโภคยาสูบ ซึ่งดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 และนานาชาติได้ให้การตอบรับกับกฎหมายควบคุมยาสูบโลกฉบับนี้ ด้วยการมีสมาชิกประเทศต่าง ๆ ลงนามมากกว่า 170 ประเทศ และเป็นภาระผูกพันทางกฎหมายกับภาคีสมาชิกแต่ละประเทศ และระดับสากล

ที่นี่ เขตปลอดบุหรี่!

คนสูบบุหรี่คงลำบากหน่อย จะควักบุหรี่ออกมาจุด เอ๊ะ...ตรงนั้นก็ป้ายห้ามสูบ ตรงนี้ก็ป้ายห้ามสูบ ถ้าใครยังไม่เคลียร์ว่าที่ไหนบ้างเป็นที่ปลอดบุหรี่ วันนี้เรารวบรวมมาให้เห็นชัด ๆ กันเลย

สาระสำคัญของประกาศกระทรวงฯ ฉบับดังกล่าว กำหนดให้สถานที่สาธารณะและที่ทำงานทั้งภาครัฐและเอกชน ให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด และไม่ให้มีเขตสูบบุหรี่ภายในบริเวณที่เป็นอาคารและสิ่งปลูกสร้าง ยกเว้นอาคารสนามบินนานาชาติ

สถานที่สาธารณะที่ให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด แบ่งออกเป็น 5 ประเภท

2 1 3 5 4

1. สถานบริการสาธารณสุขและส่งเสริมสุขภาพ

คลินิก โรงพยาบาล สถานอนามัย ร้านขายยา ร้านนวดไทย สปา ฯลฯ

2. สถานศึกษา

โรงเรียน มหาวิทยาลัย สถานกวดวิชา สถานที่เรียนพิเศษต่าง ๆ ศูนย์การเรียนรู้ หอศิลป์ พิพิธภัณฑ์ ฯลฯ

3. สถานที่สาธารณะที่ใช้ประโยชน์ร่วมกัน

สวนสาธารณะ สวนสัตว์ สนามเด็กเล่น โบราณสถาน สนามกีฬา สถานที่ออกกำลังกาย โรงภาพยนตร์ คาราโอเกะ สถานบันเทิง ร้านอินเตอร์เน็ต ร้านอาหาร ปั๊มน้ำมัน หอประชุม ร้านตัดผม ร้านเสริมสวย โรงแรม รีสอร์ท อาคารชุด คอนโดมิเนียม ห้างสรรพสินค้า นิทรรศการ สถานที่ราชการ สถานที่ทำงานเอกชน ธนาคาร ตลาดสด ห้องสมุด สุขา ตู้โทรศัพท์สาธารณะ ลิฟท์โดยสาร ฯลฯ

4. ยานพาหนะและสถานีขนส่งสาธารณะ

รถประจำทาง แท็กซี่ รถไฟ รถราง กระเช้าโดยสาร เรือโดยสาร เครื่องบิน รถนักเรียน ที่พักผู้โดยสาร สถานีขนส่ง สถานีรถไฟ ท่าเรือ สนามบิน ฯลฯ

5. ศาสนสถาน สถานปฏิบัติธรรมในศาสนาและนิกายต่าง ๆ

ติดป้าย ให้ถูกต้อง

เครื่องหมายสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่ที่เราเห็นกันคุ้นตานั้น อันที่จริงแล้วต้องมีหลักและวิธีการแสดงเครื่องหมายให้ถูกต้องด้วย

เขตปลอดบุหรี่

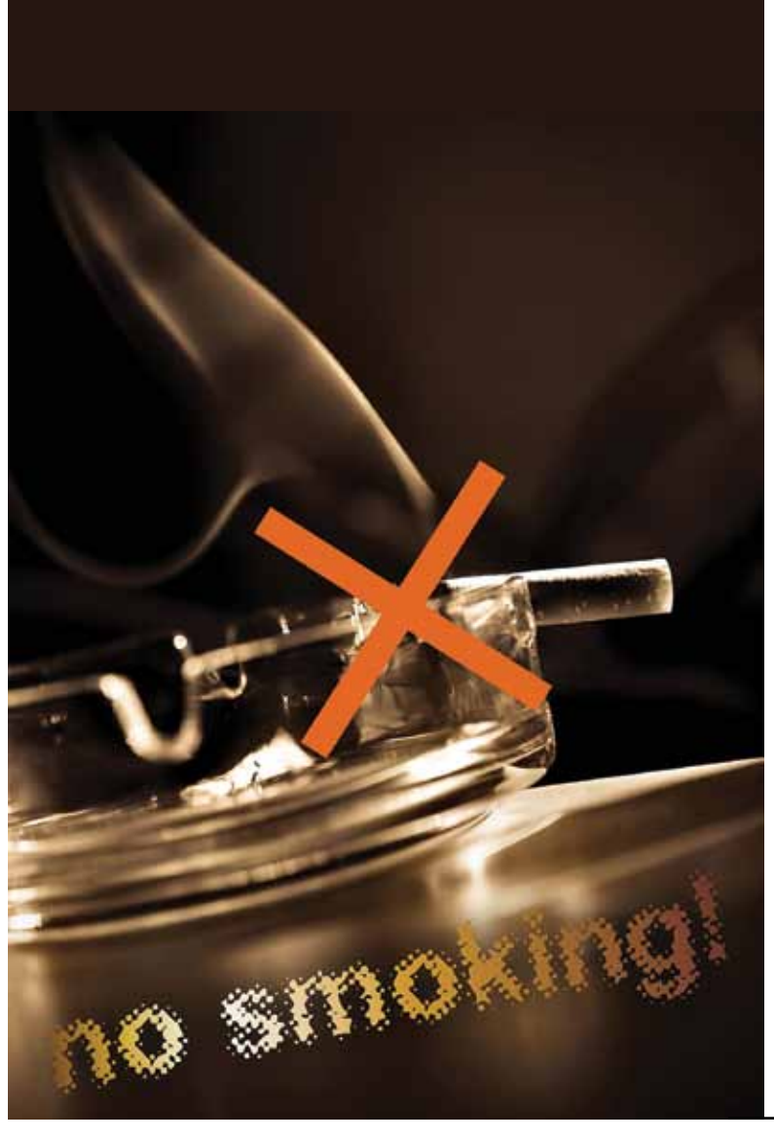
ต้องแสดงเครื่องหมายในบริเวณที่มองเห็นได้ชัดเจนทั้งภายในบริเวณและทางเข้าทุกช่องทาง โดยเครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่สำหรับสถานที่สาธารณะประเภท **'กลางแจ้ง'** หรือส่วนของอาคารในส่วนที่เป็นลานจอดรถ สวนสาธารณะ สนามกีฬานั้น ต้องมีลักษณะเป็นวงกลมพื้นสีขาว มีขอบสีแดงหนา 1 ใน 10 ของเส้นผ่านศูนย์กลาง ที่มีความยาวรวมกันไม่ต่ำกว่า 10 เซนติเมตร หรือหากเป็นสถานที่สาธารณะประเภทที่ตั้งอยู่ **'ภายในอาคาร'** หรือ **'ยานพาหนะ'** เช่น ห้องน้ำ ห้องประชุม รถเมล์ รถไฟ ฯลฯ ต้องเป็นวงกลมพื้นสีขาวมีขอบสีแดงหนา 1 ใน 10 ของเส้นผ่านศูนย์กลางที่มีความยาวรวมกันไม่ต่ำกว่า 5 เซนติเมตร

โดยทั้งสองแบบจะต้องมีรูปมวนซิกาแรตและควันสีดำอยู่ตรงกลาง พร้อมกับมีเส้นสีแดงพาดทับ โดยความกว้างของมวนบุหรี่และเส้นสีแดงที่พาดทับต้องเท่ากับความหนาของขอบสีแดง และความยาวของมวนบุหรี่ต้องไม่น้อยกว่า 2 ใน 3 ของขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง โดยมีข้อความ **"ห้ามสูบบุหรี่ ฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท"** หรือข้อความอื่นในทำนองเดียวกันเป็นตัวหนา สีแดง

เขตสูบบุหรี่

ต้องแสดงไว้โดยเปิดเผยและเห็นได้อย่างชัดเจนและแสดงเครื่องหมาย ณ บริเวณทางเข้าทุกช่องทางของสถานที่ดังกล่าว เครื่องหมายเขตสูบบุหรี่มีลักษณะเป็นวงกลมพื้นสีขาว มีขอบสีฟ้าหนา 1 ใน 10 ของขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางที่มีความยาวรวมกันไม่ต่ำกว่า 10 เซนติเมตร โดยมีรูปมวนบุหรี่ซิกาแรต และควันสีดำอยู่ตรงกลาง ความกว้างของมวนบุหรี่ต้องเท่ากับความหนาของขอบสีฟ้า และความยาวของมวนบุหรี่ต้องไม่น้อยกว่า 2 ใน 3 ของขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง โดยให้มีข้อความ **"เขตสูบบุหรี่"** หรือข้อความอื่นทำนองเดียวกันเป็นตัวหนา สีแดง

- ผู้สูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ มีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท
- เจ้าของสถานที่ที่ไม่ติดเครื่องหมายห้ามสูบบุหรี่ มีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท
- เจ้าของสถานที่ที่ไม่จัดสถานที่ให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ หรือเขตสูบบุหรี่ มีโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท



เขตปลอดบุหรี่...เขตปลอด 'ควันบุหรี่มือสอง'

ประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 19 มีจุดประสงค์เพื่อแก้ไข ปรับปรุง และเพิ่มสถานที่ปลอดบุหรี่ เพราะต้องการปกป้องผู้ไม่สูบบุหรี่ แต่กลับต้องตกอยู่ในภาวะจำยอม ต้องรับควันบุหรี่มือสองจากผู้สูบทั้งในและนอกบ้าน ซึ่งก่อให้เกิดโรคร้ายแรงได้ไม่น้อยกว่าตัวผู้สูบเอง

ควันบุหรี่มือสอง มีพิษจริงหรือ?

- การเผาไหม้ของบุหรี่จะทำให้เกิดสารเคมีกว่า 4,000 ชนิด สารพิษ 250 ชนิด และสารก่อมะเร็งกว่า 50 ชนิด เมื่อสูดดมเข้าปอด สารเหล่านี้จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดและไหลเวียนไปทั่วร่างกาย ทำให้เกิดมะเร็งของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงโรค และอาการต่าง ๆ เช่น ไอเรื้อรัง ปอดบวม หลอดลมอักเสบ หอบหืด หูน้ำหนวก หัวใจขาดเลือด แท้งคลอดก่อนกำหนด ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่า 2,500 กิโลกรัม เป็นต้น
- มารดาที่สัมผัสควันบุหรี่มือสองขณะตั้งครรภ์ ทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคหอบหืด 3 เท่า
- เด็กที่มีบิดาสูบบุหรี่ในบ้านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหอบหืดเป็น 2 เท่าของเด็กที่ไม่มีบิดาสูบบุหรี่ในบ้าน
- การที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งในบ้านสูบบุหรี่ขณะอยู่ใกล้ชิดเด็ก ทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจส่วนล่าง 4 เท่า

'บุหรี่ไฟฟ้า' ไม่ผลิตควัน แต่ผลิตมะเร็ง

เพราะปัจจุบันหลายประเทศออกกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ เพื่อปกป้องสิทธิของผู้ไม่สูบบุหรี่จากควันบุหรี่มือสอง ทำให้นักธุรกิจหัวไสออกผลิตภัณฑ์ใหม่มาเอาใจสิงห์อมควัน อย่าง **"บุหรี่ไฟฟ้า"** ที่รูปร่างหน้าตาคล้ายคลึงและให้รสชาติเหมือนบุหรี่จริงมีสารประกอบนิโคตินที่สามารถเลือกระดับความเข้มข้นได้ตามใจชอบ

บริษัทผู้ผลิตอ้างว่าบุหรี่ไฟฟ้านี้ไม่มีส่วนประกอบใด ๆ ที่เป็นยาสูบเลย จึงไม่ถือเป็นบุหรี่จริง และไม่ขัดต่อกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ แถมยังมักจะโฆษณาด้วยว่า เป็นนวัตกรรมใหม่ที่ช่วยเลิกบุหรี่ ทำให้คนพากันเข้าใจผิดจนได้รับอันตรายจากยาเสพติดแปลงร่างชนิดใหม่นี้

แต่ที่จริงแล้ว กระทรวงสาธารณสุขได้ออกมาเตือนไว้ก่อนหน้านี้แล้วว่า บุหรี่ไฟฟ้า เป็นสินค้าเลียนแบบที่ผู้จำหน่ายโฆษณาว่าเป็นผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกสูบบุหรี่ แต่กลับพบว่ามีปริมาณนิโคตินสูงกว่าบุหรี่ทั่วไปหลายเท่า หากสูบบุหรี่ไฟฟ้า 1 มวน จะเท่ากับสูบบุหรี่ทั่วไปถึง 15 มวนเลยทีเดียว!

เอกสารของ FDA ระบุว่า ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าสูดเอาไอน้ำและสาร Propylene glycol ซึ่งเป็นสารต้านการแข็งตัวในอุตสาหกรรม ที่ทำให้เกิดการระคายเคืองในระบบทางเดินหายใจ จึงทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ และจะได้รับนิโคตินซึ่งส่งผลให้เป็นโรคหัวใจล้มเหลว นอกจากนี้ยังมีสารก่อมะเร็งและสารพิษอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อคนใกล้ชิดด้วย

บุหรี่ไฟฟ้า ผิดกฎหมาย!

กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศมาตรการห้ามนำบุหรี่ไฟฟ้าเข้ามาจำหน่ายในประเทศ โดยใช้กฎหมาย 3 ฉบับ คือ พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2535 มาตรา 10 พ.ร.บ.ยา พ.ศ.2510 มาตรา 12 และ พ.ร.บ.ศุลกากร พ.ศ.2469 มาตรา 27 โดยมีโทษทั้งจำทั้งปรับเลยเชียว

ส่วนด้านต่างประเทศนั้น สภาของรัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา โหวตให้ห้ามการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า ขนะขาด 125-0 ส่วนประเทศที่ห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าเลยขณะนี้มี 6 ประเทศ คือ ออสเตรเลีย บราซิล แคนาดา อิสราเอล แม็กซิโก และนิวซีแลนด์

ช่องทางเลิกบุหรี่

ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

โทร 1600 สายเลิกบุหรี่ หมายเลขเดียวทั่วประเทศ ใช้โทรศัพท์บ้าน 3 บาทต่อครั้ง วันจันทร์-ศุกร์ ระหว่าง 7.30-20.00 น. นอกเวลาหรือวันหยุดมีบริการฝากข้อความให้โทรกลับ

www.thailandquitline.or.th มีบริการ **Live Chat** เพื่อการเลิกบุหรี่ทางอินเตอร์เน็ทแบบเรียลไทม์ ทุกวันจันทร์-ศุกร์ ระหว่าง 12.00-18.00 น. และกระดานสนทนา **"ชุมชนคน (อยาก) เลิกบุหรี่"**

'เภสัชอาสา พาเลิกบุหรี่' โดยขอรับบริการที่เครือข่ายร้านขายยาปลอดบุหรี่ทั้ง 2,810 ร้าน และร้านขายยาที่มีเภสัชอาสา พาเลิกบุหรี่ ซึ่งมีสติ๊กเกอร์ติดหน้าร้าน ให้บริการปรึกษาเลิกบุหรี่อย่างครบวงจรกว่า 300 ร้านทั่วประเทศ

ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อการไม่สูบบุหรี่ www.ashthailand.or.th

รู้หรือไม่?.....

ทำไมคนเราถึงติดบุหรี่ง่าย?

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะในบุหรี่มีสารนิโคติน ซึ่งมีฤทธิ์เสพติดสูงมาก และมีผลโดยตรงต่อระบบประสาทและสมอง เมื่อสูบบุหรี่ ระบบประสาทส่วนกลางจะได้รับสารนิโคตินอย่างรวดเร็ว ใช้เวลาเพียง 6 วินาทีเท่านั้น เร็วกว่าการฉีดเฮโรอีนเข้าเส้นเลือดเสียอีก และฤทธิ์เสพติดของบุหรี่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และจะอยากบุหรี่เมื่อระดับนิโคตินในเลือดต่ำลง \การสูบบุหรี่โดยส่วนหนึ่งเกิดจากความเคยชิน จึงทำให้ยากต่อการ ลด-ละ-เลิก แต่ก็ไม่ยากเกินไปหากเราชนะจิตใจตัวเองได้

สำหรับคอเกม พลาดไม่ได้ สำหรับ Cigs Buster เกมคอมพิวเตอร์แนว Adventure เปิดโปงการตลาดของบริษัทบุหรี่ ที่สร้างขึ้นโดยความร่วมมือของสำนัก ICT สสส. ร่วมกับมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ และ Change Fusion ที่ผู้เล่นจะได้สวมบทบาทเป็น **"เจสัน"** นักข่าวหนุ่มที่สืบหาเงื่อนงำการหายตัวไปของนักข่าวรุ่นพี่ และค่อย ๆ ค้นพบว่าทำไมเยาวชนจำนวนมากจึงเสพติดบุหรี่

ลักษณะของเกมจะเป็นเหมือนการอ่านหนังสือการ์ตูน และมีเกมแทรกให้คอยแก้ปริศนาไปตลอดทั้งเรื่อง รับรองว่าสนุกแน่นอน

ลองประลองฝีมือกับเกม Cigs Buster คลิกไปที่ www.nosmokingclub.in.th

รักลูก...อย่ากอด

นั่งตอนหน้าของรถ ต้องคาดเข็มขัดนิรภัย...เป็นสิ่งที่เรารู้กันดี ว่าเข็มขัดนิรภัยจะช่วยปกป้องชีวิต แต่รู้หรือไม่ว่าเข็มขัดนิรภัยจะช่วยปกป้องได้ก็เฉพาะผู้ใหญ่เท่านั้น แต่หากมีเด็กๆ ในรถด้วยล่ะ ปกติแล้วคุณทำอย่างไร?

ก. คาดเข็มขัดนิรภัย แล้วให้เด็กนั่งตักและกอดไว้

ข. ให้เด็กนั่งหน้า และคาดเข็มขัดนิรภัยเหมือนผู้ใหญ่

ค. ให้เดินเล่นอยู่ในรถตามอิสระ

ถ้าหากคุณเลือกข้อใดข้อหนึ่งในสามข้อนี้เด็กๆ ของคุณกำลังเสี่ยงอันตรายถึงชีวิต

รู้หรือไม่?.....

ในแต่ละปีมีเด็กอายุน้อยกว่า 15 ปี ประสบอุบัติเหตุจากการโดยสารรถยนต์ รถปิกอัพ หรือรถตู้กว่า 5,544 รายต่อปี หรือ 15 คนต่อวัน และอาการบาดเจ็บรุนแรงที่ต้องนอนพักรักษาตัวในโณงพยาบาลประมาณ 1,512 รายต่อปี และเสียชีวิตประมาณ 84 รายต่อปี

กอดลูกนั่งตัก = รักลูกผิดทาง

พ่อแม่บางคนคิดว่า ถ้าอุ้มเด็กนั่งบนตัก แล้วนั่งด้านหน้าข้างคนขับ เป็นวิธีที่ทำให้ลูกอยู่ใกล้ชิด เผื่อมีอุบัติเหตุลูกก็คงปลอดภัยในอ้อมกอดพ่อแม่...แต่ความจริงก็คือ แรงมหาศาลของการปะทะจากการชน หรือแรงจากการเบรกกะทันหันนั้นเกินกำลังที่พ่อแม่จะยึดลูกอยู่...

แรงกระแทกมักทำให้ร่างของเด็ก ๆ หลุดลอยไปอัดกับแผงคอนโซลหน้ารถ ปะทะกับกระจกหน้ารถ แล้วทะลุออกนอกรถ หรือประตูรถเปิดออกแล้วเด็กกระเด็นออกไปนอกรถ ด้วยรูปร่างเล็กบอบบางของเด็ก ๆ จึงทำให้...กระโหลกศีรษะกระดูกซี่โครง แขนขา แตกหัก ปอด หัวใจ รวมทั้งอวัยวะภายในช่องท้องถูกกระแทกรุนแรง เป็นเหตุแห่งความพิการหรือเสียชีวิต...

หนำซ้ำการนั่งห่างจากถุงลมนิรภัยใกล้กว่า 25 เซ็นติเมตร เมื่อมันระเบิดออก แรงกระแทกจากถุงลมนิรภัยก็สามารถทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงต่อเด็กได้

รู้หรือไม่?.....

ในประเทศสหรัฐอเมริกามีรายงานการเสียชีวิตของเด็กอายุน้อยกว่า 12 ปี จากถุงลมนิรภัยในอุบัติเหตุที่ไม่รุนแรงกว่า 200 ราย โดยเป็นการบาดเจ็บของสมองเป็นหลัก

ต่ำกว่า 9 ขวบ คาดเข็มขัดนิรภัย...อันตราย

พ่อแม่บางคนให้เด็กนั่งที่นั่งด้านหน้า และคาดเข็มขัดนิรภัยดังเช่นผู้ใหญ่ แต่รู้หรือไม่ว่า สำหรับเด็กนั้นการจะใช้เข็มขัดนิรภัยที่ติดมากับรถยนต์ได้เหมาะสมปลอดภัยก็ต่อเมื่อมีอายุ 9 ปีขึ้นไป หรือมีน้ำหนักมากกว่า 30 กก. หรือความสูงตั้งแต่ 140 ซม. ขึ้นไปเท่านั้น

มิฉะนั้น เข็มขัดนิรภัยอาจกลายเป็นตัวการทำอันตรายต่อเด็ก ๆ อย่างรุนแรง เพราะแทนที่เข็มขัดนิรภัยสายล่างจะพาดบนหน้าตัก และแนบบริเวณเชิงกราน แต่จะกลับมารัดตรงท้องน้อย สายบนแทนที่จะพาดที่หน้าอกและไหล่ก็จะกลับมารัดที่ลำคอของเด็ก ดังนั้นหากรถเบรกหรือชนอย่างกะทันหัน เข็มขัดจะทำอันตรายกับอวัยวะภายในช่องท้อง และลำคอของเด็กได้!

'ที่นั่งนิรภัย' = คำตอบความปลอดภัย

หากลูกของคุณมีอายุไม่ถึง 9 ปี **'ที่นั่งหรือเบาะนิรภัยสำหรับเด็ก'** นี่เองจะเป็นตัวช่วยปกป้องชีวิตของเด็ก ๆ โดย National Highway Traffic Safety Administration ของสหรัฐฯ ได้ทำการศึกษาพบว่าที่นั่งพิศษสำหรับเด็กนี้จะลดความเสี่ยงต่อการตายในเด็กทารกถึง 69% และเด็ก 1-4 ปี 47% และในเด็กอายุมากกว่า 5 ปี ถึง 45% และลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บรุนแรงถึง 50%

4 ช่วงวัย
ใช้ที่นั่งนิรภัยให้ถูกต้อง

ทารกอายุน้อยกว่า 1 ปี

ต้องใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับทารก และต้องจัดวางที่เบาะหลัง โดยหันหน้าไปทางด้านหลังรถเท่านั้น เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดกระดูกต้นคอหักจากการสะบัดของศีรษะเมื่อเกิดการชนหรือเบรกรุนแรง

เด็กอายุ 1-3 ปี

ใช้ที่นั่งนิรภัยที่เบาะหลัง โดยหันหน้าไปทางด้านหลังอย่างเดิมตราบเท่าที่ตัวเด็กยังไม่สูงเกินที่นั่งนิรภัย แต่ถ้าเด็กตัวโตเกินที่นั่งแล้วให้เปลี่ยนเป็นที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กเล็กซึ่งจะหันหน้าไปทางด้านหน้ารถตามปรกติ แต่ยังคงใช้ที่เบาะหลังเท่านั้น

เด็กอายุ 4-7 ปี

ให้ใช้ที่นั่งสำหรับเด็กเล็กต่อไปจนตัวสูงหรือน้ำหนักเกินข้อกำหนดของที่นั่งที่ใช้ จึงเปลี่ยนมาเป็นที่นั่งเสริม หรือ Booster Seat ซึ่งจะมีราคาประหยัด ไม่มีเข็มขัดนิรภัยในตัว แต่ใช้เข็มขัดนิรภัยรถยนต์เป็นอุปกรณ์ยึดเหนี่ยว เด็กวัยนี้ยังคงต้องนั่งเบาะหลังเท่านั้น

เด็กอายุ 8-12 ปี

ควรใช้ที่นั่งเสริมจนกว่าจะสามารถคาดเข็มขัดนิรภัยได้พอดี โดยทั่วไปควรจะต้องมีอายุมากกว่า 9 ปีขึ้นไป

ปลอดภัยไว้ก่อน! เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี นั่งเบาะหลังเท่านั้น

วิธีติดที่นั่งนิรภัยกับรถกระบะ

เด็กที่นั่งรถปิกอัพต้องใช้ที่นั่งนิรภัยเหมือนกัน แต่ให้ใช้กับที่นั่งตอนหน้า โดยหันหน้าตามปรกติ และต้องไม่มีถุงลมนิรภัยข้างคนขับ หรือมีแต่สามารถปิดการใช้งานได้

ระวัง! การนั่งโดยสารปิกอัพบนกระบะหลัง เสี่ยงต่อการบาดเจ็บและเสียชีวิตเมื่อเกิดอุบัติเหตุมากกว่าผู้นั่งในรถถึง 3 เท่าตัว

ที่นั่งนิรภัย หาซื้อได้ที่ไหน?

ที่นั่งเด็กนั้นในปัจจุบันมีจำหน่ายตามห้างสรรพสินค้าชั้นนำโดยทั่วไป มีราคาตั้งแต่หลักพัน ถึงหลักหมื่น แต่สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่มีงบประมาณจำกัด ก็สามารถหาซื้อที่นั่งนิรภัยมือสอง ได้ตามร้านผลิตภัณฑ์เด็กมือสองได้เช่นกัน

ECE R44/03
UNIVERSAL
Gr. 0/1 0-18KG
E4
03443418
FB00051RM

A หมายเลขของกฎข้อบังคับของมาตรฐานความปลอดภัย

B Universal หมายถึงที่นั่งนิรภัยนี้ใช้ได้กับรถยนต์ทุกคันที่ผลิตตามมาตรฐานสากล

C แสดงกลุ่มอายุและน้ำหนักของเด็กที่สามารถใช้ที่นั่งนิรภัยนี้ ในที่นี้หมายถึงกลุ่มอายุ 0/1 คือแรกกเกิดถึง 4 ปี หรือมีน้ำหนักแรกเกิดถึง 18 ก.ก.

D ชื่อประเทศที่ทำการทดสอบและออกหนังสือรับรอง E4 หมายถึงประเทศเนเธอแลนด์

E หมายเลขหนังสือรับรองที่ออกโดยหน่วยงานของรัฐของประเทศที่ทำการทดสอบ หากไม่มีหมายเลขนี้กำกับ แสดงว่าไม่ได้ผ่านการรับรองมาตรฐานจริง

เลือกซื้อที่นั่งนิรภัยอย่างไร ให้ปลอดภัย?

ในการเลือกซื้อที่นั่งนิภัย ควรพิจารณาด้วยว่าที่นั่งเด็กดังกล่าวผ่านมาตรฐานสากลมาด้วยหรือไม่ เพราะการผ่านมาตรฐานสากลจะเป็นการรับประกันว่าที่นั่งรุ่นดังกล่าวได้ผ่าน การทดสอบที่ได้มาตรฐานมาแล้ว เช่น ECE R44 Child Restraint Systems (มาตรฐานของสหภาพยุโรป) หรือ FMVSS No.213 Child Restraint Systems (มาตรฐานประเทศสหรัฐอเมริกา)

โดยสามารถสังเกตได้จากฉลากดังตัวอย่างด้านข้างนี้...

บริทนีย์ สเปียร์ส กับที่นั่งนิรภัย

เมื่อต้นปี 2006 นักร้องสาวชื่อดัง **บริทนีย์ สเปียร์ส** ตกเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์ไปทั่วโลกหลังจากที่เธอถูกถ่ายรูปขณะให้ลูกชายวัยทารกนั่งตัก แล้วขับรถหนีปาปารัซซี่ ซึ่งถือทั้งผิดกฎหมายและน่าหวาดเสียวเป็นที่สุด พอมาถึงปี 2007 เธอก็มีกรณีกับเจ้าที่นั่งนิรภัยนี้อีก คือเธอถูกถ่ายรูปกับลูกชายคนเล็กอายุไม่ถึงขวบ ซึ่งนั่งบนที่นั่งนิรภัยที่ติดตั้งบนเบาะหลังรถ แต่ดันหันที่นั่งมาด้านหน้า ซึ่งนับว่าเป็นการติดตั้งไม่ถูกต้อง เพราะที่ถูกที่นั่งสำหรับทารกต้องหันหน้าไปทางหลังรถต่างหาก เพื่อป้องกันไม่ให้คอเด็กหักพับไปด้านหน้าเมื่อเกิดแรงกระแทก

ที่นั่งนิรภัยคืออุปกรณ์นิรภัยในรถที่สำคัญที่สุดที่คุณพ่อคุณแม่จะซื้อเพื่อลูก แต่ถ้าติดตั้งผิดวิธีแล้ว ก็นับว่าสูญเปล่าอยู่ดี

Safety Check?

เปิดเทอมใหม่ ปลอดภัยหรือยัง

เปิดเทอมนี้เรามี ศูนย์ความปลอดภัยในเด็กเคยเตือนภัยหลายอย่างที่เกิดขึ้นได้กับเด็กๆ ในช่วงเปิดเทอม วันนี้เราหาข้อมูลมาให้พ่อแม่ผู้ปกครอง ว่ามีอะไรที่ต้องสำรวจและเตรียมการไว้บ้าง?

กระเป๋านักเรียนใบใหญ่ หนักไปหรือเปล่า?

"เด็กไทยแบกกระเป๋านักเรียนหนัก จนไหล่ทรุด หลังเสีย" เคยฮือฮาจนเป็นประเด็นที่คุณพ่อคุณแม่เรียกร้องให้แก้ไขอย่างรีบด่วน เปิดเทอมนี้ คุณพ่อคุณแม่ลองสำรวจกระเป๋าลูกสักหน่อยดีไหม ว่าหนักไปหรือเปล่า

ระวัง : หากเด็ก 7-8 ขวบคนหนึ่ง ต้องแบกสิ่งของที่มีน้ำหนัก 5 ก.ก.ทุกวัน จะมีโอกาสไหล่เอียง หลังทรุด และหมอนรองกระดูกทับเส้น ยิ่งถ้าเป็นเด็กอ้วน จะมีโอกาสที่แนวของกระดูกสันหลังโก่งงอมากกว่าเด็กทั่วไป เนื่องจากแบกทั้งกระเป๋าหนัก และน้ำหนักของตนเอง

แนะนำเด็กๆ จัดกระเป๋าอย่างไร เมื่อใช้เป็นนักเรียน

1. การจัดหนังสือใส่เป้ ให้วางเล่มที่ใหญ่และหนักที่สุดไว้ด้านล่างสุด แล้วค่อยวางเล่มที่ใหญ่รองลงมาเรื่อย ๆ
2. ใส่แต่สิ่งจำเป็นจริง ๆเท่านั้น และจะต้อง **'เคลียร์'** เศษชิ้นส่วนต่าง ๆ ที่ไม่ใช้แล้วเสมอ
3. เลือกเป้ที่มีคุณภาพ อย่าลืมพิจารณาตรงที่สายรัดเอว-สายรัดไหล่ด้วยว่าทำด้วยวัสดุหนานิ่มใส่สบาย รวมทั้งมีขนาดความกว้างของสายรัดที่พอดี และจงใช้สายรัดเอวด้วยทุกครั้ง

เพราะจะช่วยให้เกิดการกระจายน้ำหนักของเป้ ไม่ไปกดสะโพกและกระดูกเชิงกราน

เมื่อลูกต้องไป-กลับเอง

สำหรับเด็กหลายคนคงเป็นเหมือน **"การผจญภัยครั้งแรกในชีวิต"** นั่นก็คือการได้กลับบ้านเอง หรืออาจไปโรงเรียนเองด้วย พ่อแม่บางคนพาลูกฝึกหัดขึ้นรถเมล์ รถไฟฟ้า ก่อนที่จะให้ลูกทดลองไป-กลับด้วยตนเองในวันต่อมา เรายังมีคำแนะนำถึงสิ่งที่ต้องเตือนลูกมาบอก...

FACT : ในบ้านเราทุกปีจะมีคนตายบนท้องถนนปีละกว่า 15,000 คน เป็นเด็กอายุน้อยกว่า 15 ปีถึงกว่า 1,000 คน และการเสียชีวิตเกิดจากการถูกรถชนถึง 60 % คนเดินถนน โดยเฉพาะเด็ก ๆ ซึ่ง 13% ของเด็กที่ถูกรถชน เกิดเหตุขณะเดินข้ามถนน สาเหตุมาจากทั้งการขาดทักษะในการข้ามถนนของเด็กเอง และความประมาทของผู้ขับขี่รถยนต์

สอนลูกเดินถนน

ลูกที่มีอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ก็ถึงเวลาแล้วที่จะต้องสอนเขาว่าการข้ามถนนทุกครั้งจะต้อง

1. หยุดอยู่ที่ขอบถนนก่อน ยกมือขวาขึ้นเป็นการส่งสัญญาณว่ากำลังจะข้าม จากนั้นก็มองซ้ายและมองขวาว่ามีรถกำลังจะแล่นผ่านมาหรือไม่ หากไม่มีก็ให้มองขวาอีกครั้ง แล้วจึงค่อยข้าม
2. แม้รถจะหยุดเพื่อให้เราข้าม แต่จะต้องชะเง้อมองเสียก่อนว่าไม่มีรถหรือมอเตอร์ไซด์ วิ่งฉิวมาด้านขวาของรถที่จอดรออยู่
3. จงมีสติและสมาธิเสมอในเวลาที่ข้ามถนน ห้ามเหม่อใจลอย ไม่ก้มลงเก็บของ ไม่หยุดพูดคุยกับใครกลางถนน และไม่ตะโกนเรียกใครขณะที่เขากำลังข้ามถนน
4. การเดินก็เช่นกัน ให้เดินบนฟุตบาทเสมอ และเด็ก ๆ ที่เดินกับกลุ่มเพื่อนอย่าเดินเรียงหน้ากระดาน และห้ามหยอกล้อ ตี ผลักกันไปมาเด็ดขาด
5. ระวังพื้นถนนที่เปียกน้ำ หรือชื้นแฉะมักจะลื่น เสี่ยงต่อการหกล้ม จึงควรหลีกเลี่ยงการข้ามถนนที่มีสภาพเช่นนั้น
6. ทุกครั้งก่อนจะลงจากรถ ต้องรอให้รถจอดสนิทชิดฟุตบาทชะก่อน ชะเง้อมองให้แน่ใจว่าไม่มีรถหรือมอเตอร์ไซด์วิ่งสวนมา และห้ามลงจากรถฝั่งขวาที่เป็นฝั่งรถวิ่ง

ขึ้นรถโรงเรียน จะเสี่ยงไปไหม?

ในยุคซึ่งเวลาหมดไปกับการจราจรที่แสนติดขัด แถมน้ำมันรถก็แพง คุณพ่อคุณแม่หลายท่านอาจกำลังตัดสินใจว่า เปิดเทอมนี้จะให้ลูกนั่งรถโรงเรียนดีหรือไม่ ผลวิจัยพบว่า มีผู้ปกครองจำนวนมากหรือ 40% ที่ต้องการใช้บริการรถโรงเรียน แต่ที่ยังไม่ตัดสินใจเลือก ก็เพราะยังรู้สึกว่า **"ไม่มั่นใจ"** หรือ **"ไม่ไจวางใจ"**

FACT : ตามมาตรฐานของประเทศพัฒนาแล้ว มีการศึกษาและพบว่า การเดินทางโดยรถโรงเรียนสามารถลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุได้ถึง 87 เท่า...แต่ในประเทศไทยของเราไม่ได้เป็นเช่นนั้น เห็นได้จากภาพข่าวหนังสือพิมพ์

- **รถโรงเรียนพื้นทะลุ-เด็กตกใต้ท้องรถ-ดับคาที่!**
- **รถโรงเรียนเลี้ยวกลับรถ ประตูเปิดผลั้ว-นักเรียนร่วง-กระแทกถนน!**
- **รถโรงเรียนเบรคแตก พุ่งชนโครมท้ายรถสิบล้อ!**

เลือกรถโรงเรียนให้ลูกอย่างไร ให้ปลอดภัย?

1. สอบถามจากทางโรงเรียนว่า รถรับส่งนักเรียนดำเนินการโดยทางโรงเรียนเอง หรือเป็นบุคคลภายนอกที่ได้รับสัมปทาน ถ้าเป็นบุคคลภายนอก ให้ดูประวัติผู้ประกอบการ ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ตั้ง เบอร์โทรติดต่อยามฉุกเฉิน มาตรการเพื่อความปลอดภัย และแนวทางการคัดเลือกและการอบรมพนักงานขับรถที่ควรมีอยู่อย่างสม่ำเสมอ
2. สำรวจดูสภาพรถว่าอยู่ในสภาพมั่งคงแข็งแรง หรือซอมซ่อเหมือนรอโละทิ้งขายเป็นเศษเหล็ก กระจกรถควรโปร่งใสมองเข้ามาเห็นภายในได้ชัดเจน ไม่ติดฟิล์มดำทึบ ภายในห้องโดยสารควรสะอาด ไม่เหม็นอับชื้นเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค และทุกเที่ยวที่มีการรับการส่งนักเรียน จะต้องมีคุณครูอยู่ประจำรถด้วยเสมอ
3. **จะต้องไม่จุผู้โดยสารจนแออัดยัดเยียด** เช่น มาตรฐานของรถตู้ไม่ควรเกิน 12 คน รถบัสควรที่นั่งละ 1 คน ไม่มีการยืนการห้อยโหนโดยเด็ดขาด
4. **ในกรณีรถเสีย** หรือมีปัญหาอื่นใดที่ไม่สามารถบริการรับส่งนักเรียนได้ชั่วคราว จะต้องระบุอย่างชัดเจนด้วยว่า เจ้าของรถจะใช้รถอะไรมารับส่งนักเรียนแทน

อุบัติเหตุจากจักรยานยนต์ทำให้เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ได้รับบาดเจ็บปีละ 1 ล้านคน ต้องนอนโรงพยาบาลปีละกว่า 12,000 คน และตายปีละกว่า 450 คน โดย 99% ไม่ได้สวมหมวกกันน็อก...

ทั้งนี้ พรบ.จราจรทางบก พ.ศ.2522 ระบุไว้ในมาตรา122 ว่า **"ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์และคนโดยสารรถจักรยานยนต์ต้องสวมหมวกที่จัดทำขึ้นโดยเฉพาะ เพื่อป้องกันอันตรายในขณะที่ขับขี่ และโดยสารรถจักรยานยนต์"**

ดังนั้นอย่าลืมว่า ให้ลูกซ้อนมอเตอร์ไซค์เมื่อใด ต้องใส่หมวกกันน็อคทุกครั้ง!!

ขอบคุณข้อมูล

ประจวบ ผลิตผลการพิมพ์
ข้อมูลเพิ่มเติม
www.csip.org
www.thaisafeplay.com
http://adisak.blog.mthai.com

'นพ.สุริยเดว ทรีปาตี' กับ 'ต้นทุนชีวิต' ที่คว้ารางวัลระดับโลก

"สำหรับหมอ...นี่คือ 'งานสร้างประเทศ'"

"จับถูกดีกว่าจับผิด" เป็นแนวคิดที่เราได้ยินเสมอจากการทำงานด้านเด็ก เยาวชน ของคุณหมอเด็ก นามว่า **'นพ.สุริยเดว ทรีปาตี'** ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวคนนี้ จนนำมาสู่แนวทางการทำงานที่เริ่มคุ้นหูคนทั่วไปว่า **'ต้นทุนชีวิต แนวคิดเชิงบวก'**

เมื่อเร็ว ๆ นี้ กลุ่มแพทย์ทางด้านเด็กและเยาวชนในกลุ่มประเทศเหนือเส้นศูนย์สูตรกว่า 100 ประเทศ โหวตเป็นเอกฉันท์ให้ นพ.สุริยเดว รับรางวัล International Chapter Recognition Award of Northern Hemisphere ซึ่งถือเป็นหมอเฉพาะทางด้านเด็กคนแรกในอาเซียนที่ได้รับรางวัลดังกล่าว โดยรางวัลนี้มอบที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมา

นพ.สุริยเดว หรือ ที่รู้จักกันดีในชื่อเรียก **"หมอเดว"** ให้เกียรติเปิดใจกับ **'สร้างสุข'** ถึงที่มาของรางวัล และแนวทางการขับเคลื่อน **'ต้นทุนชีวิต'** ต่อจากนี้

สร้างสุข : รางวัลนี้คืออะไรคะ ทำไมคุณหมอจึงได้รับรางวัลดังกล่าว?

หมอเดว : รางวัลนี้มอบให้แก่แพทย์ด้านเด็กที่ทำงานด้านวัยรุ่น และมีผลงานโดดเด่น ซึ่งชื่อของหมอ ได้รับการเสนอชื่อจากแพทย์จากประเทศออสเตรเลีย ที่เห็นว่าเราไม่ได้เป็นเพียงแพทย์เฉพาะทาง แต่ยังมีงานวิจัย การขับเคลื่อนเรื่องเด็กและวัยรุ่นผ่านโครงการ **'ต้นทุนชีวิต'** ตั้งแต่ต้นทางถือปลายทาง ซึ่งงานที่หมอทำอยู่มีความแตกต่างจากหมอวัยรุ่นอื่น ๆ เราเป็นผู้จัดการแผนงานแผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน ขับเคลื่อนงานด้านนี้ใน 70 ชุมชน 20 จังหวัดทั่วประเทศ ทำหน้าที่สร้างพี่เลี้ยงชุมชน เป็นประธานคณะทำงานแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ซึ่งเป็นแผน 5 ปี ผู้มอบรางวัลจึงไม่คิดว่าจะมีหมอด้านนี้ที่ทำงานครบด้านในคนคนเดียวกัน

สร้างสุข : ได้ยินว่าผู้มอบรางวัลชื่นชมเรื่องต้นทุนชีวิตอย่างมาก?

หมอเดว : หมอทำเรื่องนี้มาเป็นปีที่ 5 แล้ว ซึ่งเขาก็เห็นว่า การที่เราทำมานานแสดงว่า ต้นทุนชีวิต แนวคิดเชิงบวก เป็นแผนงานระยะยาว ไม่ได้ทำระยะสั้น นอกจากเราจะเป็นคนเริ่มต้นแนวคิด ยังสามารถผลักดันให้เกิดเครือข่ายในชุมชน ที่น่าภูมิใจอีกประการคือภาครัฐได้นำโมเดลนี้บรรจุเข้าสู่แผนงานระดับชาติ ด้วยการตั้งคณะอนุกรรมการสร้างเสริมต้นทุนชีวิตเด็ก และแผนพัฒนาระดับชาติ 5 ปี โดยเริ่มต้นในปีงบประมาณ 2555 ซึ่งก็คือ เดือนตุลาคมนี้

สร้างสุข : รางวัลนี้ทำให้มีประเทศอื่นสนใจนำต้นทุนชีวิตไปใช้บ้างไหมคะ?

หมอเดว : เมื่อทราบว่าเราเริ่มทำตั้งแต่กลุ่มเล็ก ๆ จนกลายมาเป็นงานระดับชาติ ก็ทำให้กลุ่มหมอในประเทศเหนือเส้นศูนย์สูตรสนใจที่จะนำโมเดลที่เราทำไปใช้ แม้กระทั่ง WHO หรือ องค์การอนามัยโลกยังบอกหมอเลยว่าถ้าทำแผนพัฒนาระดับชาติได้ น่าจะนำไปสู่การเทรนนิ่งในระดับอาเซียน สำหรับหมอแล้วคิดว่า ภาครัฐควรเป็นเจ้าภาพในการขับเคลื่อนต้นทุนชีวิตในประเทศให้แข็งแกร่งเสียก่อน ก่อนที่จะขยายไปสู่ในภูมิภาค

สร้างสุข : แรงบันดาลใจที่ทำเรื่องต้นทุนชีวิต "จับถูก" มากกว่าจับผิดเริ่มจากไหนคะ?

หมอเดว : การแก้ปัญหาของประเทศต้องใช้พลังบวก ไม่ใช่การจับผิดหรือการค้นหาปัจจัยเสี่ยง สำหรับหมอไม่ได้ค้านว่าประเทศนี้จะไม่มีการจับผิด แต่ถ้าเราไม่สนใจปัจจัยสร้าง เท่ากับว่าเราทำงานแค่ชี้เป้า แต่ไม่ได้บอกต่อไปว่าแล้วถ้าสิ่งนั้นมันผิด เราจะต้องทำอย่างไร

การจับถูกนั้นไม่ค่อยมีคนทำ เพราะไม่ใช่เรื่องง่ายและต้องใช้เวลา หมอจึงคิดว่าอะไรที่เป็นความอ่อนแอ เราต้องเข้าไปสร้าง ไปอุดความอ่อนแอนั้น จึงเป็นที่มาของการดัชนีชี้วัดต้นทุนชีวิตเด็ก เยาวชน ผ่าน 5 พลัง เป็นตัวนำในการ "จับถูก" และพัฒนาระบบพี่เลี้ยงชุมชนขึ้นมาทำกิจกรรมสร้าง "สื่อสร้างสรรค์" และสุดท้ายคือการเกิดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชนต่าง ๆ

สร้างสุข : โครงการที่หมอทำอยู่ตอนนี้มีอะไรบ้างคะ?

หมอเดว : ภารกิจ **"ต้นทุนชีวิต"** ไม่ใช่งานระยะสั้น และยิ่งทำงานร่วมกับภาครัฐเพื่อผลักดัน **"ต้นทุนชีวิต"** เป็นงานระดับชาติ ดังนั้นหมอจึงให้ความสำคัญกับโครงการนี้อย่างมาก จนกว่าจะเห็นต้นทุนชีวิตแนวคิดเชิงบวกสู่ฐานชุมชนเข้มแข็ง สำหรับหมอ นี่คือ "งานสร้างประเทศ"

สร้างสุข : เด็กเยาวชนไทยในฝันจะเป็นยังไง เมื่อมีต้นทุนชีวิต?

หมอเดว : จากดัชนีชี้วัดต้นทุนชีวิตพบว่า **"น้ำใจ/จิตอาสา"** คือ ตัวที่อ่อนแอที่สุดในเด็กไทย รองลงมาคือทัศนคติเชิงบวก ค่านิยมในการทำความดี หมออยากเห็นเยาวชนไทยรู้จักการ **"ให้"** รู้จักคำว่า **"แบ่งปัน"** เพียงสองคำนี้ ถ้าทำได้ ประเทศไทยเราสามารถแจ้งเกิดได้เลย ปัจจัยลบจะลดลง เราจะไม่เห็นปัญหาอาชญากรรม ยาเสพติด

ถ้าเด็กไทยรู้จักการให้ ประเทศไทยเราเดินหน้าได้ทันที!!!

"ต้นทุนชีวิต" คืออะไร?

ต้นทุนชีวิต มาจากคำว่า Life's Assets หมายถึง ต้นทุนขั้นพื้นฐานที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ สังคม สติปัญญาให้คน ๆ หนึ่งสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง จริง ๆ เราทุกคนเกิดมามีต้นทุนชีวิตในระดับหนึ่งแล้ว ต้นทุนนี้จะเพิ่มขึ้นตามการเลี้ยงดูของพ่อแม่ สิ่งแวดล้อมที่ดี และความใกล้ชิดกับธรรมชาติ แต่โลกยุคเทคโนโลยีในปัจจุบันทำให้ชีวิตผู้คนมีความเป็นวัตถุนิยม ต้องแย่งกันอยู่ แย่งกันเรียน แย่งกันทำมาหากิน พ่อแม่จำนวนไม่น้อยพลอยเลี้ยงลูกแบบเครื่องจักรเครื่องยนต์ ขาดความเข้าใจในพัฒนาการ มีความคาดหวังเกินความเป็นจริงจนเกิดความเครียด เมื่อต้นทุนชีวิตอ่อนแอ จะมีปัญหาเกิดขึ้นตามมา

แผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน หรือ **'เด็กพลัส'** ของ นพ.สุริยเดวได้จัดทำแบบสำรวจต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนที่ประกอบด้วยตัวชี้วัด 48 ข้อ เพื่อให้รู้ว่า มีต้นทุนชีวิตด้านใดบ้างที่ขาดหาย จะช่วยกระตุกทั้งพ่อแม่และชุมชนให้หันมามองว่ามีเรื่องไหนบ้างหรือไม่ที่หลงลืมไป แบบสำรวจนี้จึงเป็นเหมือนเครื่องมือชิ้นหนึ่งที่จะช่วยบอกผู้ใหญ่ได้ในระดับหนึ่ง

'วันแรงงาน' ไม่ได้เป็นแค่ 'วันหยุด'

เดือนพฤษภาคมนี้มีวันหยุดเยอะเสียจริง...

สำหรับคนทำงาน หนุ่มสาวออฟฟิศ หรือผู้ใช้แรงงาน...หนึ่งในนั้นก็คือวันที่ 1 พฤษภาคม หรือ 'วันแรงงานแห่งชาติ' ด้วย หลายคนคงเตรียมไปเที่ยวพักผ่อนให้สมอยาก แต่ที่จริงแล้ว อาจลืมมองไปว่าวันแรงงานยังมีความสำคัญ และความหมายอย่างอื่นยิ่งกว่าการเป็นแค่วันหยุด

เพราะหากเราลองมองดูทุกสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา ผลผลิตทุก ๆ ชิ้น หรือบริการทุก ๆ อย่าง ล้วนเป็นผลจากการทำงานของ **'ผู้ใช้แรงงาน'** หรือแม้แต่ตัวเราทุกคนที่เป็นลูกจ้างไม่ว่าจะใน หรือนอกระบบ ก็ล้วนแต่อยู่ในความหมายของแรงงานทั้งสิ้น แรงงานถือเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่ก่อให้เกิดผลผลิต ดังนั้นความมั่นคงก้าวหน้าหรือความอ่อนแอทางเศรษฐกิจแรงงานย่อมมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมาก แต่ในความเป็นจริงแล้ว ยังมีผู้ใช้แรงงานถูกเอารัดเอาเปรียบจากนายจ้าง ทั้งในด้านผลประโยชน์ค่าตอบแทนและสวัสดิการ ฯลฯ

วันแรงงานทั้งที 'สร้างสุข' จึงนำสถานการณ์และตัวเลขน่าสนใจเกี่ยวกับแรงงานมาให้ดู

ปัญหาหลักที่แรงงานต้องเผชิญ

ประเทศไทยมีแรงงานทั้งสิ้น 37.8 ล้านคน เป็นแรงงานนอกระบบ 24 ล้านคน แรงงานในระบบ 13.7 ล้านคน อยู่ในภาคอุตสาหกรรม 23 ล้านคน ภาคเกษตรกรรม 14 ล้านคน ซึ่งปัญหาที่แรงงานต้องเผชิญหลัก ๆ มีอยู่ 6 เรื่อง คือ

› ค่าตอบแทนน้อย › ผลกระทบจากสารเคมี › อิริยาบถในการทำงาน › สิ่งแวดล้อมในการทำงาน › งานขาดความต่อเนื่อง › การทำงานหนัก

อาชีวอนามัยและความปลอดภัยของแรงงานในระบบ

สำหรับแรงงานในระบบ สถานการณ์เรื่องอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานเป็นปัญหาสำคัญที่องค์กรแรงงานระหว่างประเทศเสนอว่า เป็นปัญหาที่แรงงานต้องเผชิญในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา เป็น 1ใน 6 เรื่องสำคัญที่รัฐบาลไทยควรหยิบยกมาพิจารณาอย่างเร่งด่วนเพื่อหาทางแก้ไข

แรงงาน 35 ล้านคนอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการสูญเสียสุขภาพอนามัย ร่างกายและจิตใจ ครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม เพราะผลจากการมุ่งเน้นการผลิต และการขาดระบบรองรับที่ดี อย่างเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้น

โรงงานตุ๊กตาเคเดอร์ไฟไหม้ ตึกถล่มที่ จ.นครปฐม เมื่อปี 2536 คนงานวัยหนุ่มสาวต้องเสียชีวิตถึง 188 ศพ บาดเจ็บ 469 ราย

› ไฟไหม้โรงแรมรอยัลจอมเทียน เมื่อปี 2540 ทำให้คนงาน นักท่องเที่ยว พนักงานไฟฟ้าฝ่ายผลิตฯ ตายรวม 91 ศพ บาดเจ็บกว่า 50 ราย

› โรงงานลำไยอบแห้งบริษัทหงส์ไทยระเบิด เมื่อปี 2542 คนงานเสียชีวิต 36 คน ชุมชนรอบโรงงานรัศมี 1 กิโลเมตรเสียหายกว่า 500 หลังคาเรือน ชาวบ้านบาดเจ็บ 160 ราย

นอกจากนี้ยังมีตัวเลขแรงงานภาคอุตสาหกรรมที่ประสบอันตรายจากการทำงาน บาดเจ็บ เสียชีวิต ทุพพลภาพ สูญเสียอวัยวะ ไม่รวมแรงงานนอกระบบ

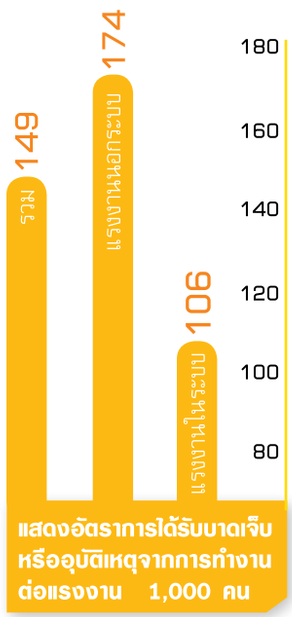
องค์กรอิสระเพื่อแรงงานในระบบ

โดยในส่วนของแรงงานในระบบ มีการผลักดันการจัดตั้ง **"สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน"** ให้เป็นองค์กรอิสระตาม พ.ร.บ.ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2554 โดยมุ่งหวังให้สถาบันแห่งนี้มีบทบาทส่งเสริม สนับสนุน และสร้างการมีส่วนร่วมของภาคประชาสังคม ภาควิชาการ และกลุ่มแรงงานเอง ในการพัฒนาระบบตรวจสอบและเฝ้าระวัง เพื่อนำไปสู่การลดความเสี่ยงและอันตรายจากการทำงาน ขณะเดียวกัน ยังเป็นการกระตุ้นให้สถานประกอบการต่าง ๆ มีการจัดการความเสี่ยง พัฒนาระบบ เครื่องมือและสภาพแวดล้อม ที่ช่วยสร้างความปลอดภัยในการทำงานอย่างทั่วถึง แทนที่การรอให้เกิดปัญหาแล้วจ่ายเงินชดเชยจากกองทุนเงินทดแทน ซึ่งไม่สามารถทดแทนสุขภาพที่สูญเสียไปแล้วให้กลับคืนมาได้

แรงงานนอกระบบ เสี่ยงเจ็บตัวกว่า 1.6 เท่า!

จากที่สำนักงานสถิติแห่งชาติได้สำรวจไว้เมื่อปี 2551 พบว่า แรงงานส่วนใหญ่ประสบอันตรายจากการทำงานเนื่องจากความไม่ปลอดภัยของสารเคมีถึง 59% รองลงมาคือปัญหาเกี่ยวกับเครื่องจักร และเครื่องมือที่เป็นอันตรายเกือบ 20%

เมื่อเทียบกับแรงงานในระบบแล้ว จบพบว่าแรงงานนอกระบบมีอัตราการได้รับบาดเจ็บ 174 ต่อ 1,000 ประชากร ขณะที่แรงงานในระบบได้รับบาดเจ็บจากการทำงานอยู่ที่ 106 ต่อ 1,000 ประชากร คิดเป็นอัตราที่สูงกว่าถึง 1.64 เท่า สะท้อนให้เห็นภาวะเปราะบางและปัจจัยเสี่ยงในการทำงานของแรงงานนอกระบบเป็นอย่างมาก



แรงงานนอกระบบกับชีวิตที่ขาดหลักประกัน

สำหรับ **'แรงงานนอกระบบ'** ซึ่งหมายถึงผู้ใช้แรงงานที่ทำงานโดยไม่มีสัญญาจ้างงานที่เป็นทางการ ไม่ได้ทำงานอยู่ในสถานประกอบการของนายจ้าง ไม่มีค่าจ้างหรือค่าตอบแทนที่แน่นอน หรือเป็นผู้ประกอบอาชีพอิสระ หรือทำงานชั่วคราว ซึ่งแรงงานส่วนใหญ่ไม่มีหลักประกันเรื่องสิทธิแรงงาน และความมั่นคงในการทำงาน ไม่ได้ค่าตอบแทนที่เป็นธรรม โดยจะส่งผลต่อเนื่องไปถึงความมั่นคงของชีวิตเมื่อไม่สามารถทำงานได้ในวัยชรา

ขณะที่กฎหมายประกันสังคมระบุให้ลูกจ้างในกิจการที่มีลูกจ้างตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป ต้องมีประกันสังคม โดยตกเป็นผู้ประกันตนทันทีที่เข้าทำงานจนกว่าจะพ้นจากการเป็นลูกจ้างของนายจ้างดังกล่าว แต่สำหรับแรงงานนอกระบบอีกกว่า 20 ล้านคน แม้จะสามารถสมัครเข้าประกันสังคมได้ แต่ก็ไม่มีแรงจูงใจเพราะไม่สามารถสมทบเงินในระบบได้ และไม่มีความชัดเจนว่าหน่วยงานอื่นจะอุดหนุนอย่างไร

ประกันสังคมแรงงานนอกระบบ

ในส่วนของแรงงานนอกระบบ สำนักงานประกันสังคม (สปส.) ได้เสนอ ร่าง พ.ร.บ.ประกันสังคม (ฉบับแก้ไข) ให้ขยายการคุ้มครองสิทธิประโยชน์ที่เหมาะสมให้ครอบคลุมแรงงานนอกระบบ โดยมีการร่วมจ่ายจากรัฐ เพื่อขยายผลต่อจากนโยบายประชาภิวัฒน์ของรัฐบาล โดยมีแนวทางเช่น ประชาชนจ่าย 70 บาทต่อเดือน รัฐสมทบให้ 30 บาท ถือเป็นเบี้ยประกัน 100 บาทต่อเดือน ครอบคลุมสิทธิประโยชน์ 3 ด้าน คือ เจ็บป่วย ทุพพลภาพ เสียชีวิต ส่วนสิทธิบำเหน็จชราภาพ ต้องจ่ายเดือนละ 100 บาท รัฐอุดหนุน 50 บาท เป็นต้น

ร่าง พ.ร.บ.ดังกล่าว ได้ผ่านความเห็นชอบทั้ง 3 วาระจากสภาผู้แทนฯแล้ว เมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา

ทำไมต้องมี 'วันแรงงานแห่งชาติ'

เพื่อเป็นการยกย่องและชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของแรงงานผู้เป็นกำลังผลักดันระบบเศรษฐกิจของประเทศ และเพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งในคุณภาพ ความเป็นอยู่ ตลอดจนสิทธิอันชอบธรรมที่ผู้ใช้แรงงานสมควรจะได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างจริงจัง รัฐบาลจึงได้กำหนดให้วันที่ 1 พฤษภาคมของทุกปีเป็น **"วันแรงงานแห่งชาติ"** ตามที่คณะพรรคสังคมนิยมระหว่างชาติได้กำหนดไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ.2432

ในประเทศยุโรปส่วนมากก็กำหนดให้วันที่ 1 พฤษภาคมเป็นวันแรงงานเช่นเดียวกัน และเรียกว่า **"วันกรรมกรสากล"** หรือ วันเมย์เดย์ ยกเว้น ประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศแคนาดาที่ถือเอาวันจันทร์แรกของเดือนกันยายนเป็นวันแรงงาน

สสส.เตรียมเป็นเจ้าภาพหลักประชุมสุขภาพโลก ปี '56

งานสร้างเสริมสุขภาพของไทยดังไกลเป็นที่ยอมรับในระดับโลก จนเมื่อไม่นานมานี้สมาพันธ์นานาชาติด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการศึกษา หรือ The International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) ได้เลือกให้ สสส. ของไทยเป็นเจ้าภาพจัดประชุมสุขภาพโลกปี 2556 ที่จะเกิดขึ้นที่พัทยา จ.ชลบุรี ในช่วงเดือนสิงหาคมปี 2556 และได้ลงนามกันไปอย่างเป็นทางการเมื่อต้นเดือนเมษายนที่ผ่านมา

ซึ่งนับว่าไทยได้เป็นประเทศแรกในทวีปเอเชียที่ได้จัดประชุมนี้ โดย สสส. พร้อมโชว์ผลงานด้านสร้างเสริมสุขภาพให้นานาชาติชม และเชิญชวนชาวไทยร่วมเป็นเจ้าภาพต้อนรับผู้เข้าร่วมประชุมกว่า 3,000 คนจากทั่วโลก

โดย **ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์** ผู้จัดการ สสส. กล่าวว่า ปัจจุบันทุกประเทศให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนเป็นวาระสำคัญในลำดับต้น ๆ จากข้อมูลพบว่าไทยใช้งบประมาณด้านการสร้างเสริมสุขภาพเฉลี่ยปีละ 20,000 ล้านบาท ขณะที่รายจ่ายด้านสุขภาพสูงมากกว่าปีละ 400,000 ล้านบาท การให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพจะช่วยส่งเสริมให้ประชากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และลดการสูญเสียค่าใช้จ่ายทางสุขภาพลงได้

"แคมป์พักคนงาน" ควรเป็นที่ปลอดบุหรี่?

แม้ว่าที่ผ่านมากฎหมายจะบังคับสถานที่สาธารณะต่าง ๆ เป็นเขตปลอดบุหรี่แล้ว แต่มีงานวิจัยพบว่าคนกลุ่มหนึ่งยังคงต้องเผชิญกับภัยของควันบุหรี่มือสองอย่างหนักแม้แต่ในสถานที่พักในที่ทำงาน โดยเร็ว ๆ นี้มีการศึกษาวิจัยพฤติกรรมการบริโภคยาสูบ และการสูบบุหรี่มือสองของกลุ่มแรงงานย้ายถิ่นรับจ้างตัดอ้อยใน จ.สุโขทัย 240 คน พบว่ากว่า 40% สูบยาสูบ โดยมีผู้ชายสูบ 65% มากกว่าสถานการณ์การบริโภคยาสูบโดยรวมถึง 1.6 เท่า และมีผู้หญิงสูบ 4% มากกว่าสถานการณ์การบริโภคยาสูบโดยรวมถึง 2 เท่า ส่วนใหญ่ที่สูบเป็นยาเส้นหรือบุหรี่มวนเองถึง 87% และสูบสูงสุดถึง 40 มวนต่อวัน ซึ่งนายจ้างยังให้การสนับสนุนการสูบบุหรี่ด้วยการนำมาจำหน่ายหรือแจกจ่ายแก่คนงานในแคมป์พัก ทำให้มีคนงานกว่า 70% ต้องได้รับควันบุหรี่มือสองทั้งในที่พัก และนอกที่พักในที่ทำงานทุกวัน

ดร.ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฎ์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) กล่าวว่า พ.ร.บ.คุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 มีมาตรการกำหนดชื่อหรือประเภทของสถานที่สาธารณะที่มีการให้คุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยยังไม่ชัดเจนว่าครอบคลุมที่พักที่ต้องใช้ร่วมกันในระหว่างปฏิบัติงาน ดังนั้น **"ควรมีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ในที่พักที่ต้องใช้ร่วมกันในระหว่างปฏิบัติงานด้วย"**

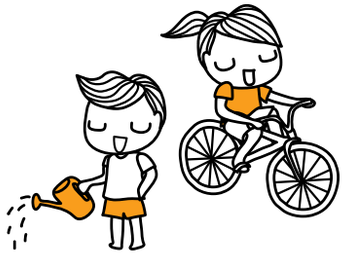
ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์ รองผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า ควรมีข้อความ **"สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600"** ปรากฏบนห่อยาเส้น เพื่อเป็นอีกทางเลือกสำหรับคนที่อยากเลิกสูบบุหรี่

"ไม้เท้าเลเซอร์" พื้นชีวิตผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน

"พาร์กินสัน" อาจเป็นชื่อที่คุ้นหูว่าเป็นโรคที่เกิดในนักมวยชื่อดัง แต่ที่จริงแล้วในประเทศไทยก็มีผู้ป่วยโรคนี้ บางส่วนยังไม่ทราบว่าตัวเองป่วย บางส่วนไม่สามารถเข้าถึงการรักษา จึงมักมีอาการแย่ลง อาการหนึ่งของโรคนี้คือการเดินติดขัด คือเดินแล้วก้าวไม่ออก หรือก้าวติดค้าง หมุนตัวกลับตัวลำบาก ที่ผ่านมาผู้ป่วยจะใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ใช้กระพรวนติดไม้เท้า ใช้เชือกผูกติดกับเครื่องช่วยเดินเพื่อให้เชือกแตะขาก่อนก้าว

ไม่นานนี้ คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ และมูลนิธิขาเทียม จึงได้พัฒนาไม้เท้าเลเซอร์ขึ้น ที่ติดกล่องกระจายแสงที่หัวไม้เท้า และติดเซ็นเซอร์ไว้ด้านล่าง หลักการทำงานคือ เมื่อวางไม้เท้าเซ็นเซอร์จะทำงานและสั่งให้แสงเลเซอร์ยิงออกมาเป็นเส้นขวางที่พื้นด้านหน้าผู้ป่วย เพื่อกระตุ้นให้สมองสั่งให้เดิน ซึ่งแสงเป็นตัวกระตุ้นผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี ช่วยไลดปัญหาการเดินติดลงได้

ประชาชนที่ต้องการร่วมสมทบทุนเพื่อผลิตไม้เท้าเลเซอร์ สามารถร่วมบริจาคได้ที่ ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาศาลาแดง ชื่อบัญชี **'กองทุนโรคพาร์กินสันและกลุ่มโรคความเคลื่อนไหวผิดปกติ'** เลขที่บัญชี 103-1-33090-9 1 หรือธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาสภากาชาดไทย ชื่อบัญชี 'สภากาชาดไทย' เลขที่บัญชี 045-2-88000-6 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 0-2256-4630 โดยสามารถบริจาคผ่าน สสส. ที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในช่องทางรับบริจาค



ระดมไอเดียเจ๋ง กิจกรรมปิดเทอม

ปิดเทอมทั้งทีจะนอนอยู่ว่าง ๆ ก็เบื่อแย่ เลยต้องหาอะไรดี ๆ ทำกันหน่อย แผนงานทุนอุปถัมภ์เชิงรุกเพื่อสื่อศิลปวัฒนธรรมและกิจกรรมสร้างสรรค์ สสส. จึงชวนเยาวชนอายุ 13-24 ปี ทั่วประเทศออกไอเดียเจ๋งกิจกรรมสร้างสรรค์ช่วงปิดเทอม เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และสร้างสรรค์จินตนาการนำมาทำได้จริง ใครมีไอเดียเด็ดเข้ามาเสนอผ่านหน้าแฟนเพจเฟซบุค www.facebook.com/happyschoolbreak

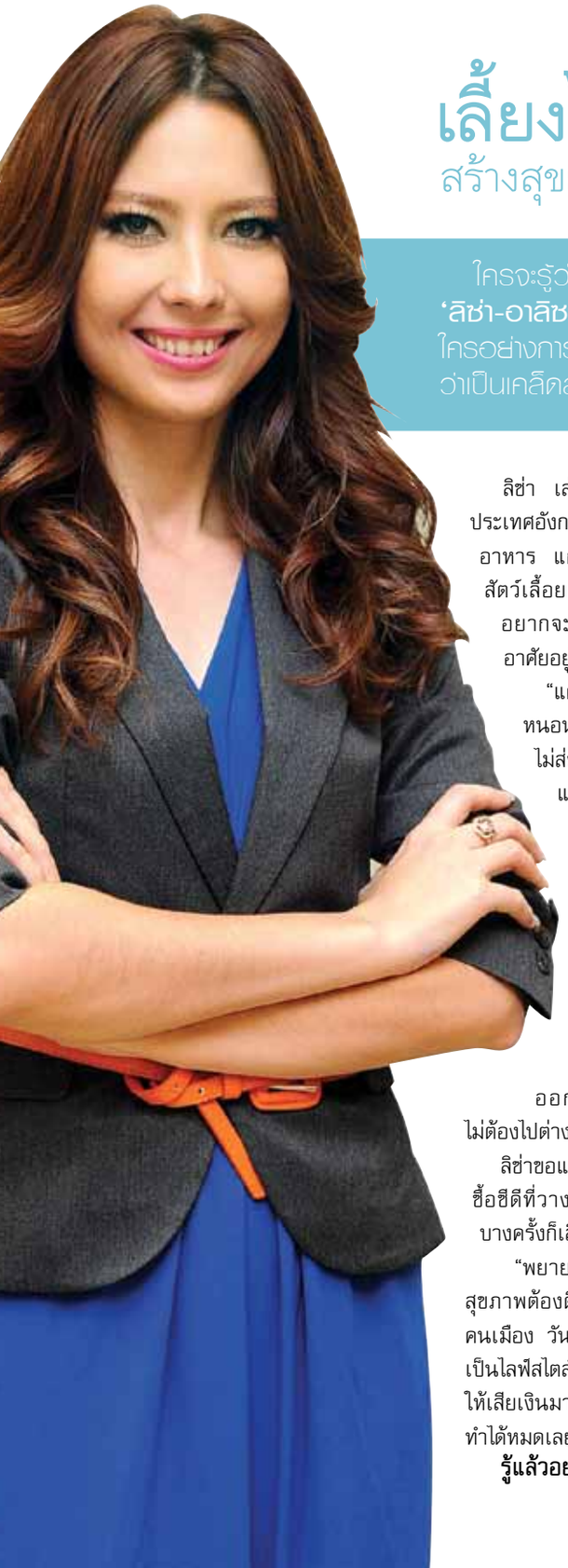
20 ไอเดียที่มีคะแนนโหวตสูงสุดจะได้รับทุนโครงการละ 20,000 บาท สำหรับดำเนินการจริงในช่วงปิดเทอมเดือนตุลาคมนี้เลย โชว์ไอเดียได้ตั้งแต่วันนี้ ถึง 31 พ.ค.2554 หรือใครอยากดูข้อมูลกิจกรรมดี ๆ ช่วงปิดเทอม ก็คลิกเข้าไปได้ที่ www.happyschoolbreak.com ได้เลย

ประกวดมิวสิควิดีโอ "RANGER NO-L"

เพราะหวังลดนักดื่มหน้าใหม่ หลังพบสถิติเพิ่มปีละ 260,000 คน ทั้งอายุผู้ดื่มลดลง เรียนแค่ประถมปลายก็ดื่ม สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) จึงจับมือกลุ่มพลังแห่งต้นกล้า ภายใต้การสนับสนุนทุนจากโครงการปิ๊งส์ สสส. จัดโครงการประกวดมิวสิควิดีโอรณรงค์งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ **"RANGER NO-L"** ที่เปลี่ยนบทบาทเยาวชนจาก **"เหยื่อ"** มาเป็นนักรณรงค์ สื่อสารสร้างสรรค์สื่อ

โจทย์เพลงที่ใช้ในครั้งนี้มีทั้งหมด 3 เพลง 3 แนว อาทิ แนวป๊อบร็อคจาก **ต้าร์ พาราด็อกซ์**, แนวเพลงลูกทุ่ง โดย **สาวมาด เมกะแดนซ์** จากผลงานการแต่งจาก**นายไพจิตร ศุภวารี** และแนวเพลงเพื่อชีวิต โดย**เอก พจนารถ** ซึ่งมี **ศุ บุญเลี้ยง** เป็นโปรดิวเซอร์ เยาวชนที่สนใจสามารถเลือกเพลงโจทย์ 1 ใน 3 เพลงนี้มาเสนอไอเดียเพื่อผลิตเป็นมิวสิควีดีโอ ทีมที่ผ่านการคัดเลือก 20 ทีม จะได้รับการถ่ายทอดเทคนิคพิเศษที่ต้องใช้ในการผลิตมิวสิควิดีโอจากพี่เลี้ยงสื่อมืออาชีพในวันที่ 2-5 มิถุนายน 2554 จากนั้นจะคัดเหลือเพียง 10 ผลงานเพื่อรับทุนสนับสนุนให้ผลิตงานเพื่อเผยแพร่จริง ซึ่งเงินรางวัลรวมทั้งสิ้นกว่า 100,000 บาท ผลงานที่ได้จากการประกวดจะถูกนำไปเผยแพร่และใช้รณรงค์จริงทั่วประเทศ

ใครรู้ตัวว่าเป็นนักเรียน นิสิตนักศึกษา ไม่จำกัดสาขาและคณะที่ศึกษา จัดทีมขึ้นมาทีมละไม่เกิน 3 คน ส่ง Clip วิดีโอความยาว 3 นาที พร้อมเอกสารประกอบอธิบายแนวคิด (Concept) เรื่องย่อ หรือ Storyboard นำเสนอเนื้อหาของมิวสิควิดีโอ ลงในกระดาษ A4 พร้อมใบสมัคร แล้วส่งมาที่ **'กลุ่มพลังแห่งต้นกล้า 59 ซอยทวีเชิดชู แยก 1 ถ.ประชาสงเคราะห์ ดินแดง กรุงเทพฯ 10400'** หรือที่ palungtonkla@gmail.com ภายในวันที่ 27 พฤษภาคม 2554 ดูรายละเอียดและดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ www.pings.in.th



เลี้ยงไส้เดือน "ลิซ่า" สร้างสุขยามว่าง แบบ

ใครจะรู้ว่าผู้ประกาศข่าวสาวสวยมากความสามารถ อย่าง **'ลิซ่า-อาลิซาเบธ แซ็ดเลอร์'** จะมีกิจกรรมยามว่างที่ไม่เหมือนใครอย่างการเลี้ยงไส้เดือน หลายคนอาจร้องยี้ แต่ลิซ่ายืนยันว่าเป็นเคล็ดลับสร้างสุขภาพใจดีที่ได้ผลชะงัดนัก

ลิซ่า เล่าว่า เป็นคนชอบปลูกต้นไม้ ประกอบกับได้ประสบการณ์ขณะที่อยู่ประเทศอังกฤษ ซึ่งที่นั่นให้ความสำคัญเรื่องของการรีไซเคิล ไม่ว่าจะเป็นเศษอาหาร แกนกระดาษทิชชู ที่สามารถนำมาเป็นอาหารอันโอชะให้กับบรรดาสัตว์เลื้อยคลานตัวยาว พอมาอยู่เมืองไทยเลยนำแนวคิดนี้มาใช้ในยามที่อยากจะพักผ่อนจากการทำงานหนัก ด้วยการสร้างคอนโดให้ไส้เดือนอาศัยอยู่

"แค่ไปซื้อกล่องพลาสติก 4 ชั้น ชั้น 1 กับ 3 เราทำเป็นที่นอนหนอนหรือไส้เดือน ชั้น 2 และ 4 ทำเป็นที่กรองน้ำ มันไม่ดูสกปรก ไม่ส่งกลิ่นเหม็น แต่ต้องเตรียมดิน ปุ๋ยคอกผสมกระดาษหนังสือพิมพ์ แล้วซื้อหนอนมาใส่ เอาเศษผักในบ้าน ลังที่ใส่ไข่แบบโบราณ แกนกระดาษทิชชู่ไปใส่ให้เป็นอาหาร ทิ้งไว้ 3-4 เดือนมันก็ย่อยไปเรื่อย ดินเหล่านั้นนำมาปลูกต้นไม้ได้ ลิซ่าลองเอาไปใส่ต้นมะม่วงที่บ้าน ปรากฏว่าออกผลได้ดี เราก็มีความสุขกับการเฝ้าดูต้นไม้ที่เราปลูกเติบโต"

ลิซ่ายังบอกอีกว่า ทุกวันต้องทำงาน 5-7 วัน เจอแต่แสงไฟจากคอมพิวเตอร์ ไฟสตูดิโอ คนเยอะแยะ หากมีวันหยุดสักวันที่อยู่กับบ้าน จะไม่กดบีบี ไม่เปิดมือถือ ไม่เปิดคอมพิวเตอร์ เลือกเข้าไปในสวน ไปดูว่าผักสลัดของเราเติบโตหรือยัง มะเขือเทศออกลูกหรือเปล่า ทำให้ชีวิตช้าลง และร่างกายได้ผ่อนคลาย ไม่ต้องไปต่างจังหวัด พอวันจันทร์ก็พร้อมที่จะทำงาน เหมือนเดิมแล้ว

ลิซ่าขอแถมท้ายเรื่องดูแลสุขภาพร่างกาย ด้วยการออกกำลังกายง่าย ๆ คือ ซื้อซีดีที่วางขายทั่วไปมาเต้นตามอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที บางครั้งก็เลือกว่ายน้ำและเล่นโยคะ

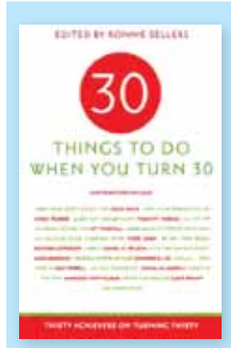
"พยายามบอกตัวเองว่าปีนี้จะต้องให้เป็นปีสุขภาพนะ คือทำงานเยอะได้ สุขภาพต้องดีด้วย ไม่อย่างนั้นเงินก็จะหมดไปกับสุขภาพ เพราะว่าไลฟ์สไตล์คนเมือง วัน ๆ นั่งติดอยู่ในรถ ทำงานอยู่หน้าคอม กดบีบี ยืนใส่ส้นสูงทำงาน เป็นไลฟ์สไตล์ที่ไม่ดีเลย ถ้าเราออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ไม่ต้องไปเข้าคอร์สอะไรให้เสียเงินมาก คุณสามารถวิดพื้นได้กับบันไดหรือตู้เย็นทำมุม 45 องศามันก็ทำได้หมดเลย เพียงแค่ว่าคุณคิดที่จะออกกำลังกายเท่านั้นเอง"

รู้แล้วอยากไปทำตาม ลิซ่าฝากบอกว่าไม่ได้หวงห้ามนะคะ...

สร้างสุขภาวะเยาวชน

อ่านสร้างแรงบันดาลใจ กับหมอโอ๊ค

วันนี้เราพามาพบกับ คุณหมอนักอ่าน **นายแพทย์สมิทธิ์ อารยะสกุล** หรือหมอโอ๊ค ขวัญใจสาวๆ นั่นเอง นอกเหนือจากอาชีพแพทย์ต้องอัพเดทความรู้ตัวเองตลอดเวลาทั้งวารสารการแพทย์และตำราเล่มหนาแล้ว ในฐานะที่เป็นศิลปินนักร้อง เลยต้องแสวงหาแรงบันดาลใจด้วย คำตอบนั้นก็มาจากการอ่านหนังสือนั่นเอง



"หนังสือที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผม ชื่อว่า Thirty Things to Do When You Turn Thirty เล่มนี้ไม่ต้องอายุสามสิบก็อ่านได้ เป็นการตั้งคำถามเกี่ยวกับกับตัวเอง ผมว่าถ้าคุณอยู่ในวัยทำงาน ยี่สิบปลาย ๆ สามสิบต้น ๆ เป็นวัยที่เราต้องทำงานหนักและอยู่ในช่วงเปลี่ยนแปลงเยอะ บางคนก็จะเกิดคำถามถึงเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ถ้าคุณมีคำถามว่าเราเกิดมาทำไมหรือเราทำงานเพื่ออะไร ผมแนะนำเล่มนี้นะครับลองอ่านดูแล้วเราจะรู้สึกมีมุมมองกับชีวิตมากขึ้น"

"ผมชอบบทที่คนเขียนเป็นนักฟุตบอลชื่ออดัม ชื่อเรื่องว่า Live for today ใช้ชีวิตเพื่อวันนี้นะครับ มันโดนใจผมมากเพราะผมรู้สึกว่าทุกวันนี้ผมมัวแต่มุ่งไปเพื่ออนาคต แต่ที่แย่กว่านั้นคือมัวแต่ไปคิดถึงความผิดพลาดในอดีต เชื่อว่าหลายคนก็เป็นเหมือนกัน ลองมามองในมุมมองใหม่ จัดการกับวันนี้ของเราให้ดีที่สุด"

ยังไม่หมดเท่านี้ คุณหมอโอ๊ค ยังมีอีกหลายเล่มมาแนะนำไม่ว่าจะเป็น 101 Things To Do Before You Die หนึ่งร้อยหนึ่งอยากที่ควรทำก่อนตาย ที่จะช่วยทำให้เรามีเป้าหมายในชีวิต หรือคนที่ชอบท่องเที่ยวแบบท้าทาย หมอโอ๊คแนะนำ 501 อย่างที่ต้องทำในการเดินทาง ที่จะแนะนำทุกเมืองบนโลกนี้ แล้วก็แนะนำว่าเมื่อได้ไปสัมผัสแล้วไม่ควรพลาดกิจกรรมสำคัญของสถานที่นั้น ๆ

"การอ่านผมว่าเป็นสิ่งที่ มีคุณค่ามากในความเป็นมนุษย์เพราะแน่นอนว่ามีแต่มนุษย์เท่านั้นที่มีภาษาในโลกนี้ และการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่เป็นการเรียนรู้จากตัวเองอย่างแท้จริง โดยที่ไม่มีอคติก็คือการอ่านจากตัวเราเองผมพูดได้เลยว่าหนังสือมีส่วนช่วยในการผลักดันและสร้างแรงบันดาลใจให้ผมได้เยอะเลย อีกอย่างหนึ่งคือหนังสือก็เหมือนเพื่อนเวลาเราเดินทางไกล ต้องไปประชุม หรืออะไรที่ต้องอยู่คนเดียว มันก็เป็นเพื่อนเราได้อย่างดี และรู้ใจเราด้วย เพราะว่าเราสามารถที่จะเลือกอ่านได้ หนังสือเป็นสิ่งที่เราเก็บรักษาได้ เป็นความทรงจำอย่างบางเรื่องเราอ่านตั้งแต่วัยเด็ก หรือวัยหนึ่งเรามีความรู้สึกกับมันอย่างหนึ่งและเมื่อเราโตแล้วมาอ่านมันอีกครั้งความรู้สึกของเราก็เปลี่ยนไปได้เหมือนกัน"

สนับสนุนโดยแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน www.happyreading.in.th

ตามหาพิษภัยบุหรี่กับเกม

"ปริศนาค้นหาคำ"

เพื่อให้เข้ากับสถานการณ์วันงดสูบบุหรี่โลกที่จะมาถึง จึงขอชวนคุณผู้อ่านมาลับสมองด้วยการค้นหาคำศัพท์ที่เกี่ยวกับโทษภัยของบุหรี่ และผลที่อาจเกิดขึ้นกับอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย จำนวน 18 คำ ซึ่งซ่อนอยู่ในตารางด้านล่างนี้ ไปลุยกันเลย...

L	R	S	S	V	H	Q	P	G	G	H	W	F	A	T
V	C	J	G	G	P	W	A	U	P	H	B	C	S	M
B	B	N	P	N	N	F	H	R	E	L	E	O	K	R
H	K	Y	S	S	I	U	A	A	M	N	C	A	Z	O
W	L	J	T	L	B	N	L	O	Z	I	A	A	R	T
L	E	M	T	T	B	T	R	D	G	C	N	F	G	T
Z	Y	E	B	T	H	X	P	A	E	O	C	K	L	W
C	R	C	A	Q	Q	A	R	T	W	T	E	B	O	X
T	H	G	U	O	C	E	E	H	P	I	R	L	A	N
P	R	J	C	K	T	X	S	A	O	N	L	C	T	Z
X	X	B	E	T	Z	M	S	R	P	E	A	J	V	S
X	F	T	E	U	E	M	U	O	Y	R	K	D	R	V
H	F	F	Q	L	O	G	R	M	A	H	J	T	J	Y
P	U	S	L	K	N	Y	E	A	Q	H	D	L	X	F
T	P	L	E	V	K	Y	B	C	D	X	T	M	A	X

ATHAROMA	CANCER	CIGARETTE	COST
COUGH	FAG	FILTER	HEALTH
HEART	LUNGS	NICOTINE	PACKET
PRESSURE	PUFF	SMELL	SMOKE
WARNING	YELLOW		

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เลขที่ 979/116-120 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ชั้น 15 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน พญาไท กทม. 10400 หรือที่ editor@thaihealth.or.th **ก่อนวันที่ 15 มิถุนายน 2554** ผู้โชคดีที่ตอบถูกรับไปเลย **'Healthy Rubik – ลูกบิดพิชิตเครียด'** 15 รางวัล จาก สสส.

วิธีเล่น

Healthy Rubik

การเล่นรูบิค นอกจากจะเป็นการฝึกฝนทักษะในการเคลื่อนไหวนิ้วมือและทักษะการใช้สายตาแล้ว ยังเป็นการฝึกฝนทักษะความจำ เพราะในการเล่นรูบิคนั้น มีสูตรอยู่มากมาย ได้ฝึกฝนสมาธิ เพราะผู้เล่นต้องจดจ่ออยู่กับสูตรในการเล่น แถมยังได้ฝึกความคิดว่าต่อไปเราจะใช้สูตรไหนอีกด้วย

ติดตามรายชื่อผู้โชคดีจากเกมบริหารสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

สงกรานต์สร้างสรรค์ พื้นที่เล่นน้ำ "ปลอดเหล้า ปลอดภัย"

เทศกาลสงกรานต์ ประเพณีอันดีงามของไทยและเป็นที่รู้จักไปทั่วโลก เป็นช่วงที่เกิดอุบัติเหตุมากที่สุด สาเหตุหลักมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกฮอล์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดพื้นที่เล่นน้ำสงกรานต์ปลอดเหล้ามาตั้งแต่ปี 2548 มีเพียง 4 พื้นที่ ก่อนจะขยายเป็น 12 พื้นที่ในปี 2552, 27 พื้นที่ ในปี 2553 และล่าสุด ปี 2554 มีพื้นที่เล่นน้ำสงกรานต์ปลอดภัย ปลอดเหล้าถึง 60 แห่ง ใน 44 จังหวัด อาทิ ขอนแก่น เชียงใหม่ มหาสารคาม และกรุงเทพมหานคร

สองทศวรรษแห่งการพัฒนาของสังคมไทย

แผนงานสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่ดี (นสธ.) จัดเวทีนโยบายสาธารณะ **"สองทศวรรษแห่งการพัฒนาของสังคมไทย : นัยยะต่อการเปลี่ยนแปลงนโยบายสาธารณะ"** ในวันที่ 17 มีนาคม ณ โรงแรมรามาการ์เด้นส์ โดยมีการนำเสนอข้อมูลการศึกษาวิจัยถึงการเปลี่ยนแปลงสำคัญของครัวเรือนไทยในรอบ 20 ปี

รณรงค์หมวกนิรภัย 100%

ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) **จัดนำร่องรณรงค์ส่งเสริมการสวมหมวกนิรภัย 100%** ทั้ง 4 ภาค ขานรับนโยบายรัฐบาลในการรณรงค์ส่งเสริมการสวมหมวกนิรภัยทั่วประเทศ โดยกำหนด จ.ขอนแก่น เป็นจังหวัดนำร่อง ในพื้นที่ภาคอีสาน ภาคใต้ที่ จ.นครศรีธรรมราช ภาคเหนือที่ จ.ลำพูน และภาคกลางที่จ.นครนายก ซึ่ง**นายชวรัตน์ ชาญวีรกูล** รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฯ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ใช้รถจักรยานยนต์สวมหมวกนิรภัยในทุกพื้นที่ของจังหวัดภายในสิ้นปี 2554

เครือข่ายเมืองนครน่าอยู่ ตั้งศูนย์จัดการพิบัติภัย คิดดีทำดี เพื่อเมืองนคร

"ศูนย์จัดการพิบัติภัย คิดดี ทำดี เพื่อเมืองนคร" ภายใต้การดำเนินงานของโครงการขับเคลื่อนเมืองนครสู่จังหวัดน่าอยู่ คิดดี ทำดีเพื่อเมืองนคร ได้จัดตั้งขึ้นเพื่อทำหน้าที่ประสานกับองค์กรภาคีที่มีน้ำใจที่ประสงค์ส่งความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน ประสานขอความช่วยเหลือกับองค์กรภายนอกตามความเดือนร้อนเร่งด่วนที่จะต้องการความช่วยเหลือ สื่อสารข้อมูลกับเครือข่ายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ประชาชน

ถอดบทเรียนกิจกรรมสร้างสรรค์เด็กและเยาวชน

สำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว (สำนัก 4) **จัดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถอดบทเรียนชุดโครงการ/โครงการที่ส่งเสริม สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนได้พัฒนา** เกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกิจกรรมสร้างสรรค์ อีกทั้งเป็นการเปิดพื้นที่สร้างสรรค์ให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสแสดงออกถึงพลังบวกที่มีอยู่

สมัชชาปฏิรูปประเทศไทย

สนับสนุนกระบวนการกระบวนการสมัชชาปฏิรูป ด้วยการวางแผนงานรณรงค์ประชาสัมพันธ์งานประชุมสมัชชาปฏิรูประดับชาติ ครั้งที่ 1 ในวันที่ 24-26 มีนาคม จัดเวทีการมีส่วนร่วมของสื่อระดับชาติ สื่อภาคประชาชน และสื่อของเยาวชน ตลอดจนร่วมจัดทำข้อเสนอจากเครือข่ายศิลปินฯ ซึ่งผ่านการรับรองมติจากที่ประชุมสมัชชาปฏิรูปฯ เรียบร้อยแล้ว

มูลนิธิหัวใจอาสา
Volunteering Heart Foundation

ขอเชิญชวนให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ออกกำลังกายเป็นวิถีชีวิต เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อันได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพาต อัมพฤกษ์ และโรคอ้วน ให้ทุกคนเห็นคุณค่าและมีหัวใจอาสา ที่มุ่งสร้างประโยชน์ ต่อส่วนรวม และการช่วยเหลือ การให้ หรือแบ่งปันต่อผู้อื่นด้วยจิตใจของความเป็นเพื่อนมนุษย์ผู้ปรารถนาดี

มาร่วมกันแบ่งปันทั้งกายและใจ ในงาน.....

เดิน-วิ่งด้วยหัวใจอาสา เพื่อสังคมแห่งการแบ่งปัน

ในวันอาทิตย์ที่ 5 มิถุนายน 2554
ณ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
เวลา 05.30 น.-12.00 น.

สอบถามรายละเอียดได้ที่...

สมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย
โทร. 02-4559149,
081-6584704

มูลนิธิหัวใจอาสา
2044/23 ถ.เพชรบุรีตัดใหม่
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 02-3144112-3 ต่อ 301
vhf2551@gmail.com