จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 21
ฉบับที่ 282
เมษายน 2568

- รู้ทัน อันตราย สงกรานต์
- เปิดพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย
- เคล็ดกินดีก่อนหลังออกกำลังกาย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

เทศกาลสงกรานต์ที่กำลังใกล้เข้ามา เป็นเวลาแห่งความสุข เป็นเวลาที่ครอบครัวมาพบปะกัน คนที่ไปทำงานห่างไกลบ้านกลับมาเจอหน้ากัน เป็นเวลาที่ผู้น้อย ได้มาคารวะ ขอพร ผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นเวลาที่ขออโหสิกรรมร่วมกัน ในผู้ที่ทำงานร่วมกัน บางครั้งหัวหน้า กับลูกน้อง อาจจะล่วงเกินด้วยกาย วาจา ใจ ด้วยความมุ่งมั่นในงาน จนบางครั้งวาจาอาจจะกระทบกระทั่งกันบ้าง ใจอาจจะโกรธแต่ไม่ได้บอกไปบ้าง ก็เป็นเวลาที่จะละวางซึ่งอัตตา อโหสิกรรมให้แก่กัน เวลาแห่งห้วงเทศกาลสงกรานต์จึงเป็นวันเวลาแห่งความสุข สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของ สสส. ที่อยากเห็น *"ทุกคนบนผืนแผ่นดินไทยมีความสุข"*

แต่แน่นอนว่า ในทุกข์มีสุข ในสุขย่อมมีทุกข์ ในเทศกาลแห่งความสุข ในระหว่างและหลังช่วงสงกรานต์ หลายครอบครัวอาจจะต้องเผชิญกับความทุกข์ ทั้งการสูญเสียคนที่รัก ญาติมิตรจากอุบัติเหตุทางถนนเกือบ 300 คน 300 ครอบครัวเลยทีเดียว นอกจากนั้นแล้วอาจจะพบกับความพิการของคนที่รัก อีกกว่า 2 เท่า คือ 600 คนที่อาจจะต้องถูกดูแลจากกระดูกหัก กะโหลกร้าว สมองพิการ เป็นภาระทั้งแบบชั่วคราว หรือตลอดชีวิตเลยก็ได้

เพราะอะไรนั่นหรือที่ทำให้คนไทย แตกต่างจากชาติอื่น ที่จัดการกับอุบัติเหตุทางถนนได้ไม่ยาก จะด้วยค่านิยม วิถีชีวิต ความเชื่อ นิสัย หรืออะไรก็แล้วแต่ ที่ทำให้ไทยเป็นไทย คือ **มีอุบัติเหตุทางถนน อันดับที่ 18 ของโลก ซึ่งลดมาจากอันดับที่ 2 ของโลกแล้ว** และอายุคาดเฉลี่ยของคนไทยเป็นอันดับที่ 76 ของโลก โดยผู้ชายไทยอายุคาดเฉลี่ยต่ำกว่าผู้หญิงถึง 9 ปี คืออยู่ที่ 72 ปี

ในปี 2567 สสส. อยากจะเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมขับเคลื่อนร่วมกับทุกคน ทุกภาคส่วนที่จะหยุดยั้งความตายและความพิการก่อนวัยอันควรนี้ให้ได้ ภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ทั้งภาคประชาสังคม ภาคประชาชน ภาควิชาการ ได้พยายามจับมือกับภาคนโยบายและภาคราชการ ในการมีส่วนร่วมการแก้ปัญหาครั้งนี้ ในปีนี้ สสส. เองมีแคมเปญสื่อสาร ว่า ***"ดื่มแล้วขับอาจจะเป็นฆาตกร"*** ทั้งฆาตกรต่อคนที่เรารัก คนที่เราไม่รู้จัก และตัวเราเอง ในภาคส่วนพื้นที่ สสส. ได้มีส่วนในการทำงานร่วมกับตำบลสุขภาวะกว่า 3,000 ตำบล ในการร่วมรณรงค์ความปลอดภัยทางถนน และร่วมกับภาคี สอจร. ศวปถ. และภาคีเครือข่ายป้องกันอุบัติภัยทางถนนต่าง ๆ ในการขับเคลื่อนอำเภอ ชุมชน และพื้นที่นำร่องจำนวนมากในการสนับสนุนด่านชุมชน รวมถึงด่านครอบครัว

แน่นอนว่า สงครามนี้ยังต้องดำเนินการอีกยาวนาน เพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงการกระทำ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ จนไปถึงการเปลี่ยนแปลงนิสัยที่คนไทยยังเชื่อว่า ดื่มแล้วขับ ขับอีกนิด ใกล้ไม่เป็นไร นิสัยและความเคยชินของการไม่สวมหมวกนิรภัย ซึ่งนิสัยเหล่านั้นได้ส่งต่อไปยังบุตรหลานจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้มีเยาวชน และเด็กที่พิการเพิ่มขึ้น ซึ่งร้ายแรงมากในภาวะที่สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย เด็กเกิดน้อยและเด็กยังพิการ และเสียชีวิตเพิ่มขึ้นอีก

สสส. ขอเป็นหนึ่งในกำลังใจ กำลังสนับสนุนให้ทุกภาคีเครือข่าย บนผืนแผ่นดินไทยได้ขับเคลื่อนปัญหาอุบัติเหตุทางถนน ให้กลายเป็นความปลอดภัยทางถนน ให้ได้ในวันใดวันหนึ่ง ผมเชื่อว่าพลังแห่งความดีของทุกภาคี ที่มุ่งหวังอย่างจริงจังที่อยากเห็นสังคมไทยดีงาม จะเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้เราชนะในสงครามนี้ได้ **ในวาระสงกรานต์นี้ ผมเชื่อมั่นว่าพลังความดีเหล่านี้จะปกปักรักษาให้ภาคีทุกคนและชาวไทยมีสุขภาวะอนามัยที่แข็งแรงพร้อมสู้กับวิกฤตในระดับประเทศและระดับโลกที่กำลังถาโถมเข้ามาครับ**

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 21 ฉบับที่ 282 เมษายน 2568

สารบัญ

02 **จากใจ**ผู้จัดการ

04 **สุข**ประจำฉบับ
ฉ่ำๆ วันสงกรานต์ ปลอดเหล้า ปลอดภัย

16 คนสร้าง**สุข**
"ท่าคอย" ไม่คอยท่า!! หยุดสูญเสีย ชุมชนสุขใจ

18 **สุข**รอบบ้าน
กินให้ดี กินให้เป็น ก่อน-หลังออกกำลังกาย

20 **สุข**ไร้ควัน

21 **สุข**เลิกเหล้า

22 คนดัง**สุข**ภาพดี
ป้องกันดีกว่าแก้ไข บุหรี่ไฟฟ้าภัยร้ายทำลายปอด

23 **สุข**ลับสมอง

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

คนไทย
มีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

ฉ่ำๆ วันสงกรานต์ ปลอดเหล้า ปลอดภัย

“สงกรานต์” เทศกาลชุ่มฉ่ำ กลางเดือนเมษายน

ไม่ว่าจะเป็นชุ่มฉ่ำจากการสาดน้ำ หรือ ชุ่มฉ่ำหัวใจเพราะครอบครัวได้ใช้เวลาด้วยกัน สงกรานต์จึงเป็นช่วงเวลาที่ใครหลายคนรอคอย

ไม่เพียงแต่ชาวไทยที่ให้ความสำคัญกับสงกรานต์ แต่ “ยูเนสโก” ขึ้นทะเบียน วันสงกรานต์ ของประเทศไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ ด้วยเพราะเป็นประเพณีอันมีเอกลักษณ์ แม้อุณหภูมิจะร้อนระอุกลางเดือนเมษายน ก็หยุดแรงดึงดูดให้คนต่างชาติ ต่างถิ่นอยากมาเที่ยว มาสัมผัสประสบการณ์นี้

เช่นเดียวกันกับเป็นช่วงเวลาที่ สสส. ใช้เวลา 20 ปีที่ผ่านมา ทำงานรณรงค์เพื่อให้เกิดความปลอดภัยขึ้นในช่วงเทศกาลแห่งความสุขนี้ ไม่ว่าจะปลอดภัยจากอุบัติเหตุ หรือปลอดภัยจากฤทธิ์แห่งความมึนเมา จนจากความสนุก กลายเป็นสนุกจนเกินขอบเขต และบางครั้ง ก็กลายเป็นเหตุอาชญากรรมขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะวิวาท ลวนลาม ล่วงละเมิด

ประการแรก จะไม่พูดถึงคงไม่ได้ ว่า ช่วงเทศกาลสงกรานต์ เราต้องนับตัวเลข คนเจ็บ คนตายมาแล้วไม่รู้เท่าไหร่ ต่อเท่าไหร่ แต่แม้หน่วยงานจะทำงานอย่างเต็มกำลังแล้ว ก็ยังไม่สามารถหยุดตัวเลขนี้ได้ และปัจจัยแห่งความสูญเสียก็ยังมาจากเรื่องเดิมๆ

ข้อมูลอุบัติเหตุทางถนน 7 วันอันตรายช่วงเทศกาล 2567
พบ เกิดอุบัติเหตุ 2,044 ครั้ง บาดเจ็บ 2,060 ราย เสียชีวิต 287 ราย สาเหตุเกิดจาก

ขับเร็ว
41.49%

ดื่มแล้วขับ
22.7%

ตัดหน้ากระชั้นชิด
18.1%

ประการต่อมา คือ ความสนุกบวกน้ำเมา ทำให้กลายเป็นปัญหาอยู่บ่อยครั้ง จนทำให้เกิดแนวคิดการสร้างพื้นที่ปลอดภัย ปลอดน้ำเมา เพื่อสร้างบรรยากาศของความปลอดภัยทำให้คนอยากออกมาสนุกสนานไปกับช่วงเทศกาลได้อย่างสบายใจ ไม่ต้องกังวล

สสส. จึงได้ผลักดันและสนับสนุนให้เกิดพื้นที่ปลอดเหล้า ปลอดภัย โดยชวนหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน มาทำงานร่วมกัน จนเกิดเป็น *“พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า”* กระจายไปทั่วประเทศ คืนเทศกาลแห่งความสนุก ให้เป็นเทศกาลแห่งความสนุกสนานได้จริงๆ

มีงานวิจัยพบว่า 90% คนไปเที่ยวเทศกาลสงกรานต์เชื่อว่า สงกรานต์ไม่มีแอลกอฮอล์จะลดอุบัติเหตุ ลวนลามทางเพศ ทะเลาะวิวาทและ 70% ยืนยันว่าอยากให้จัดไม่มีแอลกอฮอล์ต่อไป

สองเรื่องนี้ ถือเป็นวาระสำคัญที่ สสส. ทุ่มเททำงานอย่างหนักตลอดมา **นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ ผู้จัดการกองทุน สสส.** ระบุว่า การทำให้สงกรานต์ปลอดภัย ปลอดอุบัติเหตุ อาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนสงกรานต์นี้ สสส. ร่วมกับ

1. มูลนิธิเมาไม่ขับและเครือข่ายเหยื่อเมาแล้วขับกว่า 100 เครือข่ายทั่วประเทศ ขอให้ผู้ว่าราชการจังหวัดหรือผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัดทั่วประเทศ เพิ่มมาตรการดูแลความปลอดภัย

2. ร่วมกับเครือข่ายตำบลสุขภาวะ 2,000 แห่ง และมี 189 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นใน 35 อำเภอ 20 จังหวัด ดำเนินการเข้มข้นดูแลประชาชนในพื้นที่ เพื่อสร้าง *“ตำบลขับขี่ปลอดภัย”* และดูแลพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ใน 222 อำเภอเสี่ยง เน้นดื่มไม่ขับ-ไม่ขับเร็ว-สวมหมวกนิรภัย และตั้งด่านชุมชน-ด่านปากหวาน เน้นการป้องปรามและตักเตือนเรื่องความปลอดภัยในพื้นที่ชุมชน

3. พร้อมสนับสนุนอาสาสมัครจราจร และเยาวชน Gen Z เฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง

4. ร่วมกับหน่วยงานรัฐและภาคประชาสังคม ขยายมาตรการ *“สงกรานต์วิถีไทย สนุก ปลอดภัย ไร้แอลกอฮอล์”* สร้างความปลอดภัยในพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย ร่วมกันผลักดัน *“พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า ปลอดภัย”* กว่า 100 พื้นที่ มีถนนตระกูลข้าวปลอดเหล้า 60 พื้นที่

การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย สงกรานต์ นับเป็นต้นแบบ ที่จะขยายต่อไปยัง งานกีฬา งานบุญ งานบวช งานศพ ได้ด้วยเช่นกัน

“ สิ่งสำคัญคือ ต้องไม่ให้เกิดการดื่มในที่สาธารณะ ให้เด็กเห็นจนเขารู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติ การไม่มีต้นแบบให้เห็น จะทำให้รู้สึกว่างานประเพณีแบบนี้เองที่เป็นวิถีไทยไร้แอลกอฮอล์สนุกได้ ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือหลายภาคส่วน โดยขอชื่นชมทั้งเทศบาล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ว่าราชการจังหวัด/กทม.ผู้จัดงาน เครือข่ายองค์กรงดเหล้า ที่เห็นประโยชน์ที่สังคมจะได้รับจากการจัดงานให้ปลอดภัย ไร้แอลกอฮอล์” นพ.พงศ์เทพ กล่าว

หากอยากให้ลูกหลาน ครอบครัวที่เรารัก ได้ใช้ชีวิตในสังคมอย่างปลอดภัย สมาชิกในครอบครัวได้เดินทางกลับบ้านไปหากันแบบไร้อุบัติเหตุ ถือเป็นความท้าทายที่ไม่ใช่เพียง สสส. แต่ทุกหน่วยงานต้องร่วมใจกัน ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานรัฐ หรือเอกชน

รวมถึงประชาชนทุกคน ก็ต้องร่วมกันเปลี่ยนพฤติกรรม ดื่มไม่ขับ สนุกสนานแบบไร้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้สามารถคุมสติได้ สนุกได้อย่างมีขอบเขต

เพื่อให้ทุกเทศกาลสนุกและปลอดภัย ไปด้วยกัน

โซนนิ่ง หัวใจสำคัญ
สงกรานต์ปลอดเหล้า

แน่นอนว่า สงกรานต์ ถือเป็นเทศกาลที่ดึงดูดนักท่องเที่ยว ทำให้หลาย ๆ จังหวัดพยายามจัดกิจกรรมในถนนต่าง ๆ ให้กลายเป็นพื้นที่เล่นสงกรานต์ ซึ่งที่ผ่านมา ถนนที่มีคนรวมตัวจำนวนมาก หากไม่มีมาตรการห้ามดื่มห้ามขายเหล้า ก็ควบคุมได้ยาก และมีปัญหาทะเลาะวิวาท ลวนลาม อยู่บ่อยครั้ง

วิษณุ ศรีทะวงศ์ ประธานมูลนิธิเครือข่ายพลังสังคม ตัวแทนที่ทำงานเรื่องนี้ อธิบายว่า หลักการของการจัดโซนนิ่งงานปลอดแอลกอฮอล์ เพื่อไม่ผลิตคนเมาลงท้องถนน โดยมีการคัดกรองไม่ให้คนเอาแอลกอฮอล์เข้าพื้นที่จัดงาน

“เข้าใจว่าเทศกาลนี้มีการดื่มเยอะ ซึ่งเราไม่ได้ห้าม แต่ขอให้ดื่มในพื้นที่ที่ตั้งตนเอง เมื่อมาพื้นที่ส่วนรวมอย่าดื่มเลย เรามาสนุกด้วยกัน เรามีตัวอย่าง เช่น เชียงใหม่ ถนนข้าวเหนียว ขอนแก่น หรือสีลม ที่ไม่มีแอลกอฮอล์ก็มาเล่นน้ำสนุกถึงดึกดื่น ไม่มีเหตุทะเลาะวิวาท ที่สำคัญต้องประกาศให้คนรับรู้ ทำให้หลายพื้นที่เกิดเป็นธรรมเนียมปฏิบัติอย่างสีลมคนมาเล่นน้ำโดยไม่มีแอลกอฮอล์เข้ามา” นายวิษณุกล่าว

ส่วนพื้นที่เอกชน ที่ยังมีการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จัดกิจกรรมคอนเสิร์ต แม้จะควบคุมความเรียบร้อยภายในงานได้ แต่เมื่อจบงานคนเมาเหล่านั้นจะลงสู่ถนน

คำแนะนำจาก ประธานมูลนิธิเครือข่ายพลังสังคม ระบุว่า การจัดงานสงกรานต์นั้น สามารถออกแบบดีไซน์กิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นคอนเสิร์ตหรือจัดดนตรี EDM อย่างเดียว หากเราวางกิจกรรมให้มีความหลากหลาย มีความร่วมสมัยช่วงเวลาไหนควรมาเล่นน้ำ ช่วงไหนควรทำอะไร ไม่ใช่ 7 วันสาดน้ำอย่างเดียว ซึ่งหลายพื้นที่ก็ยังสร้างเม็ดเงินได้เหมือนเดิม เช่น ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น สภาหอการค้าประเมินว่าสามารถสร้างรายได้ในพื้นที่ได้ถึง 1,500 ล้านบาท จากที่ผู้คนสบายใจที่จะมาเที่ยวอย่างสนุกสนาน

เช่น ช่วงนี้ไปกินของอร่อย ช่วงนี้เปิดเล่นน้ำ ช่วงนี้จัดแสดงศิลปวัฒนธรรมทั้งของไทยกลุ่มชาติพันธุ์ ทำตลาดกลางคืน มิวเซียมกลางคืน ต่างชาติเขาก็มาเรียนรู้วัฒนธรรม เกิดเศรษฐกิจรายได้ที่ไม่ได้ไปอยู่กับแอลกอฮอล์เพียงอย่างเดียว เหมือนอย่างหลวงพระบางกลางวันเล่นน้ำเต็มที่ ตกกลางคืนเขามองว่าไม่ปลอดภัยก็เปลี่ยนโหมดเมืองเปิดทุกวัดสรงน้ำพระ ปรากฏว่าไม่มีอุบัติเหตุมาโรงพยาบาลเลย

ชวนปรับ 6 ค่านิยม
วันสงกรานต์

1.ดื่มไม่ขับ เพราะการดื่มแล้วขับเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุ

2.ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในพื้นที่สาธารณะ การออกมาใช้ชีวิตร่วมกันในพื้นที่สาธารณะ การสนุกอย่างมีขอบเขตถือเป็นความรับผิดชอบต่อสังคมร่วมกัน

3.ไม่ขาย ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในพื้นที่จัดงานสงกรานต์ การเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ผลิตคนเมาออกสู่ถนน

4.ให้ความสำคัญต่อความสนุกที่ยั่งยืนมากกว่าความสนุกชั่วคราว การมีกิจกรรมหลากหลาย ทั้งนำศิลปะ วัฒนธรรมไทยที่มีมาต่อยอด ก็ทำให้เกิดความสนุกได้เช่นกัน

5. สนุกได้โดยไม่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เทรนด์คนรุ่นใหม่ หลายประเทศทั่วโลก คนรุ่นใหม่ดื่มลดลงเรื่อย ๆ และเชื่อว่า ไม่มีแอลกอฮอล์ก็สนุกได้เช่นเดียวกัน

6.สนิทได้โดยไม่พึ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หากอยากทำความรู้จักใครสักคน ไม่จำเป็นต้องพึ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ความกังวลในการท่องเที่ยวงานสงกรานต์ ของคนไทย

การทะเลาะวิวาท	80.9%
อุบัติเหตุจากการเดินทาง	78.6%
คนเมา	64.8%
การลวนลาม	55.4%
การเล่นสาดน้ำที่รุนแรง	47%
มิจฉาชีพล้วงกระเป๋า ชิงทรัพย์	41.7%
ฮีตสโตรก (โรคลมแดด)	35.1%

ความกังวลในการท่องเที่ยวงานสงกรานต์ ของนักท่องเที่ยวต่างชาติ

การลักขโมย	58.2%
อุบัติเหตุทางถนน	38.9%
การทะเลาะวิวาท	37.1%
การล่วงละเมิดทางเพศ	31.4%
คนเมา	30.2%
ฮีตสโตรก (Heat Stroke)	16.3%
การใช้สารเสพติดต่างๆ	13.1%
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	11.4%
การเล่นสาดน้ำที่รุนแรง	10.2%

ความคิดเห็นของคนไทย ต่อประโยชน์ของการจัดงานสงกรานต์ปลอดเหล้า

ช่วยลดอุบัติเหตุจากดื่มแล้วขับ	91.4%
ช่วยลดปัญหาการทะเลาะวิวาทได้	90%
ทำให้ปลอดภัย	87.6%
ช่วยลดปัญหาลวนลามล่วงละเมิดทางเพศ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	87%

เปิดโมเดล
ถนนสงกรานต์ปลอดเหล้า

“ถนนสีลม” กทม.

นพ.ธนัช พจน์พิศุทธิพงศ์ ผอ.สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด สำนักอนามัย กทม. ระบุว่า สีลมถือเป็นพื้นที่ต้นแบบที่จะนำไปใช้กับจุดอื่นในการจัดงานสงกรานต์ปลอดภัย โดยถ้าจะเล่นสงกรานต์ปีนี้จะใช้มาตรการความปลอดภัย ***“5 ป”*** คือ **ปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**ทำให้เกิดความปลอดภัย, **ปลอดแป้ง, ปลอดโป๊เปลือย** ก็จะลดการลวนลามอนาจาร, **ปลอดปืนฉีดน้ำแรงดันสูง** ลดอันตรายที่จะฉีดเข้าหน้าเข้าตา และ**ปลอดอาวุธ** โดยจะมีจุดคัดกรอง รวมถึงเดินหน้าขับไม่ดื่ม ดื่มไม่ขับ กลับบ้านปลอดภัย ขับอย่าเร็ว สวมหมวกกันน็อก คาดเข็มขัดนิรภัย และเล่นน้ำอย่างปลอดภัย

“ถนนข้าวเหนียว” จ.ขอนแก่น

นายวิทยา ภูโยสาร ปลัดเทศบาลนครขอนแก่น จ.ขอนแก่น กล่าวว่า ปีนี้ยังเน้นความสนุกสนาน และคลื่นมนุษย์ถนนข้าวเหนียวที่เป็นไฮไลต์ โดยปีที่ผ่านมามีคนร่วมกว่า 1.4-1.56 แสนคนต่อวัน ทุกคนที่เข้าไปเล่นคลื่นมนุษย์ต้องปลอดแอลกอฮอล์ ปลอดแป้ง ปลอดโป๊ ปลอดปืนฉีดน้ำแรงดันสูง และปลอดอาวุธ

มีการประชุมเตรียมแผนความปลอดภัยร่วมกับตำรวจ ทหาร สรรพสามิตพื้นที่และอาสาสมัครต่างๆ กู้ชีพกู้ภัยแล้ว ว่าจะตั้งจุดตรวจก่อนเข้าเซฟโซนอย่างไร เราตั้งเป้าเป็นหนึ่งในถนนปลอดแอลกอฮอล์ระดับประเทศ จะไม่ส่งต่องานประเพณีสงกรานต์ที่มีคนเมาไปยังคนรุ่นต่อไป ต้องคงไว้วัฒนธรรมดั้งเดิม

“การจัดงานเรามีทั้งทำบุญตักบาตร สรงน้ำพระพุทธรูป วัฒนธรรมร่วมสมัย การแสดงวัฒนธรรมของเยาวชน ไปจนถึงการแสดงของศิลปินดาราต่าง ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นทำให้แต่ละปีผู้เข้ามาร่วมงานมีความปลอดภัย แนวโน้มอุบัติเหตุ ทะเลาะวิวาท สุ่มเสี่ยงบาดเจ็บลดลง ที่สำคัญสามารถสร้างรายได้มหาศาลจนถนนข้าวเหนียวกลายเป็น Soft Power นำไปสู่การเรียนรู้วัฒนธรรมอีสานและแหล่งท่องเที่ยวอื่นๆ” นายวิทยากล่าว

งานสงกรานต์เชียงใหม่

นายมนต์ชัย พงษ์เกียรติก้อง รองปลัดเทศบาลนครเชียงใหม่ กล่าวว่า ที่ผ่านมาเราจัดงานแบบปลอดเหล้า โดยเทศบาลร่วมกับทุกฝ่าย จังหวัด ตำรวจ ท่องเที่ยว งดจำหน่ายแอลกอฮอล์ในที่สาธารณะ ทำให้อุบัติเหตุจราจรในช่วงเล่นน้ำไม่มีเลย เป็นที่ยอมรับของนักท่องเที่ยว

โดยปีนี้จัดงานสงกรานต์ *"ป๋าเวณีปี๋ใหม่เมืองเชียงใหม่"* ภายใต้แนวคิด *"เสิร์ฟความม่วนสาดความมันส์ สีสันปี๋ใหม่เมืองเจียงใหม่"* เพื่อส่งเสริมประเพณีท้องถิ่น มีพื้นที่สำคัญคือที่ประตูท่าแพ และพื้นที่เล่นน้ำถนนรอบคูเมืองเชียงใหม่มีสืบสานประเพณีดั้งเดิม รดน้ำขอพร สรงน้ำพระกว่า 40 ขบวน มีอุโมงค์น้ำกลางคืนเพิ่มสีสันดึงดูดนักท่องเที่ยว คาดว่าจะช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจในพื้นที่ และดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาสัมผัสวัฒนธรรมล้านนาได้อย่างคึกคัก

ห้างไลม์ไลน์อเวนิว ภูเก็ต

ไม่เพียงแค่ภาครัฐ แม้แต่ภาคธุรกิจเอกชนก็ให้ความสำคัญกับการจัดงานสงกรานต์ปลอดเหล้าปลอดภัย โดย**นายณรงค์ พรหมจิตต ตัวแทนห้างไลม์ไลน์อเวนิว จ.ภูเก็ต** ระบุว่า เราเป็นภาคเอกชนที่ยืนยันว่า เราจัดงานสงกรานต์ไม่มีแอลกอฮอล์ เพราะเราเองอยากจัดงานที่เมื่อจบงานแล้วลูกหลานในพื้นที่ของเรา รวมถึงนักท่องเที่ยวทุกคนสามารถกลับบ้าน กลับโรงแรม กลับที่พักได้อย่างปลอดภัย

โดยปีนี้ถือเป็นครั้งที่ 11 ที่เราจัดงาน ต้องขอบคุณ สสส. ที่เป็นพี่เลี้ยงสนับสนุนให้เราเดินมาถึงจุดนี้ รวมถึง อบจ.ภูเก็ต สมาคมนักธุรกิจท่องเที่ยวภูเก็ต ททท.ภูเก็ต หน่วยงานรัฐต่าง ๆ ตำรวจ ทหาร เทศบาลนครภูเก็ต และวัฒนธรรมจังหวัดที่ช่วยสนับสนุนเรา ทำให้เห็นผลคือ จากเดิมจัดงานที่ลานจดรถพื้นที่ห้าง คนเริ่มต้นเมื่อปี 2555 ประมาณ 3,000 คน ปีที่ผ่านมา มีคนร่วมงานถึง 50,000 คน ถือเป็นความรับผิดชอบต่อสังคมของเราที่มีส่วนร่วมสร้างความปลอดภัย และลดสถิติเรื่องอุบัติเหตุการเสียชีวิต

"ที่เราไม่จัดแบบมีแอลกอฮอล์ เราไม่ได้มองว่าเราจะต้องเอารายได้จากธุรกิจนี้ หรือมองว่าเป็นการเสียรายได้ไปจากการไม่มีธุรกิจนี้มาสนับสนุน แต่เรามองว่าเราเป็นคนในท้องถิ่น เราอยากดูแลคนในท้องถิ่น นักท่องเที่ยวให้ปลอดภัย กลับบ้านอย่างมีความสุข ไม่เกิดอุบัติเหตุ เป็นความรับผิดชอบสังคม เราเอาเรื่องความปลอดภัยก่อน ส่วนเรื่องสร้างรายได้ไว้ทีหลังได้"

สงกรานต์โนแอลภูเก็ต 2568 Songkran No Alcohol Festival Phuket 2025 จัดงานวันที่ 13 เม.ย. เวลา 16:00-22:00 น. ที่ ถนนดีบุกหน้าไลม์ไลท์ ภูเก็ต โดยมี 3 ประตูที่จะเข้างาน ทุกจุดเรามีการคัดกรอง โดยมีข้อห้าม คือ 1.ห้ามคนเมาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกระท่อม 2.ห้ามพกพาอาวุธ และทะเลาะวิวาท 3.ห้ามบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า และกัญชา 4.ห้ามอาหาร เครื่องดื่ม แก้วน้ำ 5.ห้ามแป้ง และสี รวมถึงรณรงค์ผ้าไทยพื้นเมืองและแต่งกายด้วยผ้าเคบายาที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นภูเก็ต รวมถึงมีการสรงน้ำพระ ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ภายในงาน วงดนตรีเยาวชนภูเก็ตที่ชนะประกวด

ถนนปลอดภัย
หัวใจสำคัญ

หากดูสถิติการเกิดอุบัติเหตุในแต่ละปี ช่วงเทศกาลสงกรานต์มักจะเกิดอุบัติเหตุ ทั้งถนนสายหลัก และสายรอง รวมไปถึง ถนนชุมชน การควบคุม ป้องกัน ไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ จึงต้องทำในทุกระดับ

การบรูณาการความร่วมมือ จึงถือเป็นสิ่งจำเป็น **นายดุสิต ศิริวราศัย ผู้อำนวยการกองบูรณาการความปลอดภัยทางถนน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) กระทรวงมหาดไทย** อธิบายถึงภาพรวมการทำงานว่า ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) ได้บูรณาการร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนดำเนินงานมาอย่างต่อเนื่อง

โดยใช้กลไก ศปถ.ทุกระดับ ทั้ง ศปถ.กทม. ศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยทางถนน อปท. และอำเภอ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงอุบัติเหตุทางถนนทุกมิติ โดยให้ความสำคัญกับการบังคับใช้กฎหมายควบคู่กับการรณรงค์ประชาสัมพันธ์สร้างจิตสำนึกขับขี่ปลอดภัย และใช้กลไกสังคมเพื่อป้องปราม ตักเตือนผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในพื้นที่อย่างเข้มข้น

โดยแผนบูรณาการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลสงกรานต์จะเน้นจัดการความเสี่ยง เร็ว เมา หมวก และกำหนดมาตรการเชิงรุกในพื้นที่ ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ขับขี่ตรวจสอบสภาพรถยนต์ก่อนออกเดินทาง การบรรทุกของหรือผู้โดยสารในกระบะท้ายในลักษณะที่อาจเกิดอันตราย และการทำประกันภัยภาคบังคับ ภาคสมัครใจ

สสส. สนับสนุนการทำงานของกลไก ศปถ. โดยมีหลักการคือ ที่มุ่งให้ความสำคัญกับการสื่อสารกระตุ้นเตือนสังคมให้รับรู้ถึงความเสี่ยง ความสูญเสียที่เกิดจากอุบัติเหตุทางถนนในช่วงเทศกาล โดยจะผลิตในรูปแบบสื่อรณรงค์ **ภายใต้แคมเปญ *"ดื่มแล้วขับ อาจเป็นฆาตกร"***

กระจายไปยังภาคีเครือข่ายทั่วประเทศ และร่วมกับกลไก ศปถ.หลัก ติดตามเฝ้าระวังตลอด 7 วัน พร้อมกับลงพื้นที่ค้นหาความจริงเพิ่มเติมกรณีเกิดอุบัติเหตุใหญ่ นำมาวิเคราะห์เจาะลึกสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร กำหนดมาตรการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนต่อไป

เปิดโมเดล
ตำบลขับขี่ปลอดภัย

ถนนสายรอง ถนนชุมชน กลายเป็นพื้นที่ที่มีตัวเลขอุบัติเหตุเพิ่มขึ้นในช่วงเทศกาล ทำให้ต้องมีมาตรการเฝ้าระวัง เพื่อลดความเสี่ยงในพื้นที่ดังกล่าว

หนึ่งในพื้นที่ที่มีแผนการทำงานเพื่อลดความสูญเสีย **นางสาวดุษฎี ปรีชากร รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลท่าคอย อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี** อธิบายถึงการทำงานของ อบต.ท่าคอย ที่ได้ดำเนินการตำบลขับขี่ปลอดภัย โดยทำทั้งส่วนท้องถิ่น ควบคู่ไปกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชน

1. กลไกการจัดการที่เข้มแข็งโดยมีการจัดตั้ง ศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยทางถนนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (ศปถ.อปท.) หรือการตั้งคณะทำงาน
2. ดำเนินแผนกิจกรรมการสวมหมวกนิรภัย 100%
3. แผนหรือกิจกรรมการลดการเสียชีวิตจากการ *“ดื่มขับ”*
4. แก้ไขจุดเสี่ยงใน อปท. โดยเกณฑ์ที่สอดคล้องกับนโยบายของ ศปถ. และใช้แผนการป้องกันและลดอุบัติเหตุของ สสส.

แบ่งเป็นระยะ

ก่อนเกิดเหตุ ประชุมและซักซ้อมแผนการดำเนินกิจกรรมก่อนเทศกาล มีการให้บริการตรวจสภาพรถ ปรับปรุงภูมิทัศน์ข้างทาง ซ่อมถนน ซ่อมไฟ

ระยะเกิดเหตุ มีแผนการบริการและช่วยเหลือการบริการตั้งด่านชุมชน และด่านบริการประชาชน เตรียมบุคลากรทางด้านการแพทย์ จากโรงพยาบาลท่ายาง บุคคลากรระงับเหตุจากสถานีตำรวจภูธรท่ายาง รวมถึงเจ้าหน้าที่ดับเพลิง ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน และประสานส่งต่อรถกู้ชีพกู้ภัย

รวมถึงจัดการความเสี่ยง โดยเฉพาะคนที่ดื่มแล้วขับ ตักเตือนเมื่อพบเจอผู้นำเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้รถ ใช้ถนน ซึ่งเทศกาลสงกรานต์ 2567 ที่ผ่านมาในพื้นที่ไม่มีผู้เสียชีวิต มีเพียงผู้บาดเจ็บ 4 คนเท่านั้น สาเหตุเกิดจากไม่มีสัญญาณจราจร และเป็นแยกวัดใจ

คัมภีร์เที่ยวสงกรานต์
ทำแบบนี้ปลอดภัย

ถ้าพูดถึงเทศกาลสงกรานต์ ก็มีเรื่องต้องระวังมากกว่าหยุดยาวช่วงปีใหม่กันหน่อย เพราะสงกรานต์ถือเป็นเวลาแห่งความสนุก ที่หากไม่ระวังก็อาจจะเกิดเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุอื่น ๆ ตามมา

เดินทางยังไงให้ปลอดภัย

เริ่มจากเตรียมทั้งรถ และ คนให้พร้อม การเดินทางในช่วงวันหยุดยาว ต้องวางแผนเส้นทาง เพราะจะมีคนเดินทางพร้อม ๆ กันจำนวนมาก ทำให้อาจเกิดความเหนื่อยล้าจากการขับรถมากกว่าปกติ ทำให้ต้องคำนวณเรื่องเวลาในการเดินทาง และวิธีการเดินทางให้ดี

- **เตรียมความพร้อมของรถ** ไม่ว่าจะเป็นการเช็กเครื่องยนต์ ช่วงล่าง ยางรถ ให้พร้อมเดินทางไกล
- **เตรียมความพร้อมของคน** ก่อนเดินทางพักผ่อนให้เพียงพอ ที่สำคัญคือไม่ดื่ม ก่อนและระหว่างขับขี่
- **ปฏิบัติตามกฎหมาย** ไม่ว่าจะเป็นใช้ความเร็วตามที่กำหนด สวมหมวกกันน็อก คาดเข็มขัดนิรภัย

เล่นน้ำยังไงให้ปลอดภัย

สงกรานต์เป็นช่วงเวลาที่สภาพอากาศร้อนมาก แต่การเล่นน้ำอยู่ตลอดเวลา ก็ทำให้ร่างกายปรับอุณหภูมิไม่ทันได้และไม่สบายเอาได้ง่าย ๆ

- **ดูแลร่างกายช่วงเล่นน้ำ** ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ป้องกันภาวะขาดน้ำ โดยเฉพาะเมื่ออยู่กลางแดดนาน ๆ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะยิ่งทำให้ร่างกายขาดน้ำ ควรป้องกันแสงแดดและความร้อน ด้วยการสวมหมวก แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด และพักผ่อนในที่ร่มเป็นระยะ หลีกเลี่ยงการผสมสิ่งแปลกปลอม หรือ ใส่น้ำแข็งลงไปในน้ำ เพราะน้ำสกปรกทำให้ดวงตาอาจติดเชื้อได้ ส่วนน้ำเย็นก็ทำให้อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงฉับพลัน
- **รักษากฎกติกามารยาทการเล่นน้ำ** ถือเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะควรหลีกเลี่ยงปืนแรงดันสูง เพราะอาจก่ออันตรายกับดวงตาของคนที่เล่นน้ำได้ และควรปฏิบัติตามข้อบังคับของสถานที่นั้น ๆ เช่น ห้ามประแป้ง ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น
- **หลังเล่นน้ำ** การรักษาอุณหภูมิร่างกายถือเป็นสิ่งสำคัญ หลังเล่นน้ำแล้วควรรีบอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที เพื่อล้างสิ่งสกปรกออกป้องกันการติดเชื้อ สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ดื่มน้ำบ่อย ๆ ไม่ต้องรอกระหาย อยู่ในบ้านหรือกักบริเวณที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เปิดพัดลมจ่อตรงตัว

สุดท้ายนี้

ไม่ว่าจะเดินทางไปเที่ยว
หรือกลับบ้าน ก็ควรมีสติอยู่เสมอ
งดการดื่มได้ยิ่งดี
เท่านี้ทุกคนก็จะปลอดภัย

ยิ่งเร็ว... ยิ่งเสี่ยง !!

7 วันอันตราย ปี 67 เกิดอุบัติเหตุ 2,044 ครั้ง

มีสาเหตุจากการขับเร็ว 41.49%

Safe Drive Save Life

“ขับขี่ปลอดภัย ลดเร็ว ลดเสี่ยง”

ที่มา : งานแถลงข่าว ดื่มแล้วขับ อาจเป็นฆาตกร

4 เรื่องบนถนน คนขับรถต้องระวัง!

จักรยาน

ระวังจุดเสี่ยง บนถนน ทางแยก ทางเท้า

✓ เว้นพื้นที่ให้ผู้ขับขี่จักรยาน เคาะแตรเบา ๆ เมื่อต้องการขับแซง

คนเดินเท้า

ระวังจุดเสี่ยง ชุมชน ป้ายรถเมล์ ทางแยก

✓ ชะลอความเร็ว หยุดรถ และ สบตากับผู้ข้าม ให้แน่ใจว่า เห็นรถขณะข้าม

✓ เลี่ยงการขับ ตีคู่รถใหญ่ เว้นระยะห่าง จากรถใหญ่ ให้มากขึ้น

รถขนาดใหญ่

ระวังจุดเสี่ยงบริเวณ รอบคันรถใหญ่ทั้งคัน

✓ เช็กกระจก ข้าง-หลัง ทุก 8-12 วินาที เว้นระยะห่าง ด้านข้าง อย่างน้อย 1 ม.

มอเตอร์ไซค์

ระวังทางแยก ที่กลับรถ จุดจราจรหนาแน่น

สสส. อยากเห็นคนไทย ใส่ใจเรื่องการขับขี่ เพื่อลดอุบัติเหตุ สร้างถนนสายปลอดภัยต่อไป

ที่มา : Safe Education ขับขี่ศึกษา

“ท่าคอย” ไม่คอยท่า!! หยุดสูญเสีย ชุมชนสุขใจ

“ฝน-ดุษฎี” ชวนผู้นำรุกงาน “ขับขี่ปลอดภัย” สร้างชุมชน “สุขใจ” ลดอุบัติเหตุ

เพราะอุบัติเหตุทางถนน มีแต่การสร้างความสูญเสีย ทั้งการบาดเจ็บ พิการ เสียชีวิต ไปจนถึงทรัพย์สิน การจะขับเคลื่อนให้ภายในชุมชนมีความปลอดภัยทางถนนได้สำเร็จนั้น ปัจจัยสำคัญอยู่ที่ “ผู้นำ” ของชุมชนนั้น

ต.ท่าคอย อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี ถือเป็นอีกหนึ่งพื้นที่ที่สามารถขับเคลื่อนงานลดอุบัติเหตุทางถนนได้ประสบความสำเร็จ จากการที่มีผู้นำให้ความสำคัญและใส่ใจ รวมถึงมีการประสานเครือข่ายและชุมชนท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วม โดยมี **น.ส.ดุษฎี ปรีชากร รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลท่าคอย หรือ *“ฝน”*** อีกหนึ่งหญิงแกร่งของ ***“คนสร้างสุข”*** ที่ช่วยขับเคลื่อนให้เรื่องนี้เกิดขึ้นได้

“การสูญเสียจากอุบัติเหตุทางถนน ไม่ว่าจะเป็นชีวิตของคนในครอบครัวหรือลูกบ้านในชุมชน ล้วนเป็นสิ่งที่สะเทือนใจ ผู้นำในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นนายก อบต. นายอำเภอ ต่างให้ความสำคัญในเรื่องนี้ และเห็นว่าควรจะต้องรีบดำเนินการและแก้ไขปัญหาเหล่านี้อย่างจริงจัง โดยเข้าร่วมโครงการตำบลขับขี่ปลอดภัย”

กลไกสำคัญของตำบลขับขี่ปลอดภัย เริ่มจากการจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยทางถนนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (ศปถ.อปท.) การตั้งคณะทำงานระดับอำเภอ ระดับพื้นที่ เพื่อประสานระดับหัวหน้าหน่วยงานต่าง ๆ มาร่วมกันทำงาน เพราะงานความปลอดภัยนั้นมีหลายด้าน

สิ่งสำคัญคือ การร่วมงานกับ สสส. ทำให้การขับเคลื่อนงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยที่ผ่านมาการทำงานลดอุบัติเหตุจะเป็นแบบต่างคนต่างทำ แต่พอเข้ามาในกระบวนการทำงานร่วมกับ สสส. มีการทำงานร่วมกันตั้งแต่ระดับพื้นที่ผ่าน ศปถ.ตำบล และบูรณาการระดับอำเภอ

สสส. จึงเปรียบเสมือนห้องสมุด เป็นองค์ความรู้ใหญ่ที่ดึงข้อมูลต่าง ๆ ให้เราได้ปรับใช้ในพื้นที่ให้ตอบโจทย์ อีกทั้ง สสส. ยังเป็นโหนดใหญ่ให้เราเชื่อมต่อเป็นกลไกหลักในการทำงานพื้นที่อื่น ๆ เห็นการทำงานพื้นที่อื่นที่มีตัวอย่างหรือต้นแบบที่ดีและนำมาปรับใช้ ทำให้งานพัฒนารวดเร็วและประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ สสส. ยังมีสื่อประชาสัมพันธ์ ที่เห็นภาพชัดเจน สื่อสารได้ง่าย และตอบโจทย์ประชาชนอย่างมาก

นอกจากนี้ สสส. ยังมีชุดตัวอย่างกิจกรรม 5 กิจกรรม สื่อสารให้ความรู้กระบวนการดำเนินงานในแต่ละระยะ ทั้งก่อนเกิดเหตุ ระหว่างเกิดเหตุ ฟื้นฟู จากเดิมที่พื้นที่อาจมองปัญหาไม่ออก ไม่เห็นภาพรวม จนกระทั่งเมื่อดึงชุดความรู้มาปรับใช้อย่างเหมาะกับงาน กับงบประมาณ ก็ทำให้เกิดขึ้นได้จริง

อาทิ มี **แผนระยะก่อนเกิดเหตุ** มีการประชุมและซักซ้อมแผนการดำเนินกิจกรรมก่อนเทศกาล มีการให้บริการตรวจสภาพรถ ปรับปรุงภูมิทัศน์ข้างทาง ซ่อมถนน ซ่อมไฟ

ระยะเกิดเหตุ มีแผนการบริการและช่วยเหลือการบริการตั้งด่านชุมชน และด่านบริการประชาชน เตรียมบุคลากรทางด้านการแพทย์ จากโรงพยาบาลท่ายาง บุคลากรระงับเหตุจากสถานีตำรวจภูธรท่ายาง รวมถึงเจ้าหน้าที่ดับเพลิง ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน รวมถึงประสานส่งต่อรถกู้ชีพกู้ภัย

จัดการความเสี่ยง การตักเตือนประชาชนดื่มไม่ขับ สร้างผู้นำเพื่อเป็นแบบอย่างในการใช้รถ ใช้ถนน หมั่นเตือนคนในชุมชน เรื่องความเสี่ยงจากแอลกอฮอล์

ทำให้เทศกาลสงกรานต์ 2567 ในพื้นที่ไม่มีผู้เสียชีวิต มีเพียงผู้บาดเจ็บ 4 คนเท่านั้น สาเหตุเกิดจากไม่มีสัญญาณจราจร และเป็นแยกวัดใจก็มีการปรับปรุงแก้ไข ส่วนอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ได้แอดมิตที่โรงพยาบาลก็ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

"ทั้งหมดนับเป็นความสุขของคนทำงานที่เหมือนเป็นสารตั้งต้นให้แก่ชุมชน พอเขาเห็นการทำงานของเราเราก็ภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนงานขับขี่ปลอดภัย และรู้สึกดีใจ ภูมิใจ ที่เห็นคนในชุมชนลดอุบัติเหตุและการเสียชีวิตลงได้"

สิ่งเหล่านี้เป็นเพราะทุกคนในชุมชนร่วมใจสร้างชุมชน *"สุขใจ"*

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข

คนสร้างสุข

กินให้ดี กินให้เป็น ก่อน-หลังออกกำลังกาย

“กินก่อน กินหลัง ออกกำลังกาย แบบไหนถึงจะดี?”

บ้างก็ว่าออกกำลังกายตอนท้องหิวเห็นผลดีที่สุดในเรื่องการเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย บ้างก็แนะนำว่าต้องทานอาหารจำพวกแป้ง ก่อนไปออกกำลังกายหนักถึงจะได้มีเรี่ยวมีแรงสู้ไหว

ดูเหมือนจะไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่จริง ๆ แล้ว ควรรู้ว่า พฤติกรรมแบบไหนถึงจะดีต่อสุขภาพมากกว่ากัน ระหว่างออกกำลังกายตอนท้องว่าง เพื่อให้ดึงไขมันส่วนเกินในร่างกายมาเผาผลาญ ซึ่งจะได้ยินบ่อยในกลุ่มที่ตั้งตนเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายตามโซเชียล

แต่สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการอย่าง คุณแอ็บบี้ แลงเกอร์ ซึ่งเป็นนักโภชนาการ เมืองโตรอนโต แคนาดา เธอมองว่า คำแนะนำให้คนออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายต้องการสารอาหารแบบนี้คือ หนึ่งในความเชื่อผิด ๆ ที่ยังพบได้บ่อยอยู่แม้ในปัจจุบัน

“มีการวิจัยว่า ประโยชน์ที่ได้รับในเชิงที่ช่วยให้เกิดการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน จากการออกกำลังกายในระหว่างที่เราท้องว่างและหิว ๆ อยู่นั้น แท้จริงแล้วไม่ได้แตกต่างขนาดนั้น เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายหลังจากร่างกายได้สารอาหารเข้าไปเติมพลังใหม่แล้ว” นักโภชนาการกล่าว

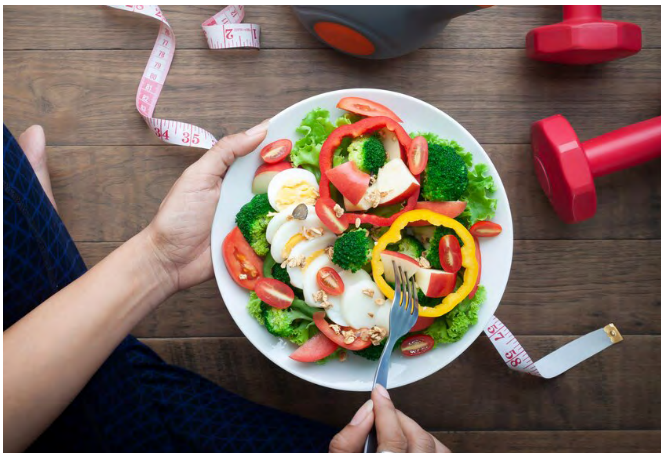
แล้วการอัดสารอาหารทั้งโปรตีน และแป้งให้เยอะ ๆ ก่อนออกกำลังกายจะดีใช่ไหม? คำตอบก็ไม่ใช่ซะทีเดียว ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการออกกำลังกายหลายคนรวมทั้ง แอ็บบี้ ระบุว่า สิ่งที่สำคัญว่า กินก่อนหรือหลังออกกำลังกายจึงจะดี ที่จริงแล้วคือ กินอะไรถึงจะดี

"การออกกำลังกายในขณะที่ท้องเต็มไปด้วยอาหาร ก็ไม่ใช่สิ่งที่ดีเช่นกัน เนื่องจากว่าจะทำให้เกิดผลกระทบต่อกระบวนการย่อยอาหาร ซึ่งอาจทำให้เกิดตะคริว หรือหนักสุดก็อาจจะไม่สบายไปเลยก็ได้" คุณแอ็บบี้กล่าว

เหตุผลข้อหนึ่งก็เพราะว่าเวลาที่เราออกกำลังกาย ร่างกายจะดึงเลือดจากอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งรวมถึงท้องกลับเข้าไปที่กล้ามเนื้อนั้นเอง

ผลเสียจากการออกกำลังกายในขณะท้องอิ่มใหม่ ๆ จะยิ่งหนักเข้าไปอีก หากชนิดอาหารที่รับประทานเข้าไปเยอะ ๆ ก่อนเริ่มออกกำลังกายเป็นอาหารที่มีไขมัน โปรตีน หรือกากใยอาหารสูง เพราะอาหารเหล่านี้ต้องใช้ระยะเวลาในการย่อยค่อนข้างนาน

ดังนั้นแล้วคุณแอ็บบี้จึงแนะนำว่า **ผู้ที่จะออกกำลังกายโดยเฉพาะการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงเยอะ ๆ อย่างการยกเวต ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีสัดส่วนเป็นจำพวกแป้งสูงกว่าสารอาหารจำพวกอื่น ๆ ก่อน และจำเป็นต้องทิ้งระยะเวลาจากที่กินเสร็จจนถึงเวลาเริ่มออกกำลังกายสัก 2-3 ชั่วโมง**



คำแนะนำที่ทำตามได้ง่าย ๆ คือ ควรเลือกกินของว่างที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต อย่าง กล้วยสักลูก หรือจะเนยถั่วด้วยก็ได้ หรือจะเลือกกินโยเกิร์ตใส่ผลไม้ จากนั้นให้ทิ้งระยะห่างสัก 2-3 ชั่วโมง ก็จะมีพลังงานที่จะออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่

ส่วนหลังออกกำลังกาย ควรจะกินอะไรดีนั้น? คุณกริสต้า ออสติน นักสรีรศาสตร์ เมืองโคโลราโด สปริงส์ รัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา ให้คำแนะนำไว้ว่า ควรบริโภคอาหารที่มีสัดส่วนของโปรตีนสูง ๆ เพราะจะเป็นช่วงที่ร่างกายสามารถย่อยโปรตีนได้ดีแล้ว แต่ถ้าในระยะ 1 ชั่วโมงหรือนานกว่านั้น ยังกินมื้อเต็ม ๆ ไม่ได้ ควรหาอาหารว่างที่มีโปรตีนสูงกินเพื่อบรรเทาความหิว

เหตุผลการบริโภคโปรตีน ไม่ใช่แค่เรื่องการสร้างกล้ามเนื้อ แต่เหตุผลคือเรื่องการดูดซึมสารอาหารน้อยมาก แต่โดยหลัก ๆ คือเพื่อป้องกันไม่ให้โหยอาหารมาก จนหน้ามืดตาลายและขาดสติในการเลือกบริโภค แล้วจบด้วยการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพและกินมากเกินควรไปต่างหาก

เมื่อพูดถึงในคำแนะนำเรื่องการบริโภคอาหารที่ให้โปรตีนสูงหลังออกกำลังกายแล้ว คุณแอ็บบี้กล่าวว่า ยังมีความเชื่อแบบผิด ๆ ที่แพร่หลายมากอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ คนมักคิดว่าต้องรีบกินเข้าไปเลยในทันที โดยเฉพาะกลุ่มที่เน้นออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้สุดท้ายแล้วก็อย่างที่เห็นๆ กันคือ จะต้องกินเวย์ หรือโปรตีนเชก กันทันทีหลังออกกำลังกาย แทนที่จะได้รับประทานอาหารแบบเต็ม ๆ มื้อ ซึ่งมีสารอาหารสำคัญอย่างอื่นๆ ไปด้วยในคราวเดียวกัน

แหล่งที่มา : https://www.chicagotribune.com/2025/03/08/should-you-eat-before-after-or-while-you-exercise/

งานวิจัยชี้ชัด ยิ่งสูบยิ่งติด ทั้งยาสูบ บุหรี่ไฟฟ้า

“วิจัยใหม่ตอกย้ำบุหรี่ไฟฟ้าไม่เพียงไม่ช่วยเลิกบุหรี่ แต่ยิ่งทำให้ติดนิโคติน”

ผลการวิจัยนี้ตีพิมพ์ล่าสุดในวารสารชื่อ เจเอเอ็มเอ เน็ตเวิร์ก โอเพ่น และเป็นการทำการศึกษาของคณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ติดตามผลจากประชากรกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนวัยผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่ในสหรัฐอเมริกา 6,000 คน เป็นเวลานาน 4 ปี ตั้งแต่ปี 2560-2564 ศึกษาอัตราการเลิกสูบบุหรี่ในระยะยาว คือสามารถเลิกสูบได้นานถึง 12 เดือน หรือ 1 ปีเต็ม นับถึงปี 2564

นักวิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบกันว่า **การใช้บุหรี่ไฟฟ้าของคนที่สูบบุหรี่เหล่านี้ทั้งแบบ ใช้ บุหรี่ไฟฟ้าทุกวัน ใช้ไม่ทุกวัน และไม่ใช้เลย** จะให้ผลเป็นอัตราการเลิกบุหรี่ที่แตกต่างกันไหม ซึ่งผลการวิจัยก็สรุปได้อย่างชัดเจนว่า อัตราเลิกสูบบุหรี่ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 แบบนี้ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

เมื่อพิจารณาถึงอัตราการเลิกสูบทั้งบุหรี่จริงและบุหรี่ไฟฟ้าของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าต่างกัน 3 แบบนี้แล้ว ยิ่งพบว่า **กลุ่มที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าร่วมกับบุหรี่จริงยิ่งมีอัตราการเลิกทั้งสองอย่างสำเร็จต่ำกว่าอีก จึงนับเป็นข้อสังเกตว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ทำให้ผู้ใช้ติดการพึ่งพาสารนิโคติน จนเลิกไม่ได้เลยทั้งบุหรี่จริงและบุหรี่ไฟฟ้ามากกว่าเดิม**

ในขณะที่รัฐนิวยอร์ก สหรัฐฯ มีข่าวออกมาว่า ทางการรัฐได้ยื่นฟ้องบริษัทผู้จัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้ารสผลไม้และลูกกวาดที่พบว่าแอบนำเข้าบุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสดังกล่าวนี้มาจำหน่ายทั้งที่ทางรัฐได้บังคับใช้กฎหมายห้ามจำหน่ายนับตั้งแต่ปี 2563 เป็นต้นไป แต่ก็ยังนำเข้ามาจำหน่ายอยู่ตาม ร้านสะดวกซื้อ และสถานีบริการน้ำมัน ทั่วรัฐนิวยอร์ก

บริษัทจัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าที่ถูกระบุในคำฟ้องได้แก่ ดีมานด์ เวปส์ ตั้งอยู่ในรัฐนิวยอร์ก, อีโว่ แบรนด์ ในรัฐแคลิฟอร์เนีย, ซาฟา กู้ดส์ ในรัฐฟลอริดา และมิดเวสต์ กู้ดส์ ในรัฐอิลลินอยส์ โดยทางการรัฐนิวยอร์กได้เรียกร้องค่าเสียหายจากบริษัทเหล่านี้คิดเป็นเงินหลายร้อยล้านเหรียญสหรัฐฯ พร้อมกับเรียกร้องให้มีคำสั่งให้บริษัทเหล่านี้หยุดจำหน่ายผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสในรัฐนิวยอร์กโดยเด็ดขาดด้วย

ทั้งนี้ ก่อนที่จะมีการฟ้องบริษัทจัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้ พบว่ารัฐนิวยอร์กและรัฐอื่น ๆ ได้เคยฟ้องบริษัทผู้ผลิตบุหรี่ไฟฟ้ายอดนิยมในสหรัฐฯ ชื่อ จูลแล็บส์ ที่ทำการตลาดด้วยการจัดงานปาร์ตี้และแจกผลิตภัณฑ์ฟรี จนในที่สุดบริษัทยอมจ่ายเงินกว่า 1 พันล้านเหรียญสหรัฐฯ เพื่อยอมความกันและเลิกผลิตบุหรี่ไฟฟ้ารสมะม่วงและมินต์ตั้งแต่ปี 2562 เป็นต้นมา ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์จากบริษัทนี้เสื่อมความนิยมในหมู่นักสูบบุหรี่ไฟฟ้าวัยรุ่นไปทันที

แหล่งที่มา :

https://www.news-medical.net/news/20250306/Vaping-might-cut-cigarettes-but-wont-help-smokers-quit-nicotine-for-good.aspx

https://www.pbs.org/newshour/health/new-york-sues-vape-distributors-over-fruit-and-candy-e-cigarette-flavors

ชาวยุโรป ไม่รู้ น้ำเมา ทำเสี่ยงมะเร็ง

"WHO ออกรายงานใหม่
หนุนยุโรปบังคับใช้คำเตือนมะเร็งบนขวดน้ำเมา"

รายงานฉบับใหม่ขององค์การอนามัยโลก หรือ WHO ที่มีชื่อว่า ***"คำเตือนสุขภาพบนสลากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มุมมองสุขภาพใหม่สำหรับยุโรป"*** ซึ่งออกมาเมื่อกลางเดือนก.พ. ที่ผ่านมา ถือเป็นความก้าวหน้าที่ครั้งสำคัญมากครั้งหนึ่งในเรื่องการควบคุมการบริโภคแอลกอฮอล์ในทวีปยุโรป

อัตราการเสียชีวิตจากพฤติกรรมดื่มน้ำเมาในยุโรป ถือว่าน่าเป็นห่วง แต่ละปีมีผู้เสียชีวิต 800,000 คน รายงานทางสถิติและหลักฐานทางวิชาการ เป็นเหตุผลตอกย้ำว่า ยุโรป ถึงเวลาต้องทำให้การใส่คำเตือนสุขภาพโดยเฉพาะความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง ต้องบังคับใช้เป็นกฎหมาย **เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักในข้อมูลสำคัญด้านสุขภาพนี้กันมากขึ้น และได้หยุดคิดเสียก่อนจะหยิบแอลกอฮอล์ขึ้นมาดื่มครั้งต่อไป**

ประเด็นสำคัญประการหนึ่งในรายงานฉบับล่าสุดนี้คือข้อเท็จจริงที่ว่า ในขณะที่มะเร็งคือสาเหตุหลักของการเสียชีวิตที่เกี่ยวเนื่องกับพฤติกรรมการดื่มน้ำเมาในสหภาพยุโรปหรืออียู แต่ระดับความรับรู้ของประชาชนในอียูเกี่ยวกับความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งที่มากับการดื่มกลับต่ำอย่างน่าตกใจ

WHO อ้างผลการศึกษาที่ทำ 14 ประเทศ ในยุโรป พบว่า **คนในยุโรปเพียงแค่ 15% เท่านั้น ที่ทราบว่าการดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม** และราว ๆ 39% ทราบว่าการดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ที่สูงขึ้น ซึ่งโดยสถิติแล้ว **มะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้ คือ ชนิดมะเร็งที่สัมพันธ์กับแอลกอฮอล์ และยังเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในหญิงชาวยุโรป**

ในรายงานยังว่าทั้ง 14 ประเทศ ในยุโรป มีเพียงแค่ 3 ประเทศ ที่มีการบังคับใช้คำเตือนด้านสุขภาพบนบรรจุภัณฑ์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สะท้อนว่า ประชาชนยังไม่ตระหนักถึงผลกระทบต่อสุขภาพ จึงเป็นที่มาของการเรียกร้องให้รัฐบาลประเทศต่าง ๆ ในยุโรป เร่งพิจารณากฎหมายนี้

ปัจจุบันนี้ทั่วทั้งยุโรปมีเพียงไอร์แลนด์ ประเทศเดียวเท่านั้นที่ประกาศจะเริ่มบังคับใช้คำเตือนความเสี่ยงโรคมะเร็งจากการดื่มน้ำเมาบนบรรจุภัณฑ์ โดยจะเริ่มตั้งแต่ปีหน้าเป็นต้นไป ทั้งนี้ ไอร์แลนด์นับเป็นประเทศที่สองในโลกที่นำคำเตือนเรื่องมะเร็งมาใช้ โดยประเทศแรกที่ทำคือเกาหลีใต้

แหล่งที่มา :
https://www.who.int/europe/news-room/14-02-2025-alcohol-labels-should-warn-of-cancer-risk--says-new-who-europe-report

คนดังสุขภาพดี

ป้องกันดีกว่าแก้ไข

บุหรี่ไฟฟ้าภัยร้ายทำลายปอด

"โอปอล สุชาตา"
คนที่กำลังสูบนอกจากที่จะนึกถึงสุขภาพของตัวเอง อยากให้นึกถึงสุขภาพของคนรอบข้างด้วย

คำพูดที่ได้ยินจาก "โอปอล สุชาตา ช่วงศรี" รองอันดับ 3 Miss Universe 2024 และ Miss Universe Thailand 2024 อยู่เสมอว่า "การประกวดทำให้เรามีเสียงที่ดังขึ้น" เธอช่วยเหลือสังคมด้วยการใช้กระบอกเสียงที่มีให้เกิดประโยชน์ อย่างการบอกต่อในโครงการ OPAL For Her เพื่อสร้างความตระหนักรู้เรื่อง "มะเร็งเต้านม" ที่โอปอลเป็นหัวเรือใหญ่ในการขับเคลื่อน

โอปอล มองว่า เรื่องใหญ่ในสังคมที่มีผลกระทบอันตรายอย่าง *"บุหรี่ไฟฟ้า"* ทั้งคนสูบ คนรอบข้างที่ได้รับควัน ได้รับอันตรายไปด้วย จึงอยากเป็นอีกหนึ่งเสียงที่ยืนหยัดให้เห็นภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า

จากผลกระทบที่โอปอลเคยเจอจากควันบุหรี่ไฟฟ้ามือสอง จึงทำให้ได้ไปศึกษาเพิ่มเติมถึงข้อมูลเกี่ยวกับสารที่อยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า ที่ทำให้ตกใจ เพราะเป็นสารที่มีอันตรายต่อร่างกาย อีกทั้งเสี่ยงให้เกิดโรคมะเร็ง

"โอปอล ได้ไปอ่านงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมินนิโซต้าในสหรัฐอเมริกา ว่า เขาพบเจอสารฟอร์มาลิน ที่อยู่ในบุหรี่ไฟฟ้าที่ทำให้เกิดมะเร็งได้ ตอนนี้รู้สึกว่าคนสูบบุหรี่ไฟฟ้ากันมากขึ้น แค่เราเดินสวนหรือว่าเดินอยู่ในถนนเดียวกันอยู่ข้างเขาก็ต้องได้รับอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นควันบุหรี่มือสองหรือว่าควันบุหรี่ไฟฟ้ามือสอง มันส่งผลกับร่างกาย คนที่ได้รับผ่านมาก็ทำให้เรารู้สึกว่าน่ากลัวเหมือนกัน"

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นเหมือนการทำลายสุขภาพตัวเอง ทุกครั้งที่สูบเท่ากับดูดน้ำยาเคมี สารต่าง ๆ เข้าร่างกาย และส่งผลกับปอดโดยตรง ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เพราะการกระทำของตัวเอง จะนำมาซึ่งสารพัดโรค รวมถึงโรควัณโรค ที่เป็นโรคติดต่อทางการหายใจ หากป่วยเป็นวัณโรคและยังคงสูบบุหรี่ไฟฟ้านับเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะปอดทำงานได้ไม่เต็มร้อย ไม่สามารถคัดกรองเชื้อโรคที่เข้ามาทางระบบทางเดินหายใจได้ และมีผลกับระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด หรืออาจทำให้เกิดเป็นโรคหัวใจกับโรคเส้นเลือด

เปลี่ยนชีวิตเพื่อตัวเองและคนรอบข้าง

"คนที่กำลังสูบ นอกจากที่จะนึกถึงสุขภาพของตัวเอง อยากให้นึกถึงสุขภาพของคนรอบข้างด้วย ทุกวันนี้มีปัจจัยที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เช่น สภาพแวดล้อม PM 2.5 แต่บุหรี่ไฟฟ้าเป็นสิ่งที่เราสามารถควบคุมได้ เพราะฉะนั้นอยากให้ทุกคนลองคิดตระหนักกับสิ่งนี้เพื่อตัวเอง และเพื่อคนรอบข้าง ส่วนคนที่กำลังจะเลิก อยากขอบคุณที่ทำเพื่อตัวเองและทำเพื่อคนรอบข้าง ขอเป็นกำลังใจให้ เชื่อว่าถ้าเกิดว่าเรายึดมั่นมากพอที่จะทำ สามารถทำได้แน่นอน"

โอปอลย้ำว่า ตนเป็นหนึ่งคนที่ยืนหยัดในการพูดเรื่องบุหรี่ไฟฟ้า แต่ทุกคนสามารถทำได้เช่นกันด้วยการพูดหรือสร้างความตระหนักรู้ในเรื่องนี้ให้คนรอบข้าง เพื่อร่วมสร้างสังคมที่สุขภาพดีและปลอดภัยไปด้วยกัน

สุขลับสมองฉบับนี้

อยากชวนคุณ มาจัดเซ็ตเที่ยวสงกรานต์ 3 สิ่งที่พกไว้อุ่นใจสไตล์คุณ คืออะไร

น้ำเปล่า	สติ	เสื้อผ้าแห้ง
ร่ม	ซองกันน้ำ	ยาดม
เสื้อกันฝน	แว่นตากันน้ำ	เบอร์ฉุกเฉิน

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข

Add Friends

ส่งคำตอบ
ก่อนวันที่ 15 พฤษภาคม 2568
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้เสื้อรณรงค์ "ดื่มไม่ขับ" ไปใส่ด้วยกัน

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th และ Line Bot สสส. สร้างสุข

ดื่มแล้วขับ
ชาตะ 21 ธันวาคม 2530
มรณะ 1 มกราคม 2568
อาจเป็น
ฆาตกร
ดื่มไม่ขับ