

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 12
ฉบับที่ 174
เมษายน 2559



๖ **สาดน้ำทั่วไทย** ปลอดภัยไปด้วยกัน

๖ **เรียนรู้วิธีจัดการน้ำ** เครื่องช่วยบำบัดสุขภาวะ

๖ **ปิดเทอมนี้** ช่วยกันดูแลหยดเล็กๆ ให้น้ำ



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับเดือนเมษายนนี้ คลายท่านคงวางแผนออกเดินทางไปพบปะเจอะเจอญาติสนิท มิตรสหายในช่วงวันหยุดยาว เพื่อใช้เวลาในช่วงเทศกาลสงกรานต์ร่วมกันอย่างมีความสุข เย็นทั้งกาย และใจ ผมและชาวสสส. ยังคงเดินทางทำงานเพื่อสร้างเสริมสนับสนุนให้คนไทยได้มีสุขภาวะดีในทุกวันตลอดทั้งปีเช่นเดิม

เทศกาลสงกรานต์นับเป็นเทศกาลแห่งจิตวิญญาณของครอบครัว และชุมชนไทย ผูกพันให้คนในครอบครัวมาเฝ้าต่อกัน เด็กจะได้มีโอกาสรดน้ำดำหัว ญาติผู้ใหญ่ได้ให้ศีลให้พร มีความสุขที่ลูกหลานกลับมาอยู่พร้อมหน้ากันในวันหยุด หลังจากแยกย้ายต่างคนต่างไปทำงานกันมา ในปีนี้ สสส. ยังคงร่วมเป็นส่วนหนึ่งที่จะเข้าไปร่วมสร้างเสริมให้ประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามของไทยให้คงอยู่ต่อไป

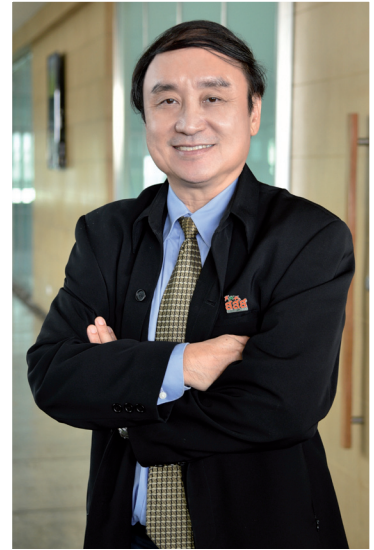
10 ปีแล้ว ที่ สสส. ร่วมกับ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) เริ่มต้นทำงานเพื่อสร้างพื้นที่ “สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย” ด้วยสร้างความร่วมมือกับพื้นที่เล่นน้ำสำคัญต่างๆ ที่เป็นจุดแหล่งท่องเที่ยวให้เกิดพื้นที่ปลอดภัย เนื่องจากเริ่มมีปัญหาความรุนแรงจากการเล่นสงกรานต์หนักขึ้นทุกครั้งที่จะมีรายงานผู้บาดเจ็บ เสียชีวิตจากการทะเลาะวิวาท การเล่นน้ำรุนแรง กระทำอนาจาร และอุบัติเหตุทางถนน ซึ่งสุดท้ายพบว่าปัญหาส่วนใหญ่เกิดมาจาก “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์” จนทำให้ผู้คนเริ่มเบื่อกันและไม่อยากออกมาเล่นสงกรานต์ ปี 2549 เป็นปีแรกที่เริ่มรณรงค์ มีพื้นที่เข้าร่วมรณรงค์เพียง 4 พื้นที่จาก 3 จังหวัด แต่ปัจจุบันได้แพร่หลายครอบคลุม 77 จังหวัดทั่วประเทศ

การสร้างพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัยด้วยการตัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ออกไปจาก

พื้นที่เล่นน้ำ ได้รับความร่วมมือจากทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนมากขึ้นเป็นลำดับ โดยเห็นผลชัดเจนว่า การลดโอกาสดื่มเมาได้ช่วยทำให้ปัญหาลดลง ไม่ว่าจะเป็นทะเลาะวิวาท ลวนลาม การเล่นน้ำอย่างรุนแรงเกิดขอบเขตลดลงอย่างชัดเจน ทำให้เกิดพื้นที่ที่ประกอบประเพณีของครอบครัว และชุมชนสมดังเจตนาและจิตวิญญาณของสงกรานต์

ในปี 2559 สสส. และสคล. ยังคงเดินหน้ารณรงค์ “สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย ตอน ร่วมใจใช้น้ำอย่างประหยัด” สอดคล้องสถานการณ์ภัยแล้งที่รัฐบาลเป็นห่วง และมีนโยบายให้ประหยัดน้ำอยู่ขณะนี้ โดยคาดว่าจะมีพื้นที่โซนนิ่งปลอดภัย ถนนตระกูลข้าว 50 แห่งทั่วประเทศ และพื้นที่ชุมชนปฏิบัติการกว่า 100 แห่ง

แน่นอนว่า เดือนเมษายนเป็นเดือนที่ร้อนที่สุด หลายพื้นที่เริ่มขาดน้ำทำการเกษตรหรือแม้กระทั่งน้ำกิน น้ำใช้ ทุกปีปัญหาหนักบางเบาบ้าง แต่จากประสบการณ์ของบางพื้นที่ที่วางแผนช่วยเหลือตัวเอง พบว่า สามารถบรรเทาปัญหาและบริหารจัดการน้ำได้ โดย สสส. ได้ขยายบทเรียนจาก ตำบลโอ๊ะ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดศรีสะเกษ ที่เป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชนท้องถิ่นพึ่งพาตนเอง ซึ่งมีการค้นหา และสรุปปัญหาของตนเอง แล้วเริ่มลงมือแก้ไขอย่างตรงจุด โดยลดการพึ่งพาจากภาครัฐ ทำให้



ดร.สุปรียา อุดยานนท์

ชาวบ้านมีน้ำกิน น้ำใช้ ซึ่งน่าจะเป็นตัวอย่างให้แก่พื้นที่อื่นๆ ได้

ความห่วงใยถึงอุบัติเหตุในเดือนนี้ รวมไปถึงการจมน้ำตายของเด็กที่ลงเล่นน้ำ แก่ร้อนโดยเฉพาะในชนบทที่มีการเสียชีวิตมากกว่าพันราย อันต้องการ การดูแลป้องกันเป็นพิเศษ และความปลอดภัยบนท้องถนนจากการเดินทางกลับบ้านในช่วงเทศกาลสงกรานต์นี้ ซึ่งแม้ว่าจะมีการออกมาตรการและจัดระบบการดูแลอย่างเข้มข้นของหน่วยงานต่างๆ ต่อเนื่องมากกว่าสิบปีแล้ว แต่ทุกท่านสามารถสร้างความปลอดภัยให้ตนเองและผู้อื่นได้ด้วยการไม่ใช้ความเร็วสูงในการขับขี่ ยานพาหนะ เตรียมพร้อมร่างกายด้วยการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่ดื่มเหล้าก่อนและระหว่างการเดินทาง ตรวจสอบสภาพรถยนต์ คาดเข็มขัดนิรภัย และสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งแม้ว่าจะเดินทางระยะใกล้หรือไกล อุบัติภัยบนท้องถนนไม่ใช่เรื่องของโชคชะตา แต่ป้องกันและควบคุมได้ด้วยความไม่ประมาท

สงกรานต์นี้ สสส. หวังให้ทุกคนทุกครอบครัว ทุกชุมชนมีความสุข ความร่มเย็นและความปลอดภัยโดยถ้วนทั่วกันครับ

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 174 เมษายน 2559

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
สุขประจำฉบับ	4
สงกรานต์ปลอดเหล้า=ปลอดภัย	
สุขสร้างได้	10
บทเรียนพื้นที่จัดการน้ำ เมื่อรู้จัก ก็เข้าใจ ปัญหาไม่มี	
เกร็ดความสุข	14
หยุดความสูญเสีย เด็กไทยต้องไม่ “จมน้ำ”	
สุขรอบบ้าน	16
คุ้ม ยิ่งกว่าคุ้ม! ประหยัดเงินด้วยการจ้างพนักงานให้เดิน	
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
คนคังสุขภาพดี	22
ออกกำลังกาย มีความสุขในทุกวัน กับ “เดี่ยว สุริยนต์”	
สุขลืบสมอง	23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทศกร กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

สงกรานต์ปลอด เทศกาลแห่งความสุข เทียว

สงกรานต์ ทั้งที่
ใครๆ ก็ต่างกลับบ้าน
ไปเยี่ยมเยียนญาติพี่น้อง
หรือไม่ก็เดินทางไปเที่ยวกับคนรัก
หรือครอบครัวในวันหยุดยาวๆ
ถือเป็นช่วงเวลาที่จะได้มีความสุข
และรอยยิ้มกันถ้วนหน้า

ประเพณีไทยดีๆ รดน้ำคำหัว สรงน้ำพระ เคารพผู้ใหญ่
ยังถูกสืบทอดรุ่นต่อรุ่น แม้ว่าโลกจะหมุนเร็วขึ้นเพียงใดก็ตาม
ซึ่งก็ถือเป็นเรื่องดีๆ ที่ต้องทำให้คงอยู่ต่อไป แม้ว่าจะเสี่ยง
ความเปลี่ยนแปลงของสังคมไม่ได้ ยึดที่สังคมส่วนใหญ่เห็นว่า
การเล่นน้ำแบบรุนแรง การกระทำอนาจาร หรือการทะเลาะวิวาท
เนื่องมาจากความมึนเมา ไม่ใช่สิ่งที่สังคมควรจะยอมรับได้
กระแสสงกรานต์ปลอดเหล้า สงกรานต์ปลอดภัย จึงขยาย
ออกไปอย่างกว้างขวาง



เหล้า=ปลอดภัย

สนุกให้เย็นทั้งกายและใจ



เริ่มจากเมื่อปี 2549 หรือ 10 ปีที่แล้ว สสส. มีการริเริ่มทดลองจัดโซนนิ่งพื้นที่เล่นน้ำ “สงกรานต์ปลอดภัย” ในพื้นที่ต้นแบบ 4 พื้นที่ ใน 3 จังหวัด ได้แก่ ถนนข้าวเหนียว จังหวัดขอนแก่น รอบคูเมือง จังหวัดเชียงใหม่ วัดอรุณราชวราราม และย่านบางลำพู กรุงเทพฯ ท่ามกลางความรู้สึกของผู้คนที่เริ่มไม่สนุกกับการออกไปเล่นสงกรานต์แล้วต้องเผชิญกับความเสี่ยงที่จะถูกลวนลาม โดนหาเรื่อง ทะเลาะวิวาท จนสงกรานต์แทบจะกลายเป็นสงครามย่อยๆ ไปแทน

การสร้างพื้นที่ปลอดภัย โดยตัดเหล้าออกจากพื้นที่เล่นน้ำ และมีความร่วมมือจากภาคส่วนราชการ เอกชน ประชาชน ที่เห็นตรงกันว่าอยากกอบกู้บรรยากาศดีๆ กลับมา จึงถือว่าประสบความสำเร็จ ทำให้บรรยากาศของสงกรานต์เริ่มกลับมาสนุกได้เหมือนเดิม จนในที่สุดก็เกิดการแพร่พันธุ์ของความปลอดภัยออกไปอย่างรวดเร็ว เมื่อปี 2558 มี 42 ถนนตรอกซอกซอย และ 97 พื้นที่ชุมชนปฏิบัติการและถนนปลอดภัยอื่นๆ ตามมา ยังไม่นับพื้นที่อื่นๆ ที่มีนโยบาย ประชาคมของพื้นที่ร่วมเล่นน้ำสงกรานต์ปลอดภัยแล้วนับ 3,569 พื้นที่

วัฒนธรรมสร้างสุข
**สงกรานต์
ปลอดภัย**
พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย
Songkran No Alcohol

46⁺ ถนนเล่นน้ำตระกูลข้าว

วัฒนธรรมสร้างสุข
**สงกรานต์
ปลอดภัย**
พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย
Songkran No Alcohol

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น | 24. ถนนข้าวสามวัฒนธรรม อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี |
| 2. ถนนข้าวแต่น จ.น่าน | 25. ถนนข้าวหมูแดง จ.นครปฐม |
| 3. ถนนข้าวปุก อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน | 26. ถนนข้าวแช่ หลังจวนผู้ว่าฯ.เพชรบุรี |
| 4. ถนนข้าวทนมเส้น จ.แพร่ | 27. ถนนข้าวบูด เกาะสีชัง จ.ชลบุรี |
| 5. ถนนข้าวเกรียบবাদ้า จ.ตาก | 28. ถนนข้าวทิพย์ จ.จันทบุรี |
| 6. ถนนข้าวโพด จ.ชัยนาท | 29. ถนนข้าวต้ม จ.นครนายก |
| 7. ถนนไก่ปิ้งข้าวเบือ จ.เพชรบูรณ์ | 30. ถนนข้าวสวย จ.ตราด |
| 8. ถนนข้าวโพด จ.เพชรบูรณ์ | 31. ถนนข้าวแกง อ.สนมชัยเขต จ.ฉะเชิงเทรา |
| 9. ถนนข้าวตอก จ.สุโขทัย | 32. ถนนข้าวเกรียบปากหม้อ อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา |
| 10. ถนนข้าวแคบ จ.อุดรธานี | 33. ถนนข้าวเหนียวทุเรียน อ.นายายอาม จ.จันทบุรี |
| 11. ถนนข้าวเม่า จ.มหาสารคาม | 34. ถนนข้าวมันไก่ อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี |
| 12. ถนนข้าวเปียก จ.อุดรธานี | 35. ถนนข้าวหมาก จ.ระยอง |
| 13. ถนนข้าวก่ำ จ.กาฬสินธุ์ | 36. ถนนข้าวหมกไก่ จ.พัทลุง |
| 14. ถนนข้าวสาง จ.สกลนคร | 37. ถนนข้าวคัง จ.ตรัง |
| 15. ถนนข้าวปุ้น จ.นครพนม | 38. ถนนข้าวยา จ.ปัตตานี |
| 16. ถนนข้าวหลาม เชียงคาน จ.เลย | 39. ถนนรำข้าว อ.เฝ้าไร่ จ.หนองคาย |
| 17. ถนนข้าวเย็น จ.ศรีสะเกษ | 40. ถนนข้าวแกงค้อมะะ จ.สตูล |
| 18. ถนนข้าวลอดช่อง จ.ยโสธร | 41. ถนนข้าวไร่ อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี |
| 19. ถนนข้าวหอมมะลิ จ.ร้อยเอ็ด | 42. ถนนข้าวต้มมัด อ.ศรีนคร จ.สุโขทัย |
| 20. ถนนข้าวเหนียวสนม จ.สุรินทร์ | 43. ถนนข้าวผัดทอง จ.หนองบัวลำภู |
| 21. ถนนข้าวสุก จ.อ่างทอง | 44. ถนนข้าวกันบาดร จ.สิงห์บุรี |
| 22. ถนนข้าวแช่ จ.ปทุมธานี | 45. ถนนข้าวเบา จ.อุทัย |
| 23. ถนนข้าวเสาไห้ จ.สระบุรี | 46. ถนนข้าวสาร กรุงเทพมหานคร |

ที่มา : สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

96+

ถนนและพื้นที่เล่นน้ำทั่วประเทศ

วัฒนธรรมสร้างสุข

**สงกรานต์
ปลอดภัย**

พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย

1. ถนนท่าแพ และพื้นที่รอบคูเมือง จ.เชียงใหม่
2. ถนนก้อยไฮ้ อ.เมือง จ.กำแพงเพชร
3. สวนสาธารณะท่าแยกทอนาฬิกา จ.ลำปาง
4. หาดทรายทอง (พิทยา 2) อ.เมือง จ.ตาก
5. ถนนเอกาทศรถ(ถนนกล้วยตาก) จ.พิษณุโลก
6. ถนนสายพิษณุโลกบางระกำ อ.บางระกำ จ.พิษณุโลก
7. ชุมชนบ้านทุ่งแพ อ.บ้านกร่าง อ.เมือง จ.พิษณุโลก
8. ถนนริมแม่น้ำปิง อ.เมือง จ.กำแพงเพชร
9. ถนนหน้าศาลากลางเมือง อ.เมือง จ.กำแพงเพชร
10. ชุมชนวัดโพธิ์ อ.เมือง จ.นครสวรรค์
11. ชุมชนวัดบางม่วง อ.เมือง จ.นครสวรรค์
12. ชุมชนบางมะลอก อ.เมือง จ.นครสวรรค์
13. ถนนหน้าเทศบาลตำบลโพทะเล อ.โพทะเล จ.พิจิตร
14. ถนนหน้าเทศบาลตำบลวังน้ำ อ.สามง่าม จ.พิจิตร
15. ถนนหน้ามูลนิธิกุศลสมาพันธ์ อ.เมือง จ.พิจิตร
16. ถนนบรมราชชนนี อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์
17. ถนนพหลโยธิน อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์
18. พัทธยา 2 (หาดน้ำจืด) อ.บึงสามพัน จ.อุตรดิตถ์
19. ถนนแยกโพธิ์งาม อ.พิมาย จ.นครราชสีมา
20. ถนนหน้าอำเภอหนองบุญมาก จ.นครราชสีมา
21. เขื่อนลำห้วยหลวง อ.โนนดินแดง จ.บุรีรัมย์
22. ท่าหาดทราย(แม่น้ำมูล) อ.โพธิ์ทราย จ.ร้อยเอ็ด
23. อ่างเก็บน้ำห้วยเสนง จ.สุรินทร์
24. ถนนชะเงว่น(ถนนศิริรัฐ) จ.สุรินทร์
25. ถนนเอกไม้อะสาสน์ จ.อุบลราชธานี
26. ทะเลสาบทุ่งกุลารั อ.ชุมพลบุรี จ.สุรินทร์
27. ถนนกวนเชียง อ.บ้านฝาง จ.ขอนแก่น
28. อ่างเก็บน้ำห้วยคดสีโท อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ
29. ชุมชนบ้านแคนน้อย อ.คำเขื่อนแก้ว จ.ยโสธร
30. บึงโขงหลวง อ.บึงโขงหลวง จ.บึงกาฬ
31. วัดมิ่งเมือง อ.พิบูลย์ จ.พิจิตร
32. วัดพระนอนจักรสีห์ จ.สิงห์บุรี
33. ถนนพิชัยณรงค์สงคราม อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี
34. วัดบางหลวง อ.บางหลวง จ.ปทุมธานี
35. ถนนศรีสมุทร อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
36. ถนน304-ถนนพัฒนา-ถนนเสารคาม-ราษฎร์ จ.ฉะเชิงเทรา
37. ถนนตลาด-แหลมฉบัง จ.ตราด
38. สงกรานต์ 2 แผ่นดิน ไทย-กัมพูชา อ.บ่อไร่ จ.ตราด
39. เขื่อนขุนด่านปราการชล อ.พนมทวน จ.นครนายก
40. ถนนยมจินดา อ.เมือง จ.ระยอง
41. หาดลาดพร้าว ที่ทำการอ.บ้านค่าย จ.ระยอง
42. ถนนศรีอุทัย (ริมแม่น้ำสะแกกรัง) จ.อุทัยธานี
43. ถนนหน้าวิหารจตุรมุขบริเวณเขื่อนกั้นจันทน์ จ.ราชบุรี
44. ถนนหน้าอำเภออรัญญิก - ราษฎร์ อ.บ้านม่วง จ.ราชบุรี
45. ถนนตลาดมหาชัย จ.สมุทรสาคร
46. ถนนพุทธสาร อ.เมือง จ.สมุทรสาคร
47. ถนนหน้าค่ายกำแพงเพชรอัครโยธิน อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร
48. ตลาดแม่กลอง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
49. ถนนลำเหยปอดเกล้า อ.ดอนตูม จ.นครปฐม
50. ถนนนครแก้ว อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี
51. ถนนเทศบาลเมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์
52. หาดประจวบ อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์
53. ถนนสุขุมวิท อ.ชุมพร
54. ถนนหน้าเมือง อ.เมือง จ.ระนอง
55. ถนนสุราษฎร์ อ.กระบี่ จ.ระนอง
56. อ่าวลึก เทศบาลตำบลอ่าวลึก อ.เมือง จ.กระบี่
57. ชุมชนหัวแหลมพัฒนา อ.เมือง จ.กระบี่
58. ท่าอากาศยาน อ.บ้านนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี
59. ถนนหน้าอำเภอ จ.นครศรีธรรมราช
60. ถนนหน้าเมือง(ศาลาประตู่) อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช
61. ถนนหน้า สสอ.ปะเหลียน อ.ปะเหลียน จ.ตรัง
62. ถนนวิเศษกุล จ.ตรัง
63. ชุมชนวัดศรีมงคล อ.เมือง จ.พัทลุง
64. ถนนหน้าพัทลุง 3 อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
65. ถนนหน้าอำเภอสะบัก อ.สะบัก จ.สตูล
66. ชุมชนบ้านนาเกลือ อ.หนองจิก จ.ปัตตานี
67. ชุมชนตำบลอาบี อ.ยะรัง จ.ปัตตานี
68. ถนนปิตุ เทศบาลนครยะลา อ.เมือง จ.ยะลา
69. ถนนสะเตงนอก หน้าตลาดเฉลิมพระเกียรติ อ.เมือง จ.ยะลา
70. ถนนรวมมิตร จ.ยะลา
71. ถนนเทศบาลเมืองทุ่งไทยไกล จ.นราธิวาส
72. ถนนหน้าเทศบาลเมืองนราธิวาส อ.เมือง จ.นราธิวาส
73. สวนสันติชัยปราการ ชุมชนบางลำพู กรุงเทพมหานคร
74. วัดอรุณวราราม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร
75. สวนหน้าห้าง Central World กรุงเทพมหานคร
76. ถนนดินสอพอง จ.สพบุรี
77. งานชนเผ่าไทยทรงดำ 20 พื้นที่ 6 จังหวัด (จ.เพชรบุรี จ.ราชบุรี จ.สมุทรสาคร จ.นครปฐม จ.ประจวบคีรีขันธ์ จ.สมุทรสงคราม)

ที่มา : สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

สิ่งหนึ่งที่ทำให้พื้นที่ปลอดภัยขยายได้ ท่ามกลางความพยายามเอาชนะของภาคธุรกิจน้ำเมาอย่างเอาเป็นเอาตาย คือ ผู้คนเห็นได้ชัดเจน ว่า พื้นที่ปลอดภัย ทำให้ปัญหาลดลงอย่างเห็นได้ชัด เช่น ต้นแบบ “ถนนข้าวเหนียว จังหวัดขอนแก่น” จากที่เคยชกต่อยกันทุกซั่มโมง ก็ไม่มีการตีกันอีกเลย หรือ “ถนนข้าวทิพย์ จังหวัดจันทบุรี” ที่เคยทะเลาะวิวาทถึง 50 ครั้ง ในปี 2551 ก็ค่อยๆ ลดลงเหลือไม่ถึง 10 ครั้ง ในปี 2552 และไม่มีผู้เสียชีวิตหรือตีกันในปี 2553 เป็นต้นมา

มาตรการที่เคยใช้มา และได้ผลเป็นอย่างดี

- แลก**
 - นำอาหาร, เครื่องดื่ม ไปแลกแทนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - น้ำแลกเหล้า นมสดแลกเหล้า (จ.สกลนคร)
 - ไอติมแลกเหล้า ข้าวเฒ่าแลกเหล้า (จ.มหาสารคาม)
 - น้ำสมุนไพรแลกเหล้า น้ำอัดลมแลกเหล้า โกโก้ข้าวเบือแลกเหล้า (จ.เพชรบูรณ์)
 - ข้าวแค้นแลกเหล้า (จ.อุตรดิตถ์)
- ฝาก**
 - ฝากเหล้าไว้กับตำรวจ (ถนนข้าวทิพย์ จ.จันทบุรี)
 - จุดฝากเหล้า (ถนนข้าวหลาม อ.เขียงคาน จ.เลย, ถนนข้าวฮาง จ.สกลนคร)
- ขอ**
 - ขอความร่วมมือประชาชนและนักท่องเที่ยว ไม่นำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในพื้นที่จัดงาน
 - โดยหลายพื้นที่สามารถกำหนดมาตรการร่วมกัน เช่น งดขายเหล้าในพื้นที่ในวันสงกรานต์
 - ขับขานให้ความร่วมมือไม่ให้นักท่องเที่ยววนออกมาดื่มนอกสถานที่

อันสืบจากการนำเหล้าออกจากวัฒนธรรมการเล่นน้ำสงกรานต์ จึงช่วยลดการทะเลาะวิวาท การลวนลาม อุบัติเหตุ ถือเป็นเหตุให้ภาครัฐอยากสนับสนุนเพื่อแก้ปัญหาที่นับวันยิ่งรุนแรง และทำให้ภาคเอกชนเห็นด้วยเพราะความปลอดภัยนั้น ทำให้ผู้ประกอบการ คนทุกเพศ ทุกวัย ออกมาสนุกสนานกันอย่างเต็มที่โดยไม่ต้องกังวลว่าจะมีอันตรายนั้นเอง



แน่นอนว่าในปีนี้ สสส. ก็ยังคงเดินหน้ารณรงค์ นอกจากเน้นการสร้างความร่วมมือ สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้าแล้ว ยังสนับสนุนแนวคิดการจัดกิจกรรมที่เน้นเล่นน้ำสงกรานต์อย่างประหยัด ท่ามกลางสถานการณ์ภัยแล้งที่หลายฝ่ายเป็นห่วง รวมทั้งยังสนับสนุนบางพื้นที่ที่ทดลองคิดสร้างกิจกรรมทางเลือกการจัดสงกรานต์ที่วัดและชุมชน เพื่อรักษาประเพณีและให้เห็นคุณค่าเชิงวิถีวัฒนธรรมของงานเทศกาลสงกรานต์และสอดคล้องกับช่วงเวลาแห่งการพบปะสัมพันธ์กันในครอบครัว

ปริมาณการเดินทางในช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่เพิ่มขึ้น ยังเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ การเตรียมความพร้อมทั้งคนและรถเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ แต่ก็เชื่อว่าจะต้องระมัดระวังเฉพาะการเดินทางไกลเท่านั้น เพราะจากสถิติพบว่า การเดินทางใกล้ๆ หรือ การเดินทางระหว่างชุมชนก็สามารถเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ โดยเฉพาะถนนทางหลวงที่ตัดผ่านชุมชนเมือง ผู้ใช้รถจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่ต้องลดความเร็วลง เพราะหลายครั้งอุบัติเหตุมักจะเกิดขึ้นในถนนที่ตัดผ่านชุมชน

“การลดความเร็ว การสวมหมวกกันน็อก การคาดเข็มขัดนิรภัย” ความปลอดภัยง่ายๆ ชันพื้นฐานเป็นสิ่งที่ควรต้องตระหนักให้เพิ่มขึ้น เพื่อช่วยป้องกันความสูญเสียที่จะเกิดขึ้น จากหนักให้เป็นเบา หรือ ไม่ให้เกิดความสูญเสียขึ้นเลย

เพื่อให้เทศกาลสงกรานต์ในปีนี้ ปลอดภัยอย่างแท้จริง



แแก้วเดียวก็ไม่ดื่ม

“การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์” ยังเป็นอีกสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในช่วงเทศกาลหยุดยาวเช่นนี้ เมื่อดูจากสถิติ



สถิติอุบัติเหตุสงกรานต์ ปี 2558 เทียบกับปี 2557 ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) รายงานว่า มีสถิติการเกิดอุบัติเหตุ ทั้งสิ้น 3,373 ครั้ง เพิ่มขึ้น 381 ครั้ง มีผู้บาดเจ็บ 3,559 ราย เพิ่มขึ้น 334 ราย และผู้เสียชีวิต 364 ราย เพิ่มขึ้น 38 ราย โดยมีสาเหตุจากการเมาสุราที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ร้อยละ 39.31

หลายคนยังติดอยู่กับความคิดว่า “ไม่เป็นไร” แแก้วเดียวไม่เป็นไร แค่ขวดเดียวไม่เป็นไร แค่เมาหนักรวันเดียวไม่เป็นไร แต่หลายคนไม่รู้ว่านั้นคือ จุดเริ่มต้นของความเสียหายของปัญหาที่อาจจะพบในอนาคตอันใกล้

ถ้ามีเพื่อนเป็นนักดื่ม หรือตัวเองเคยเป็นนักดื่ม คงเคยได้ยิน ประโยคคุ้นๆ ว่าการดื่มเพียงแแก้วหรือสองแก้วนั้น ไม่มีผลต่อการขับขี่ “แค่นี้เองสบายมากไม่เป็นไร” แต่จริงๆ นั้นไม่ใช่ ในปี ค.ศ.2000 มิงงานวิจัยของสหรัฐอเมริกาชี้ว่า การดื่มแอลกอฮอล์แม้เพียงปริมาณเล็กน้อย ก็ลดทอนประสิทธิภาพการขับขี่ลงได้ เพราะจะทำให้ร่างกายตอบสนองช้า และตัดสินใจได้ช้าลง



พูดภาษาชาวบ้านก็คือคุณจะไม่สบายขึ้น และไม่สตรองเหมือนเคย
หลายคนอาจแย้งว่ากฎหมายกำหนดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดไว้ที่
50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ การดื่ม 1 แก้วนั้น ปริมาณยังไม่เกินที่กำหนด
เสียหน่อย แต่อย่างที่บอกว่าฤทธิ์ของแอลกอฮอล์แก้วเดียวนั้น ก็ส่งผลต่อ
การเหยียบเบรกให้ช้าลงแล้ว คุณอาจคิดว่าตัวเองมีสติรู้ตัว แต่สิ่งที่ทำให้เกิด
อุบัติเหตุคือ ระยะเวลาการตัดสินใจที่ช้าลง

เสียวินาที...ที่เป็นผลจากการดื่ม ทำให้ตัดสินใจเหยียบเบรกช้าลง
0.5 วินาที ซึ่งเท่ากับระยะหยุดที่เพิ่มขึ้น 15 เมตร (ถ้าขับด้วยความเร็ว
100 กม./ชม.)

เสียวินาที...ที่เป็นผลจากการดื่ม ทำให้ตัดสินใจหักหลบช้าลง
0.5 วินาที ซึ่งเท่ากับโอกาสที่จะชนต้นไม้ คนเดินถนน หรือชนรถที่ตัดหน้า
เสียงดังโครม

ดังนั้น ทุกๆ เสียวินาทีของการตัดสินใจจึงมี
ความหมาย และช่วงเทศกาลแบบนี้หลายคนอาจ
เดินทางไกลจนเหนื่อย เพลีย ล้า ยิ่งหากดื่มอีก
ก็ยิ่งทำให้การตัดสินใจช้าลง ถ้าจะดื่ม แม้เพียงแก้ว
เดียว จึงไม่ควรขับ ถ้าอยากมีสงกรานต์ที่สนุกก็
ต้องตัดสินใจและเริ่มที่ตัวเองว่า “ดื่ม 1 แก้ว ก็จะไม่
ขับรถ” เป็นอันขาด

การเพิ่มพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย ปลอดภัย
ก็ถือเป็นอีกมาตรการหนึ่งของการขยับพื้นที่ที่ดี
ให้เบียดพื้นที่เสียงออกไป เพื่อให้เด็ก เยาวชน
และครอบครัว คนไทยทุกคน ได้หันกลับมาเห็นว่า
พื้นที่ปลอดภัย เป็นทางเลือกและกระแสของสังคม
ในก้าวต่อไป



- > อุบัติเหตุส่วนใหญ่จะเกิดกับรถจักรยานยนต์ คนขับ-คนซ้อน ไม่สวมหมวกนิรภัย
- > สาเหตุที่เกิดอุบัติเหตุอันดับ 1 มาจาก “เมาแล้วขับ” และการใช้ความเร็วเกินกำหนด
- > อุบัติเหตุส่วนใหญ่จะเกิดบนทางหลวงแผ่นดิน รองลงมาคือ ถนนหมู่บ้าน อบต.
- > ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุดคือ ช่วงหัวค่ำ 16.00-20.00 น.
- > ช่วงอายุที่เกิดอุบัติเหตุมาก คือ ช่วงวัยแรงงาน และเป็นคนในพื้นที่



Poll สงกรานต์' 58



ประชาชน ร้อยละ 86.9

เห็นด้วยกับการจัดพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย ปลอดภัย

ประชาชน ร้อยละ 77.2

เห็นด้วยกับการที่เจ้าภาพที่จัดงานไม่รับสปอนเซอร์จากธุรกิจเหล้าเบียร์

ประชาชน ร้อยละ 80.1

เห็นด้วยกับการมีมาตรการควบคุมไม่ให้มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในพื้นที่เล่นน้ำ

ผู้จัดงาน ร้อยละ 47.4

เห็นด้วยกับการจัดโซนนิ่งเล่นน้ำ และห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ผู้จัดงาน ร้อยละ 76.0

รู้สึกพึงพอใจกับการจัดงานที่ไม่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ผู้จำหน่ายสินค้า ร้อยละ 75.6

เห็นว่างานที่ไม่จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปลอดภัยมากกว่า

สงกรานต์ทั้งทีเตรียมพร้อมกันดีกว่า



วางแผนการเดินทาง เมื่อรู้แล้วว่าจะจุดหมายอยู่ที่ไหน ก่อนการเดินทางลองศึกษาเส้นทางหลัก เส้นทางลัด เพื่ออัปเดตข้อมูลบางพื้นที่อาจมีการก่อสร้างถนน หรือมีปัญหาจะได้หลีกเลี่ยงได้ นอกจากไม่เสียเวลารอคอยแล้ว ยังทำให้เพิ่มความปลอดภัยในการเดินทางอีกด้วย



นอน ไม่ได้หมายความว่า ให้นอนอยู่บ้าน แต่หมายถึงถ้าต้องเดินทางไกล ควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนเดินทางเพื่อให้สดชื่นและไม่เสี่ยงต่อการหลับใน ระหว่างเดินทางหากขับรถเพียงคนเดียว ควรจับในที่ปลอดภัยเมื่อรู้สึกง่วง อย่าฝืนไปต่อเพราะการหลับในน่ากลัวเท่ากับการดื่มแล้วขับเลยทีเดียว



เช็ครถ ถ้าจะเดินทางให้ปลอดภัย รถก็ควรอยู่ในสภาพที่พร้อมเดินทาง อุปกรณ์หลักๆ ที่สำคัญ เช่น ผ้าเบรค สภาพยาง น้ำมันเครื่อง ฯลฯ ควรได้รับการตรวจเช็คให้อยู่ในสภาพที่ดีอยู่เสมอ อย่างน้อยควรได้รับการเช็ครถตามระยะทางอยู่เสมอ และก่อนเดินทางก็ควรตรวจสอบอีกครั้ง



ไม่ดื่ม ดื่มแล้วเลิก ความจริงแล้วการเล่นสงกรานต์ก็สนุกได้ต่อให้ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่มเหล้าในช่วงกลางวันแดดร้อนๆ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ นอกจากนี้ ไม่ควรดื่มก่อนวันเดินทางกลับ เพื่อไม่ให้เพลียและล้าในการขับรถ



อุปกรณ์เล่นน้ำ เป็นอีกสิ่งขาดไม่ได้ ในปีนี้หลายพื้นที่อยู่ในสภาพภัยแล้ง การเล่นน้ำอาจต้องเล่นแค่พอเหมาะ ปืนฉีดน้ำเล็กๆ ขันเล็กๆ แคพอให้กระชุ่มกระชวยก็พอ และอย่าลืมดอกไม้ น้ำอบ สำหรับผู้ใหญ่ คนที่เรารัก เข้าไปปะพรมกันให้หอมชื่นใจ ก็สุขใจเช่นกัน



เล่นแคพอเหมาะ สงกรานต์ ไม่ใช่สงคราม ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เล่นน้ำแรงที่สุด แพลกที่สุด เพราะอาจทำให้เกิดอันตราย รวมทั้งเป็นต้นเหตุของการทะเลาะวิวาทกันได้ อีกทั้งการตะแฉะเนื้อต้องตัวกัน ต้องรักษามารยาทวัฒนธรรม อย่าใช้เป็นเทศกาลฉวยโอกาส

สสส. โดยแผนควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด ภายใต้สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก มีภารกิจในการลดปัจจัยเสี่ยงด้านเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อลดผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการสร้างเครือข่ายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกภาคส่วนของสังคม

สสส

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

สสส. ได้ร่วมกับ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

และเครือข่ายประชาคมงดเหล้าทั่วประเทศ ซึ่งเป็นองค์กร

ด้านประชาสังคม เป็นกลไกสำคัญในการรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึง

อันตรายของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลักดันและส่งเสริมให้เกิด

กิจกรรมรณรงค์สร้างกระแสเพื่อลดการดื่มและลดปัญหาการดื่มสุราระดับชาติ เช่น สงกรานต์

ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย สนุกสุขใจไร้แอลกอฮอล์, กิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา

ที่ผลักดันให้วันเข้าพรรษาเป็นวันงดดื่มแห่งชาติ, กิจกรรมขับขี้ปลอดภัยไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ในช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์, กิจกรรมงานบุญประเพณีปลอดภัย, แข่งเรือปลอดภัย

ลอยกระทงปลอดภัย, งานศพปลอดภัย เป็นต้น





ปีนี้

หลายพื้นที่
ในประเทศไทย
ต้องเจอกับ
ภัยแล้ง

บทเรียนพื้นที่จัดการน้ำ เมื่อรู้จัก ก็เข้าใจ ปัญหาไม่มี

ถือเป็นปัญหาที่ประเทศไทยต้องเผชิญอยู่แทบทุกปี
มากบ้างน้อยมาก ขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิและ
สภาพภูมิอากาศของโลก และภัยธรรมชาติ ยังไม่นับรวมกับ
การสร้างผลกระทบซ้ำเติมโดยมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการทำลาย
ป่าต้นน้ำ การปล่อยน้ำเสียลงแหล่งน้ำ เป็นต้น

เมื่อเกิดภัยแล้งขึ้นจะส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง ไม่ว่าจะเป็นการทำเกษตร หรือแม้กระทั่งการอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน การแก้ปัญหาต้องทำตั้งแต่ระดับมหภาค คือ การปกป้องพื้นป่าต้นน้ำ ลดการรุกรานพื้นที่ป่าด้วยการทำเกษตร การวางแผนการจัดการน้ำอย่างเป็นระบบและเชื่อมโยงกัน ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาในระดับประเทศ

แต่สิ่งที่ชุมชนสามารถทำได้เลย คือ การวางแผนการใช้น้ำร่วมกันเพื่อวางแผนบริหารจัดการ หาวีธีการเก็บน้ำไว้ใช้ และสิ่งที่สามารถทำได้ง่ายที่สุด คือการใช้น้ำอย่างรู้คุณค่าในระดับบุคคล ถือเป็นการเริ่มต้นที่จำเป็นต้องทำและสามารถเริ่มทำได้ทันที

สสส. ได้เข้าพื่อนำกรณีศึกษาของ ตำบลลิเซ อำเภอบัวศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ ขยายต่อเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ไปสู่พื้นที่อื่นๆ ให้เป็นตัวอย่างในการจัดการน้ำ โดยพบว่า ตำบลลิเซ นั้น มีลำห้วยทับทันไหลผ่าน แต่กลับอยู่ต่ำกว่าพื้นที่ของตำบลถึง 21 เมตร ทำให้น้ำไม่ไหลเข้าไปในหมู่บ้าน

ในอดีตชาวบ้านใช้น้ำโดยรอความหวังจากที่ฝนตกเท่านั้น แม้มีลำห้วยไหลผ่านก็เอามาใช้ไม่ได้ การขุดบ่อบาดาลก็มีปัญหา แม้จะขุดลงไปลึกถึง 30 เมตร น้ำก็ยังมีสีเหลือง นำมาใช้ไม่ได้ ขุดบ่อตื้นก็มีน้ำใช้ไม่เพียงพอ ทำให้พื้นที่เกิดความแห้งแล้ง ไม่ใช่แค่เฉพาะการทำเกษตรที่มีปัญหา แต่การอุปโภคบริโภคก็มีปัญหาไปด้วยเช่นกัน

การแก้ปัญหาชาวบ้านเริ่มจาก การวางแผนจัดสรรงบประมาณของตำบลมาเพื่อบริหารจัดการน้ำอย่างจริงจัง เริ่มมีการตั้งสถานีสูบน้ำด้วยไฟฟ้าขึ้นเพื่อสูบน้ำจากลำห้วยขึ้นมาพัก และวางระบบท่อพีวีซีเป็นท่อหลักในการจ่ายน้ำ

“การจัดการน้ำมีระยะทาง 4 กิโลเมตร ระยะแรกครอบคลุมพื้นที่ 700 ไร่ ใน 5 หมู่บ้านของตำบล ต่อมาได้แยกสายการจ่ายน้ำจากท่อหลักเป็นแบบก้างปลา ทำให้สามารถจ่ายน้ำได้ทั่วถึง 17 ตารางกิโลเมตร 12 หมู่บ้าน 682 ครัวเรือน สำหรับใช้ทั้งในระบบการเกษตรและอุปโภคบริโภค”

เมื่อดูจากสถานการณ์ภัยแล้งที่เกิดขึ้นหลายพื้นที่ทั่วประเทศ ก็พบว่า ตำบลลิเซ ยังมีน้ำเพียงพอต่อการอุปโภคและบริโภค ส่วนการทำเกษตรนั้น ก็มีการหันมาปรับเปลี่ยนเป็นปลูกพืชใช้น้ำน้อยแทนไปก่อน และเมื่อลำน้ำทับทันคือน้ำสายหลักของที่นี่ ทำให้เกิดการพูดคุย สร้างความเข้าใจกับชุมชนอื่นๆ ข้างเคียง จึงมีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในการใช้น้ำร่วมกันกับชาวบ้านจังหวัดสุรินทร์ ที่เป็นรอยต่อกับ อำเภอบัวศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ ด้วย เพราะลำห้วยทับทันเป็นสายน้ำที่กั้นแบ่งเขตพื้นที่ดังกล่าวและเป็นทรัพยากรที่ต้องใช้ร่วมกัน รวมทั้งทำความเข้าใจในการปล่อยน้ำจากเขื่อนราษีไศลด้วย



ตำบลลิเซ เป็นเครือข่ายตำบลสุขภาวะของ สสส. จึงมีตำบลใกล้เคียงที่เป็นเครือข่ายเช่นกันเข้ามาเรียนรู้ดูงานเรื่องการบริหารจัดการแล้วอย่างน้อย 4 ตำบลเพื่อนำไปเป็นแบบอย่าง นอกจากนี้ สำนักงานชลประทานได้เข้ามาเห็นระบบของตำบลลิเซ จึงก็ให้ความสนใจ นำรูปแบบการจัดการน้ำก้างปลา ไปใช้กับอีก 5 ตำบล ของอำเภอบัวศรีสุวรรณ ที่มีปัญหาเรื่องน้ำแบบ ตำบลลิเซเช่นกัน ถือเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาลำน้ำที่เกิดขึ้นเป็นประจำในพื้นที่เป็นตัวอย่างที่ดี





นายสุวรรณ ใสดา

นายกองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) อีเซ อ.โพธิ์ศรีสุวรรณ จ.ศรีสะเกษ

“หลังจากมีการจัดระบบบริหารน้ำแบบนี้แล้วทำให้ชาวบ้านมีน้ำเพียงพอในการทำเกษตรและใช้การอุปโภคบริโภค และสิ่งอื่นๆที่ตามมาอีกมากมายที่ล้วนทำให้ชาวบ้านมีคุณภาพชีวิตที่ดี ชุมชนเข้มแข็ง สิ่งที่เกิดขึ้นนี้มีคุณค่าอย่างมากกับชุมชน ไม่สามารถประมาณค่าเป็นเงินได้”

ผลจากที่ได้บริหารจัดการน้ำรูปแบบนี้มาเป็นเวลา 10 ปี ไม่เพียงแต่จะช่วยให้ชาวบ้านมีน้ำใช้อย่างเพียงพอซึ่งเป็นผลสำเร็จที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนทันทีอยู่แล้วเท่านั้น แต่ยังส่งผลในด้านดีตามมาเป็นลูกโซ่ด้วย

- ชาวบ้านมีน้ำใช้ในการอุปโภคบริโภคและทำการเกษตรอย่างเพียงพอ
- ส่งเสริมอาชีพภาคการเกษตรที่ต่อยอดจากการทำเฉพาะนาปี เป็นทำนาปรังและปลูกพืชชนิดอื่นเป็นรายได้เพิ่มเติม
- ลดการย้ายถิ่นฐาน จากพื้นที่ชนบทบ้านเกิดไปทำงานรับจ้างในกรุงเทพมหานครหรือเมืองใหญ่ๆ หลังฤดูทำนา เพราะเดิมเมื่อหมดนาปีก็ไม่ได้ทำอย่างอื่นเป็นรายได้ เหลือแต่ผู้แก่แม่เฒ่าอยู่ในชุมชน แต่ปัจจุบันสามารถทำการเกษตรได้ตลอดปี
- เมื่อชาวบ้านที่ส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้แบบกินอิ่ม นอนอุ่น สมองก็จะคิดแต่สิ่งดีๆ
- ชาวบ้านเห็นความสำคัญของน้ำ เกิดความตระหนักในการใช้น้ำอย่างประหยัด ห่วงแผนทรัพยากรน้ำ เกิดการรวมกลุ่มอนุรักษ์
- ชุมชนเข้มแข็ง มีการร่วมมือสามัคคีกันในการทำงานต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ อย่างเช่น มีการรวมกลุ่มเป็นกลุ่มใช้ปุ๋ยเกษตรอินทรีย์ เป็นต้น

4 วิธี การจัดการน้ำอุปโภคบริโภค ในชุมชนท้องถิ่น



การกักเก็บน้ำฝน

ใช้อ่างเก็บน้ำหรือภาชนะอื่นๆ กักเก็บน้ำฝนเพื่อให้มีน้ำใช้ทั้งชุมชน



ปลูกฝังการใช้น้ำอย่างคุ้มค่า

สร้างจิตสำนึกร่วมกันสู่การปฏิบัติเป็นกิจวัตร ช่วยให้การประหยัดน้ำในชุมชนเป็นรูปธรรม



บริหารจัดการแหล่งน้ำในชุมชน

ขุดลอกขยายคลองธรรมชาติเดิม ดักน้ำหลากไว้ส่งตามแนวคลอง กักเก็บไว้ตามแก้มลิง เพื่อใช้ยามหน้าแล้ง



ปลูก “พืชใช้น้ำน้อย” หลังฤดูทำนา

ลดความเสี่ยง เสริมรายได้เกษตรกร เช่น พืชตระกูลถั่ว มะละกอ ฟักทอง ฟักเขียว แก้วมังกร มะพร้าว มันสำปะหลัง

โครงการบริหารจัดการน้ำโดยชุมชนอย่างยั่งยืน อบต.ศรีสะเกษ

เครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่พื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน สสส.



เครือข่ายตำบลสุขภาวะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน มียุทธศาสตร์การทำงานสำคัญ คือ การสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชนท้องถิ่นภายใต้ทุนและศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชนท้องถิ่น ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งมีเป้าหมายสูงสุดคือ สนับสนุนให้เกิดชุมชนสุขภาวะ (Healthy Community) หรือชุมชนท้องถิ่นที่มีสุขภาพที่ดีในทุกมิติ

สสส. มีการทำงานสนับสนุนให้ชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเอง ใน 7 ประเด็นสาธารณะ ได้แก่ การดูแลสุขภาพโดยชุมชน การลงทุนด้านสุขภาพโดยชุมชน การเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน การจัดการภัยพิบัติ การเกษตรกรรมยั่งยืน การจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม และการจัดการสวัสดิการสังคมโดยชุมชน โดยผ่านแกนนำเครือข่ายตำบลสุขภาวะทั่วประเทศ มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ที่เป็นเครือข่าย จำนวน 2,579 แห่ง จาก อปท. 7,852 แห่งทั่วประเทศ

เคล็ดลับประหยัดน้ำ

แค่ปรับเปลี่ยนสิ่งเล็กๆ
ในชีวิตประจำวันก็ประหยัดน้ำได้



อาบน้ำ	ใช้ฝักบัวหรือขันน้ำแทนอ่างอาบน้ำ
แปรงฟัน	ไม่เปิดน้ำไหลทิ้งระหว่างแปรง
โกนหนวด	ใช้ทิชชูเช็ดครีมนอกก่อนค่อยล้างหน้า
ซักโครก	ใช้ดักกราดแทน หรือถ่วงถุงน้ำเพิ่มในถังน้ำ
ล้างผักผลไม้	ในอ่างน้ำที่รองไว้ หรือแช่ผ้า
ล้างถ้วยชาม	เทเศษอาหารทิ้ง ใช้อ่างรองน้ำไม่เปิดไหล
ซักผ้า	รวบรวมผ้าให้มากพอในการซักแต่ละครั้ง
รดน้ำต้นไม้	ใช้ฝักบัวแทนการใช้สายยาง
เก็บน้ำ	หาถังน้ำ หรือโอ่งน้ำ รองไว้ใช้เวลาฉุกเฉิน

ใช้อย่างรู้ค่า ทุกครั้งที่ใช้น้ำ ให้นึกเสมอว่าน้ำมีค่า





หยุดความสูญเสีย เด็กไทยต้องไม่ “จมน้ำ”

// ปิดเทอมเป็นช่วงเวลาแสนสุขของเด็กๆ
อย่าปล่อยให้กลายเป็นเวลาอันเลวร้าย //

สิ่งที่น่าเป็นห่วงในช่วงปิดเทอมของเด็กๆ จะมองข้ามเรื่อง
ความชุกชุมของเด็กๆ ไปคงไม่ได้ และผลของความชุกชุมที่ต้อง
เป็นห่วงมากที่สุด คือ เรื่องการ “จมน้ำ”

ทุกๆ ปีมีเด็กทั่วโลก โดยเฉพาะอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำ
140,219 คน ถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิต 1 ใน 3 ลำดับ ของสาเหตุการตายอื่นๆ
ที่น่าเป็นห่วงคือ “จมน้ำ” เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ในเด็กไทยที่อายุ
ต่ำกว่า 15 ปี ถ้าเปรียบเทียบกับไข้เลือดออก ก็พบว่าสูงมากกว่าถึง 14 เท่า

“ทุกๆ 8 ชั่วโมง จะมีเด็กจมน้ำเสียชีวิต 1 คน”

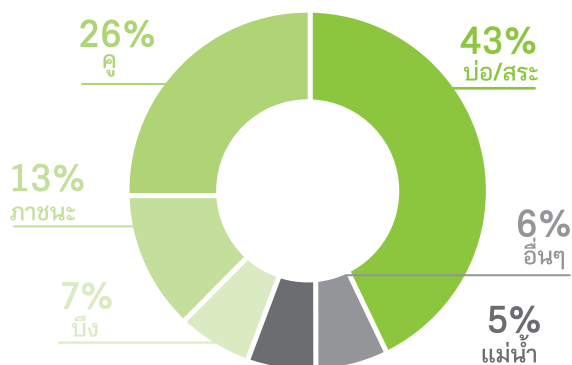
“ทุกๆ เดือน จะมีเด็กไทย เสียชีวิตจากการจมน้ำมากกว่า 90 คน”

ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา (ปี 2549-2558)
ประเทศไทยสูญเสียเด็กไปแล้วถึง 10,923 คน
กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ถือเป็นกลุ่มที่จมน้ำมาก
ที่สุด เฉลี่ยถึงปีละ 192 คน ส่วนภาชนะที่มักพบว่า
เด็กกลุ่มนี้จมน้ำบ่อย ได้แก่ ถังน้ำ ถังสี กระละมัง
กระติกน้ำ โอ่ง และอ่างอาบน้ำในห้องน้ำ ภายใน
บ้านและในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือแม้แต่
สระว่ายน้ำภายในบ้านของตนเอง แม้แต่ในเด็กน้อย
1-2 นิ้ว ก็คร่าชีวิตเด็กได้ หากคลาดสายตา



ปัจจัยเสี่ยง

การอาศัยอยู่รอบๆ แหล่งน้ำ
ทุกที่ที่มีน้ำ ที่นั่นเสี่ยงต่อการจมน้ำ



สถานที่ที่พบการจมน้ำในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ของประเทศบังกลาเทศ



เด็กเล็ก

อัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำ
สูงสุดในเด็ก อายุ 1-4 ปี



ภัยพิบัติน้ำท่วม

ปริมาณน้ำฝนที่มาก พายุ คลื่นสึนามิ
และพายุไซโคลน



การสัญจรทางน้ำ

โดยเฉพาะเรือที่มีการบรรทุกคนจำนวนมาก
หรือเรือที่ไม่มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตทางน้ำ

ที่มา : Global Report On Drowning, World Health Organization
แปล : สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

แล้วจะระวังลูกหลานได้อย่างไร?

สิ่งแรกที่ต้องทราบคือ แต่ละช่วงวัยก็มีจุดที่ต้องเฝ้าระวัง
ต่างกัน

เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 2 ปี แหล่งน้ำทุกชนิดทำให้เกิด
อันตรายได้ เด็กจำเป็นต้องอยู่ในสายตาผู้ใหญ่ตลอดเวลา แต่
หากทำไม่ได้ ควรจำกัดให้เด็กอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย เช่น คอกกั้น
สำหรับเด็ก ซึ่งนอกจากจะป้องกันจากน้ำแล้ว ยังป้องกันการ
บาดเจ็บอื่นๆ ได้ด้วย

เด็กอายุมากกว่า 5 ปี จะเกิดอันตรายได้จากแหล่งน้ำ
ทั้งในบ้าน และรอบบ้าน จึงต้องเริ่มสอนทักษะการว่ายน้ำ
การเอาตัวรอด และการรู้จักหลีกเลี่ยงแหล่งน้ำ ปลูกฝังให้
ไม่เล่นน้ำตามลำพัง โดยเฉพาะต้องสอนการช่วยเหลือคนอื่น
ที่ถูกต้องเพราะหลายต่อหลายครั้งที่ต้องสูญเสียเด็กเพราะการ
ลงไปช่วยเพื่อนลำพัง ซึ่งสิ่งที่ต้องสอน เช่น การใช้ไม้ให้เพื่อน
เกาะ โยนสิ่งของให้ ตะโกนให้ผู้ใหญ่ช่วย หรือ ขอความช่วยเหลือ
จากเบอร์ฉุกเฉิน

การจะป้องกันลูกหลานไม่ให้ “จมน้ำ” จึงต้องใช้ความ
ระมัดระวังมากเป็นพิเศษในเด็กเล็ก ส่วนเด็กที่โตขึ้นมาหน่อย
ก็ควรสอนทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐานให้เด็กว่ายน้ำเป็น ลอยตัว
ได้ จะเป็นการช่วยป้องกันเด็กจมน้ำได้ดี นอกจากนั้น ยังต้อง
สอนให้เด็กรู้จักเอาใจใส่เรื่องความปลอดภัยในการเดินทาง
โดยสารทางเรือ ด้วยการใส่เสื้อชูชีพอย่างถูกต้อง ซึ่งผู้ใหญ่
ต้องทำเป็นตัวอย่างให้ดูด้วยเช่นกัน

การจัดการสภาพแวดล้อมทั้งในบ้านและรอบบ้าน ก็ถือเป็น
สิ่งสำคัญอีกอย่างที่ต้องจัดการ หากมีเด็กก็ต้องระวัง
เป็นพิเศษ โดยเก็บอุปกรณ์อ่างน้ำ ถังน้ำ ให้พ้นจากเด็กเล็ก
ต้องคว่ำหรือเก็บไม่ให้มีน้ำค้าง หรือหากบ้านไหนยังมีตุ่ม หรือ
ถังใส่น้ำ ต้องระวังอันตรายจากการที่เด็กก้มลงไปเล่นน้ำในตุ่ม
เพราะกรณีนี้เด็กก้มแล้วช่วยเหลือตัวเองขึ้นมาไม่ได้ก็เคย
เกิดขึ้นเช่นกัน

มาตรการป้องกัน



ติดตั้งเครื่องกีดขวางหรือรั้วหรือคอกกั้นเด็ก
เพื่อป้องกันการเข้าถึงแหล่งน้ำ



จัดให้มีสถานที่ปลอดภัยสำหรับเด็กเล็กก่อนวัยเรียน
(เช่น ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก) ซึ่งต้องอยู่ห่างจากแหล่งน้ำ
เพื่อให้ง่ายต่อการดูแลเด็ก



การสอนว่ายน้ำขั้นพื้นฐานให้แก่เด็กวัยเรียน
รวมทั้งเรื่องความปลอดภัยทางน้ำและทักษะการช่วยชีวิต



ฝึกปฏิบัติ
ทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ



กำหนดและบังคับใช้มาตรการความปลอดภัย
บนเรือ เรือขนส่งสินค้า และเรือข้ามฟาก



ปรับปรุงระบบการจัดการความเสี่ยงเรื่องภัยพิบัติน้ำท่วม
ในระดับท้องถิ่นและนานาชาติ

ส่วนผู้ใหญ่ผู้นั้น ก็ต้องทราบวิธีการช่วยเหลือเด็กที่ถูก
ต้องด้วย โดยเฉพาะวิธีเดิมๆ อย่างการแบกหรือกระแทกนั้น
จะยิ่งทำอันตรายเด็ก วิธีที่ถูกต้องถ้าไม่ตอบสนอง คือ ต้องเร่ง
ช่วยทำให้หายใจได้เองด้วยการ “ผายปอด” โดยกดหน้าผาก
เชยคางขึ้น เป่าปาก วางปากครอบปากเด็ก บีบจมูก เป่าลมเข้า
ให้หน้าอกเด็กยกขึ้น โดยทำ 2 ครั้ง

แล้วเปลี่ยนมาเป็นการปั๊มหัวใจโดยวางสันมือขนานกับ
แนวทรวงอกหน้าอก หรือกึ่งกลางหัวนมทั้ง 2 ข้าง ประสานมือ
แขนตั้งฉาก จากนั้นกดหน้าอกให้ยุบประมาณ 1 ใน 3 ของ
หน้าอก หรือประมาณ 5 เซนติเมตร ความเร็ว 100 ครั้งต่อนาที
ทำสลับกับการเป่าปาก 2 ครั้ง เมื่อหายใจเองจึงจับนอนตะแคง
ก่อนนำส่งโรงพยาบาล

**เพียงเท่านั้น ปิดเทอมก็จะกลายเป็นช่วงเวลาแสนสุข
แท้จริง**

ผลวิจัยกว่า 80%
ใช้เงินจูงใจ ได้ผลดีเกินคาด
สามารถประหยัด
งบประมาณสุขภาพได้ 3 เหรียญ
ใน ทุกๆ 1 เหรียญ ที่จ่ายจูงใจ
ให้ลูกจ้างเคลื่อนไหวร่างกาย
มากขึ้นในทุกๆ วัน

คู้ม ยิ่งกว่าคู้ม!

ประหยัดเงินด้วยการจ้างพนักงานให้เดิน

โรคอ้วน น้ำหนักตัวเกินขนาด กลายเป็น
ปัญหาใหญ่ของชาวอเมริกัน ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการ
แก้ปัญหาอย่างเร่งด่วน

สังคมอเมริกันนั้น นายจ้างต้องจ่ายเบี้ยประกัน
สุขภาพให้พนักงานถือเป็นสวัสดิการอย่างหนึ่ง
ซึ่งถือเป็นค่าใช้จ่ายที่เป็นสัดส่วนสูงทีเดียว เพราะ
สหรัฐอเมริกา นั้น ถือว่าเป็นประเทศที่ติดอันดับ
เบี้ยประกันสุขภาพแพงที่สุดในโลกประเทศหนึ่ง

ฉะนั้น จึงนับเป็นเรื่องน่าปวดหัวอย่างมากสำหรับบรรดา
นายจ้าง ที่ต้องหาทางจัดการกับเบี้ยประกันสุขภาพ ที่จ่ายให้
พนักงาน โดยเฉพาะกลุ่มพนักงานที่มีปัญหาอ้วนตื้อๆ มีแนวโน้ม
ต้องเคลมประกันสุขภาพกันอยู่บ่อยๆ นายจ้างหลายราย
จึงหันมาหาทางลดภาระในส่วนนี้ โดยใช้วิธีกระตุ้นให้พนักงาน
ออกกำลังกายทุกๆ วัน ซึ่งคงไม่มีวิธีใดได้ผลดีไปกว่า การใช้
ค่าตอบแทนล่อใจ พบว่า วิธีนี้กลายเป็นที่นิยมอย่างมากทีเดียว
ในสังคมของชาวอเมริกัน

แน่นอนว่า การให้แรงจูงใจเป็นตัวเงินนั้น เป็นหลักประกันได้ชั้นหนึ่งว่า จะต้องได้ผลว่าการ ไม่กระตุ้นเลย หากแต่ว่าในทางธุรกิจแล้ว นายจ้างย่อมเกิดคำถามในใจว่า แล้วพอจะบอกได้หรือไม่ว่าการให้แรงจูงใจรูปแบบไหนถึงจะกระตุ้นพนักงานให้ตอบสนองต่อมาตรการ “ยับยั้งกายเพื่อสุขภาพ” ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด



“ที่สำคัญ จะคุ้มค่ากับเม็ดเงินที่ต้องจ่ายลงไปหรือไม่” แน่นอนว่า คำถามเหล่านี้มีคำตอบและมีผลการวิจัยยืนยันมาแล้ว ไม่เช่นนั้นแล้ว บริษัทใหญ่ๆ ในสหรัฐฯ กว่า 80% คงไม่กล้าลงทุนกับเรื่องแบบนี้แน่นอน และผลการวิจัยล่าสุดที่ได้ตีพิมพ์ในวารสาร Annals of Internal Medicine แสดงให้เห็นว่าการให้แรงจูงใจเป็นเงิน ในรูปแบบที่ให้มาก่อนเดิมนั้น เพียงวันละ 1.4 เหรียญสหรัฐฯ แล้วค่อยหักออกจากกระเป๋าของพนักงานที่เข้าร่วมโครงการ หากไม่สามารถยับยั้งกายได้ตามเป้าที่กำหนด คือจำนวนก้าวที่เดินได้ โดยจำนวนก้าวนั้นมีการตรวจวัดจากสมาร์ตโฟน หรือนาฬิกาข้อมือ สมาร์ตวอชท์ที่ลงแอปพลิเคชันนับก้าวไว้

ในขณะที่ วารสารด้านนโยบายสาธารณสุขชื่อ Health Affairs ระบุว่า ความคุ้มค่าที่เกิดจากการให้แรงจูงใจให้พนักงานยับยั้งกายระหว่างทำงานนั้น วัดได้เป็นตัวเงินจริงๆ กล่าวคือ มาตรการจูงใจเช่นนี้ช่วยให้นายจ้างประหยัดค่าเบี้ยประกันสุขภาพได้ถึง 3 เหรียญสหรัฐฯ ต่อ ทุกๆ 1 เหรียญสหรัฐฯ ที่จ่ายอุดหนุนโครงการกระตุ้นการออกกำลังกายของพนักงาน

ทั้งนี้ผลงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร Annals of Internal Medicine นั้นเป็นการศึกษาโดยทีมมหาวิทยาลัย เพนซิลเวเนีย ที่ลงทุนทดลองกับลูกจ้างในมหาวิทยาลัย ที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์จำนวน 281 คน โดยตั้งเป้าหมายว่า พนักงานเหล่านี้ต้องเดินให้ได้ 7,000 ก้าว ทุกๆ วัน

สำหรับการให้แรงจูงใจนั้นแบ่งเป็น 4 กลุ่มด้วยกัน กลุ่มแรกจ่ายให้คนละ 1.4 เหรียญสหรัฐฯ ในวันที่สามารถทำตามเป้าได้วันไหนทำไม่ได้ก็ไม่ได้เงิน กลุ่มที่ 2 เป็นการจ่ายเงินมาให้เลยทั้งเดือนอยู่ในกระเป๋าสมมติ แต่มีข้อแม้ว่าถ้าวันไหนทำได้ตามเป้าเงินที่ได้จะคงอยู่ แต่หากว่าทำไม่ได้ แน่นอนว่า วันนั้นเงินจะถูกหักไปตามส่วน กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ให้สิทธิในการจับสลากชิงรางวัล เงินก้อน 50 เหรียญสหรัฐฯ หากว่าสามารถเดินได้ตามเป้า 7,000 ก้าวในวันก่อนหน้านั้น กล่าวคือ ถ้าวันนี้ทำได้พรุ่งนี้ก็มีสิทธิชิงรางวัลเงินก้อนใหญ่ทันที อีกกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุม ไม่มีแรงจูงใจเป็นตัวเงินให้

ผลที่ได้คือ พบว่า กลุ่มที่ให้เงินมาก่อนแล้วค่อยหักเงินทีหลังหากพลาดเป้านั้นทำผลงานได้ดีที่สุด มีอัตราสำเร็จตามเป้าเฉลี่ย 45% ตามมาด้วยกลุ่มที่จ่ายตามวันที่ทำสำเร็จ ซึ่งมีอัตราสำเร็จตามเป้าอยู่ที่ 36% ส่วนกลุ่มที่ได้รับแรงจูงใจเป็นสิทธิในการเข้าชิงรางวัลใหญ่ด้วยการจับสลากนั้น พบว่ามีอัตราสำเร็จใกล้เคียงกันที่ 35% ขณะที่กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับแรงจูงใจเป็นเงินเลย พบว่ามีอัตราประสบความสำเร็จเพียง 30% ทั้งนี้เมื่อผู้วิจัยทดลองจ่ายเงินเป็นแรงจูงใจในภายหลัง ก็พบผลต่างอย่างชัดเจนว่า อัตราประสบความสำเร็จลดลงอย่างเห็นได้ชัดในทุกกลุ่มที่เคยได้เงินเป็นแรงจูงใจ

“หลักง่ายๆ เรื่องนี้ที่ได้พิสูจน์ทราบในการทดลองทางเศรษฐศาสตร์มาหลายอันแล้วมีอยู่ว่า คนเราจะมีความรู้สึกไม่ชอบการสูญเสียสิ่งที่ควรได้อยู่แล้ว วัดได้ในปริมาณ 2 เท่าของความรู้สึกชอบหรือพอใจในสิ่งที่คาดว่าจะได้” มาร์ค มิตเชลล์ ผู้เชี่ยวชาญ จากมหาวิทยาลัยโตรอนโต ซึ่งไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยของมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย กล่าวให้ความเห็น

หรือพูดง่ายๆ ได้ว่า คนเราจะเกิดแรงขับเป็น 2 เท่าในการต่อสู้เพื่อรักษาสິงที่ควรได้และได้รับมาแล้วแต่มีข้อแม้ว่าต้องเสียไปหากทำตามเงื่อนไขไม่ได้ หากเทียบกับแรงขับของคนที่ต้องการจะต่อสู้เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่อยากได้และมีคนสัญญาว่าจะให้หากทำได้ตามเงื่อนไข

“การจะติดตามการเคลื่อนไหวร่างกายของพนักงานด้วยแอปพลิเคชันมือถือ หรือ อุปกรณ์ ที่ติดตามตัวได้เพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะกระตุ้นให้คนเพิ่มระดับการยับยั้งกายแน่ๆ แต่ว่าแรงจูงใจเป็นตัวเงินนั้นมีพลังมากพอที่จะช่วยได้” ดร.มิตเชลล์ เอส ปาเทล ผู้นำการวิจัย จากโรงเรียนแพทย์ เพอเรียลแมน มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย กล่าว และว่า “ซึ่งนั่นอธิบายว่าทำไมกว่า 80% ของนายจ้างในสหรัฐฯ เลือกใช้แรงจูงใจเป็นตัวเงินเพื่อกระตุ้นโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพนักงานของตัวเอง”



สิงคโปร์ ห้ามโฆษณาบุหรี่ทุกรูปแบบทุกสื่อ เริ่มปีหน้า



แม้จะเป็นหนึ่งประเทศที่มีอัตราการสูบบุหรี่ต่ำกว่าชาติอื่นๆ ในภูมิภาคเดียวกัน แต่สิงคโปร์ ก็ไม่ยอมล่าหลังในเรื่องมาตรการทางกฎหมายในการควบคุมการสูบบุหรี่ โดยล่าสุดรัฐสภาสิงคโปร์ ได้เห็นชอบข้อเสนอให้มีการห้ามโฆษณาบุหรี่ในทุกรูปแบบ และทุกช่องทางสื่อ รวมถึงสื่อออนไลน์และสื่อสมัยใหม่ด้วย ที่สำคัญคือข้อเสนอเดียวกันนี้ยังรวมถึงการแสดงบุหรี่ ณ จุดขายด้วย โดยตั้งแต่ปี ค.ศ.2017 เป็นต้นไป ร้านค้าที่ขายบุหรี่ในสิงคโปร์จะไม่สามารถจัดแสดงบุหรี่ให้สามารถมองเห็นได้เหมือนที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

ขณะที่ประเทศอินโดนีเซีย ถึงแม้ว่าตามรายงานข่าวระบุว่า เป็นเพียงชาติเดียวในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่ยังไม่มีการห้ามโฆษณาบุหรี่ทางสื่อหลักๆ อย่างโทรทัศน์ แต่มีความเคลื่อนไหวที่น่ายกย่องในการต่อต้านการสูบบุหรี่ในหมู่บ้านขนาดเล็กๆ จำนวนหนึ่ง ราว 10 แห่ง ที่เริ่มใช้มาตรการปกครองท้องถิ่นมาเป็นกลไกสำคัญในการปรับเปลี่ยนเป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่ 100% คือ ห้ามขาย ห้ามสูบเต็มพื้นที่

ทั้งนี้เป็นการดำเนินรอยตามความสำเร็จของหมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่งชื่อว่า โบนิ โบนิ ซึ่งเริ่มต้นห้ามจำหน่ายบุหรี่ในเขตหมู่บ้านมาตั้งแต่ปี ค.ศ.2000 จากนั้นในปี ค.ศ.2003 จึงได้มีการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ และตามด้วยการห้ามสูบบุหรี่เต็มพื้นที่ในปี ค.ศ.2006 เป็นต้นมา

ซาอุฯ ขึ้นราคาบุหรี่รวดเดียว 20% หวังลดงบประมาณผู้ป่วย



หลังจากมีการคาดการณ์ออกมาว่า เป็นไปได้ที่รัฐบาลประเทศซาอุดีอาระเบียจะขึ้นราคาบุหรี่ 100% จนทำให้เกิดปัญหาการแหกักตุนสินค้ากันในวงกว้าง ท้ายสุดแล้วก็มีประกาศออกมาว่า ราคาบุหรี่ที่จะขึ้นจริงๆ นั้นคือ 20% ซึ่งก็เชื่อว่าน่าจะมากพอที่จะช่วยทำให้อัตราการสูบบุหรี่ในประเทศลดลงได้อย่างมีนัยสำคัญ

การเพิ่มขึ้นของราคาบุหรี่ จะส่งผลให้ค่าใช้จ่ายด้านงบประมาณในการรักษาพยาบาลของรัฐสำหรับผู้ป่วยที่ต้องรับการรักษาจากโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ลดลงไปด้วย

ด้านประเทศอังกฤษ ได้มีการทดลองนำร่องขายหาปลอดบุหรี่ เป็นแห่งแรกในขายหาที่ขึ้นชื่อว่าสวยและเป็นที่ยอดนิยมที่สุดแห่งหนึ่งในแคว้นเวลส์ของประเทศอังกฤษ ที่ชื่อว่า ลิตเติล เฮฟเว่น ซึ่งอยู่ในเทศมณฑลเพมโบรกเชอร์

ทั้งนี้โครงการนำร่องดังกล่าวนี้ทำขึ้นมาเพื่อรณรงค์ปกป้องเยาวชนจากทั้งควันบุหรี่ และการเห็นแบบอย่างที่ไม่ดีจากผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่เวลาไปเที่ยวพักผ่อนกันเป็นครอบครัว และถึงแม้ว่าอังกฤษจะยังไม่มียกโทษทางกฎหมายออกมาอย่างเป็นทางการเพื่อเป็นการลดกระแสต่อต้าน แต่ทางการก็ได้นำไปติดตั้งไว้ที่บริเวณขายหาแห่งนี้เป็นพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่แล้ว และหากจะมีใครฝ่าฝืน ก็ให้เป็นเรื่องการลงโทษกันทางสังคมไปพลางๆ ก่อน ก่อนที่อาจจะมีมาตรการทางกฎหมายจริงจังกว่านี้ตามมาในอนาคต





ไล่ออกครูอนุบาล เหตุเมาในห้องเรียน



ฟังคล้ายจะเป็นเรื่องตลกหากเรื่องนี้เกิดขึ้นในเมืองไทย แต่ว่าโรงเรียนแห่งหนึ่งในรัฐออลิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา เอาจริงเอาจัง หลังพบว่าครูสาวระดับอนุบาลรายหนึ่ง ออกอาการคล้ายคนเมาในห้องเรียน จนขนาดเด็กนักเรียนเล็กๆ ยังรู้สึกแปลกใจจนต้องวิ่งไปหาครูใหญ่

ที่พอมาพบเหตุการณ์ ก็รู้สึกได้ว่า ครูสาวรายดังกล่าวทำทางจะเมา ขณะที่ทำหน้าที่จริงๆ ทำให้ต้องมีการจัดการส่งตรวจแอลกอฮอล์ ซึ่งใน

ตอนแรกเธอไม่ให้ความร่วมมือ จนเวลาล่วงเลยไปถึงได้มีการตรวจระดับแอลกอฮอล์ และพบว่า สูงอย่างน้อย 5 เท่าของระดับแอลกอฮอล์ที่ห้ามขับรถตามกฎหมายของรัฐแห่งนี้

เรื่องนี้ครูสาวที่แอบดื่มแอลกอฮอล์ในชั้นเรียนจึงถูกไล่ออกไปตามระเบียบ

ในขณะที่พนักงานขับรถโรงเรียนซึ่งเป็นหญิงวัย 49 ปี ในรัฐแมสซาชูเซต ก็ถูกจับดำเนินคดีมาแล้วซ้ำเช่นกัน เมื่อเจ้าหน้าที่การแพทย์ฉุกเฉินของรัฐได้รับแจ้งว่ามีเหตุฉุกเฉินที่โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง แต่ครั้นเมื่อเจ้าหน้าที่มาถึง กลับกลายเป็นว่าเรื่องฉุกเฉินที่แจ้งไปนั้น แท้จริงแล้ว คือ เหตุการณ์หญิงคนขับรถโรงเรียนรายหนึ่งขึ้นไปขับรถรับ-ส่งนักเรียนขณะเมาจนเป็นเหตุชนสิ่งของเสียหาย โชคดี ที่ไม่มีนักเรียนอยู่ในรถคันดังกล่าว ไม่เช่นนั้นแล้ว อาจเกิดเหตุสลดเพราะคนเมาก็เป็นได้

แต่อย่างไรเสียคนเมาแล้วขับรถก็ต้องโดนดำเนินคดีตามกฎหมายอยู่ดี

สตาร์บัคส์ รุกขยายสาขาจำหน่ายแอลกอฮอล์ในสหรัฐ

ธุรกิจร้านกาแฟยักษ์ใหญ่ของสหรัฐ อย่างสตาร์บัคส์ ยังคงเดินหน้าขยายสาขาร้านกาแฟที่เปิดจำหน่ายแอลกอฮอล์ได้เพิ่มอีกเรื่อยๆ หลังเปิดไปแล้วอย่างน้อย 70 สาขาในหลายรัฐ ทั้งในมหานครนิวยอร์ก เมืองเดนเวอร์ รัฐโคโรลาโด เมืองออร์แลนโด รัฐฟลอริดา และทางตอนเหนือของแคลิฟอร์เนีย

ล่าสุด สตาร์บัคส์ เพิ่งประสบความสำเร็จในการขออนุญาตจำหน่ายแอลกอฮอล์ให้กับอีก 5 สาขา ในรัฐยูทาห์ ซึ่งแน่นอนว่าความเคลื่อนไหวทางธุรกิจนี้ย่อมได้รับเสียงสะท้อนในทางไม่เห็นด้วยจากพวกที่ต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ แม้ว่าจะเป็นกรจำหน่ายเฉพาะในสาขาที่เปิดขายในตอนกลางคืนก็ตาม

ด้านมหาวิทยาลัยเพนน์ สเตท ในรัฐเพนซิลเวเนีย ได้เสนอให้มีการห้ามไม่ให้มีการดื่มแอลกอฮอล์ในพื้นที่หลักๆ ของการแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัยต่างๆ โดยอ้างเหตุผลด้านการรักษาความปลอดภัยประกอบแนวคิดห้ามดื่มแอลกอฮอล์ครั้งนี้

ส่วนที่ประเทศออสเตรเลียนั้น ขณะนี้ก็มีเสียงเรียกร้องให้มีมาตรการทางกฎหมายห้ามไม่ให้มีโฆษณาแอลกอฮอล์ตามรถเมล์สาธารณะและป้ายรถเมล์อีกต่อไป หลังมีรายงานการสำรวจออกมาว่าป้ายโฆษณาหน้ารถเมล์กลืนกลายตามป้ายรถเมล์โดยเฉพาะป้ายรถเมล์หน้าโรงเรียนต่างๆ จนเกิดกระแสห่วงใยถึงกลยุทธ์ในการโฆษณาบริษัทน้ำเมาที่ออกจะชัดเจนไปหน่อยว่ากำลังพุ่งเป้าไปที่เยาวชน



10 วิธี ใช้น้ำที่บ้านอย่างคุ้มค่า



1. อาบน้ำ

ฝักบัวสั่นเปลืองน้ำน้อยสุด
ควรปิดฝักบัวขณะถูสบู่



2. โกนหนวด

ใช้กระดาษเช็ดก่อนใช้น้ำ
ล้างอีกครั้ง



3. แปรงฟัน

แปรงฟัน บ้วนปากโดยใช้แก้ว
แทนการปล่อยน้ำไหลจากก๊อก



4. ใช้ชักโครก

ใช้ถุงบรรจุน้ำใส่ในโถน้ำ
ติดตั้งโถปัสสาวะกับ
โถล้างแยกกัน



5. ชักผ้า

ไม่เปิดน้ำทิ้งไว้ขณะซัก
รวบรวมผ้าให้มากพอ
ต่อการซักแต่ละครั้ง



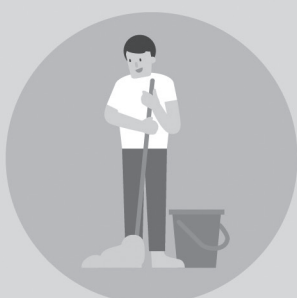
6. ล้างภาชนะ

ใช้กระดาษเช็ดคราบสกปรก
ออกก่อน และล้างพร้อมกัน



7. ล้างผักผลไม้

ใช้ภาชนะรองน้ำเท่าที่จำเป็น
ล้างเสร็จไปรดต้นไม้ได้ด้วย



8. เช็ดพื้น

ใช้ภาชนะรองน้ำ ชักล้าง
อุปกรณ์ในภาชนะก่อนเช็ด



9. รดน้ำต้นไม้

ใช้ฝักบัว หรือสปริงเกอร์
แทนสายยาง ใช้น้ำที่เหลือ
จากกิจกรรมอื่นรดต้นไม้



10. ล้างรถ

ใช้อุปกรณ์ชุบน้ำในภาชนะ
เช็ดรถแทนสายยางฉีดน้ำ



วิธี

การจัดการน้ำอุปโภคบริโภค ในชุมชนท้องถิ่น



1

การกักเก็บน้ำฝน

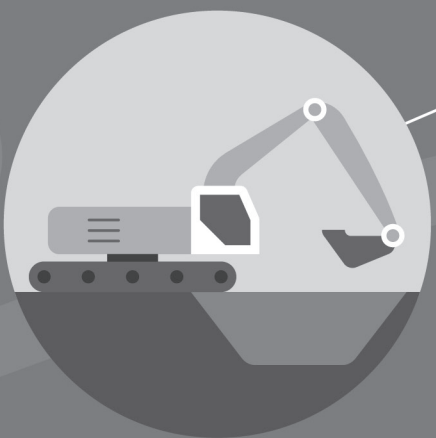
ใช้อ่างเก็บน้ำหรือภาชนะอื่นๆ
กักเก็บน้ำฝนเพื่อให้มีน้ำใช้ทั้งชุมชน



2

ปลูก 'พืชใช้น้ำน้อย' หลังฤดูทำนา

ลดความเสี่ยง เสริมรายได้เกษตรกร
เช่น พืชตระกูลถั่ว มะละกอ ฟักทอง
พริกเขียว แตงมังกร มะพร้าว มันสำปะหลัง



3

บริหารจัดการแหล่งน้ำในชุมชน

ขุดลอกขยายคลองธรรมชาติเดิม
ดักน้ำหลากไว้ส่งตามแนวคลอง
กักเก็บไว้ตามแก้มลิง เพื่อใช้ยามหน้าแล้ง



4

ปลูกฝังการใช้น้ำอย่างคุ้มค่า

สร้างจิตสำนึกร่วมกันสู่การปฏิบัติเป็นกิจวัตร
ช่วยให้การประหยัดน้ำในชุมชนเป็นรูปธรรม



ออกกำลังกาย

มีความสุขในทุกวัน

กับ “เต๋ยว สุริยนต์”

การดูแลตัวเองของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป บางคนจะเน้นไปที่การเลือกรับประทานอาหาร บางคนชอบการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ต่างจากหนุ่มๆ หล่อล่ำ อารมณ์ดีคนนี้ “เต๋ยว สุริยนต์ อรุณวัฒนกุล” นักแสดง พิธีกร ที่มีผลงานในจอโทรทัศน์มากมาย จนกลายเป็นขวัญใจของสาว ๆ

ถึงแม้จะทำงานหนัก แต่สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่เขาไม่เคยละทิ้งเลยคือ การออกกำลังกาย และดูแลรูปร่างให้ดูดีอยู่เสมอ นั่นเอง



เต๋ยว สุริยนต์ เล่าว่า เริ่มต้นจากที่คุณพ่อคุณแม่เป็นคนชอบดูแลสุขภาพตัวเองอยู่ตลอด ทั้งออกกำลังกาย ดูแลเรื่องอาหาร และทำอาหารกินเอง จึงทำให้ได้สิ่งเหล่านี้ติดตัวมาตั้งแต่เด็กๆ ผมจะดูแลรูปร่างตัวเองเป็นอย่างดี เริ่มจากออกกำลังกายตั้งแต่เรียน ป.4 มีทั้งการชกมวย และวิดพื้น กล้ามเนื้อก็จะเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ และในช่วงนั้นอยากยกน้ำหนักด้วย แต่ต้องมีช่วงอายุที่เหมาะสมก่อน จึงหันมาออกกำลังกายด้านอื่นมากขึ้น อย่างเช่น วิ่งระยะไกล วิ่งระยะสั้น และเล่นกีฬาที่หลากหลาย พอเข้ามัธยมจนถึงมหาวิทยาลัยก็เล่นเวทอย่างเต็มที่

นักแสดง เผยอีกว่า พอโตขึ้นหน้าที่ก็เพิ่มมากขึ้น ทั้งงานละคร ถ่ายแบบ และงานอื่นๆ มากมายเอาเวลาตรงไหนมาดูแลตัวเองอย่างที่มีคนพูดว่าอะไรที่สำคัญเรามากจะมีเวลาให้เสมอ เราชอบทำอะไรมากที่สุด อย่างเช่น ไปเที่ยว กินอาหาร ดูหนัง ดังนั้น เมื่อเราชอบสิ่งไหนก็จะมีเวลาให้เรื่องนั้น

เรื่องการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตเรามาก จึงต้องแบ่งเวลาให้ดีก็จะมีเวลาในการออกกำลังกายมากขึ้น ผมเองจะออกกำลังกายวันเว้นวัน ถ้าวันไหนว่างทั้งวันก็จะเข้ายิม เพื่อออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ถ้าวันไหนไม่มีเวลาจริงๆ หรือเวลาน้อยมาก จะใช้เวลาในช่วงเช้าหลังตื่นนอน ชกมวย วิดพื้น หรือวิ่งอยู่กับที่ แค่นิดๆ หน่อยๆ เราก็สามารถออกกำลังกายได้ หรือตั้งแต่อยู่บนเตียงก็บิดร่างกายเล็กน้อย เพียงเท่านี้ก็ไปทำงานได้อย่างสดชื่นแล้ว

“การดูแลสุขภาพจิตก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรละทิ้ง จะทำอย่างไรให้เราเป็นคนอารมณ์ดี นั่นคือ การยิ้ม เพราะมันเป็นจุดเริ่มต้นของอารมณ์ที่ดี เมื่อไหร่ที่เรายิ้มคนที่มีมองเราเขาก็จะยิ้มกลับมา เราไม่รู้หรอกว่าเขาคิดยังไงกับเรา เพราะ 1.สิ่งนั้นทำให้เรามีความสุข 2.แนวคิดเป็นสิ่งที่สำคัญ คิดดีทุกอย่างก็จะดีหมดเลย” เต๋ยว บอกเพิ่มเติม

พิธีกร และนักแสดงคนเก่ง บอกอีกว่า เรื่องรอบกวนใจก็คือ ปัญหาต่างๆ ซึ่งปัญหาเป็นเรื่องที่มีให้เราแก้ทุกวัน สิ่งไหนที่แก้ไม่ได้เก็บไว้ก่อนอย่าเพิ่งเอามาคิด อะไรที่จำเป็นก็ควรแก้ไขก่อน อะไรที่มีความจำเป็นน้อยก็เก็บไว้แก้ทีหลัง ถ้าทุกอย่างผ่านไปแล้วแก้ไขไม่ได้แล้วก็ทิ้งไปเลยอย่าไปใส่ใจ เราก็จะมีความสุขกับทุกปัญหาที่เข้ามามากขึ้น

“ความสุขสำหรับผมนั่นคือ การที่ได้อยู่ ได้เป็น ได้ทำ คือได้อยู่ในที่ๆ เรามีความสุข ทั้งที่บ้าน ที่ที่เราออกไปเที่ยวได้ทำงาน ได้เป็นในสิ่งที่เราชอบ อย่างการทำงานพิธีกรของผมมันทำให้มีความสุข เพราะได้ฝึกฝน ได้เรียนรู้ที่ได้ทำงานแบบนี้ และสุดท้ายคือ การได้ทำในสิ่งที่เรารัก ทำในสิ่งที่เรามีความสุข และอยากจะทำนั่นเอง สิ่งเหล่านี้มีอยู่ในตัวทุกๆ คนอยู่แล้ว ค้นหาให้เจอและมีความสุขในทุกๆ วัน” เต๋ยวฝากแง่คิดดีๆ ในการใช้ชีวิตให้มีความสุข ทั้งท้าย



สุขลับสมองฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน
มาร่วมแชร์วิธีประหยัด
น้ำในแบบของคุณใน
สัปดาห์นี้ ว่า จะเล่น
สัปดาห์แบบสนุกๆ
ประหยัดๆ ได้อย่างไร



ส่งความคิดเห็น เป็นไปรษณียบัตรพร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5
ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ก่อนวันที่ 8 พฤษภาคม 2559 ผู้โชคดี 10 ท่านแรก
จะได้รับ ผ้าขนหนู ไว้ซับเหงื่อ ชับหน้ายามร้อนนี้กันไปเลย

ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



ครั้งแรกในเอเชียและประเทศไทยในฐานะเจ้าภาพ
การประชุมนานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6
16-19 พฤศจิกายน 2559 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

ACTIVE LIVING FOR ALL ACTIVE PEOPLE : ACTIVE PLACE : ACTIVE POLICY

โอกาสที่คุณจะก้าวเข้าสู่เวทีระดับโลกเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้เชี่ยวชาญจากกว่า 80 ประเทศ เพื่อขับเคลื่อนนโยบายด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (PA)

- ร่วมกันประกาศปฏิญญาสากล "Bangkok Declaration on Physical Activity" เพื่อขับเคลื่อนงาน PA ของโลกในอนาคต
- ครั้งแรกของประเทศไทยในการแถลงผล National Report Card วัตรระดับ PA ในเด็กและเยาวชน พร้อมแลกเปลี่ยนข้อมูลจาก 40 ประเทศทั่วโลก
- ใกล้ชิดกับผู้เชี่ยวชาญระดับโลก พร้อมร่วมฟังการแสดงผลงานวิชาการและ Best Practices ด้าน PA ของประเทศไทย

เปิดรับการส่งบทคัดย่อ (Abstract) วันนี้ - 29 ก.พ. 2559

เปิดลงทะเบียนเข้าร่วมงานแบบ Early-Bird วันนี้ - 31 ก.ค. 2559

ค่าลงทะเบียนร่วมประชุมคนไทยอัตราพิเศษ Early-Bird 200 USD / Standard 250 USD

ข้อมูลการส่งบทคัดย่อ (Abstract Submission) ที่ www.ispah2016.org

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ secretariat@ispah2016.org