

ALCnews

ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 / เมษายน 2560



จุฬารสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



DDC
1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342
www.thaiantialcohol.com

การเดินทาง การเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลง



สารจากผู้บริหาร

สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน ผมนายแพทย์
นิพนธ์ ชินานนท์เวช มารับตำแหน่ง
ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



คนปัจจุบัน ก่อนอื่นคงจะต้องเรียนให้ทุกท่านทราบว่า การดำเนินงานในเรื่องของการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เจตนารมณ์ในการดำเนินงานยังคงเหมือนเช่นเคยคือ เรื่องของการปกป้องเด็กและเยาวชนให้พ้นจากพิษ ภัย และผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเรื่องที่จะฝากคงเป็นเรื่องของเทศกาลสงกรานต์ประจำปีนี้ซึ่งจากสถิติของระบบสารสนเทศเพื่อการจัดการผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าจากผลสำรวจในระหว่างปี 2555 – 2559 ร้อยละ 30 ของผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจราจรทางถนนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ โดยทั้งนี้สิ่งที่จะขอฝากคือความปลอดภัยในการเดินทาง และการเตรียมความพร้อมของผู้ขับขี่ เพื่อให้วันหยุดของท่านมีความสุขกับการเฉลิมฉลองเทศกาลปีใหม่ไทย ด้วยความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

นายแพทย์นิพนธ์ ชินานนท์เวช

ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พูดคุยกับบรรณาธิการ

ในช่วงเวลา 2 – 3 เดือน
ที่ผ่านมา สำนักงาน
คณะกรรมการควบคุม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ได้จัดการประชุมให้กับภาคีเครือข่ายอย่างเข้มข้น และหลากหลายเครือข่าย โดยประเด็นสำคัญที่สำคัญในปีนี้เป็นเรื่องของการขยายภาคีเครือข่ายในการดำเนินงาน โดยในปีนี้มีกิจกรรมที่สำคัญคือเรื่องของการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ระดับจังหวัด เพื่อหาแนวทางในการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีความชัดเจนและเป็นรูปธรรมและเพื่ออำนวยความสะดวกในการทำงานของเจ้าหน้าที่ในแต่ละจังหวัดต่อไป

และเรื่องที่จะฝากทุกท่านคือการเดินทางในช่วงเทศกาลวันหยุดนี้ ขอให้ทุกท่านร่วมฉลองปีใหม่ไทยกับครอบครัวด้วยความสุขและมีความสุข อีกทั้งขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยอวยพรให้ทุกท่านประสบแต่

ความสุขความเจริญต่อไปด้วยค่ะ

ด้วย รัก

สิริกุล วงษ์สิริโสภาคย์

บรรณาธิการ



การอบรมพัฒนาศักยภาพพนักงานเจ้าหน้าที่ตำรวจ ตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551



รุ่นที่ 1 จังหวัดนครราชสีมา วันที่ ๔-๖ มกราคม ๒๕๖๐ ณ โรงแรมกรีนนารี รีสอร์ท เขาใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา โดยมีนายแพทย์สมาน พุตระกูล ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นประธาน



รุ่นที่ 2 จังหวัดชลบุรี วันที่ ๖ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๐ ณ โรงแรมบางแสน เฮอริเทจ อำเภอมะขาม จังหวัดชลบุรี โดยมีนายแพทย์นิพนธ์ ชินานนท์เวช ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นประธาน

กิจกรรมดังกล่าว นอกจากจะเป็นการถ่ายทอดประเด็นข้อกฎหมายในการบังคับใช้กฎหมายตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551 แล้วนั้น ยังเป็นโอกาสที่ได้จัดทำสถานการณ์จำลองเพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้ทดลองการดำเนินการปฏิบัติงานในสถานการณ์จำลองเพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินงานในอนาคต

การประชุมเตรียมการเพื่อจัดทำข้อมูลด้านการบำบัดรักษาฟื้นฟูสุขภาพ ผู้มีปัญหาจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



วันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ห้องประชุมสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค โดยมี นายแพทย์สมาน พุตระกูล ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นประธาน โดยการประชุมในครั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อเป็นเวทีทางวิชาการในการจัดทำฐานข้อมูลเพื่อเผยแพร่และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้กับผู้ปฏิบัติงานในอนาคต โดยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากภาคีเครือข่ายกรมการแพทย์และกรมสุขภาพจิต

ประชุมถอดบทเรียน (AAR) ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติ

โดย กลุ่มยุทธศาสตร์และกำกับติดตามประเมินผล



วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ห้องประชุมสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค โดยมีนายแพทย์สมาน พุตระกูล ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นประธาน ซึ่งภายหลังการจัดกิจกรรมดังกล่าวได้รับเกียรติจาก ดร.อริยะ บุญงามชัยรัตน์ และ เกียรติกรสงกรานต์ ภาคโชคดี ร่วมให้ข้อมูลในการถอดบทเรียน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวถือเป็นการจัดทำการประเมินผลเชิงคุณภาพในส่วนของการดำเนินงาน เพื่อปรับปรุงการทำงานในอนาคต

การประชุมบูรณาการจังหวัด



วันที่ ๑ วันที่ ๑๐ - ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐ ณ โรงแรมแกรนด์แปซิฟิก ซอฟเฟอร์นิ
รีสอร์ท แอนด์ สปา อำเภอลำพูน จังหวัดเพชรบุรี โดยมีนายแพทย์สมาน พุตระกูล
ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นประธาน



วันที่ ๒ วันที่ ๑๔ - ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ โรงแรมพักพิง
อิงทาง บูติค โฮเทล อำเภอนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี
โดยมีนายแพทย์สมาน พุตระกูล ผู้อำนวยการสำนักงาน
คณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นประธาน

ซึ่งกระบวนการจัดประชุมในครั้งนี้จะช่วยให้การดำเนินงาน
สามารถสอดประสานกันระหว่างภาคส่วนต่างๆ ในการดำเนินงาน
ด้านการบังคับใช้กฎหมายในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



“การจัดทำชุดข้อแนะนำสำหรับผู้ไม่ควรดื่มสุรา” และพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ “9 หน่วยงานร่วมใจ ต้านภัยแอลกอฮอล์”



วันที่ 1 มีนาคม 2560 เวลา 09.00 – 12.00 น.
ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 2
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
โดยมีนายแพทย์โสภณ เมฆธน
ปลัดกระทรวงสาธารณสุขเป็น
ประธานการแถลงข่าว “การจัด
ทำชุดข้อแนะนำสำหรับผู้ไม่ควร
ดื่มสุรา” และพิธีลงนามบันทึกข้อ
ตกลงความร่วมมือ “9 หน่วยงานร่วมใจ
ต้านภัยแอลกอฮอล์” พร้อมทั้งตัวแทนจาก 9 หน่วยงาน
ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข และราชวิทยาลัยทางด้าน
สาธารณสุข มาร่วมกันให้ข้อมูล และเสนอแนะปรับปรุงคำ
แนะนำเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สามารถนำไปใช้
ผลิตสื่อเพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ในอนาคต เพื่อสร้างความ
เข้าใจที่ถูกต้องในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลที่ถูกต้อง
ให้แก่ประชาชน





การประชุมถอดความรู้ของหน่วยงานครั้งที่ ๑ (KM)

เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุม สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค โดยมี



นางสุประภา จักษุศลย์ เป็นประธาน โดยเรื่องที่ทำการถอดบทเรียนระเบียบการเงินและการเบิกจ่ายต่างๆ โดย ผู้ที่เป็นบุคคลในการให้ข้อมูลและตอบข้อซักถาม ได้แก่ คุณจิรวัฒน์ สังข์คง หัวหน้างานการเงินและบัญชี สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งประโยชน์ในการจัดกิจกรรมดังกล่าวนอกจากจะทำให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างถูกต้องแล้ว ยังเป็นการเพิ่มพูนความรู้ให้กับเจ้าหน้าที่ในสำนักงานอีกด้วย



กิจกรรมหม้อข้าว หม้อแกง ครั้งที่ 1

โดย กลุ่มบริหารทั่วไป



เมื่อวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ณ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มบริหารทั่วไปได้จัดกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ภายในหน่วยงาน ตามหลักการ Happy Workplace ซึ่งกิจกรรมหม้อข้าวหม้อแกงนั้นนอกจากจะเป็นการร่วมสนุกของเจ้าหน้าที่ ยังถือเป็นการได้มีโอกาสพูดคุยเพื่อกระชับความสัมพันธ์ในงานอีกด้วย

ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำและขับเคลื่อน แผนปฏิบัติการตามยุทธศาสตร์นโยบายแอลกอฮอล์ระดับชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๓ ระดับจังหวัด



ผู้เข้าร่วมการประชุมฯ ประกอบด้วยหน่วยงานหลัก
ในคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จังหวัด ตาม
พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑
จังหวัดละ ๕ คน ได้แก่ ผู้ว่าราชการจังหวัดหรือผู้แทน
ผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัด สรรพสามิตพื้นที่ ผู้อำนวยการ
สำนักงานพื้นที่เขตการศึกษาในจังหวัด นายแพทย์
สาธารณสุขจังหวัด สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๑ - ๑๒
และสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ดังนี้

ครั้งที่ ๑ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี
ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ โรงแรม
ประจักษ์ตรา ดีไซน์ โฮเทล จังหวัดอุดรธานี
(สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๗ - ๑๐ และ
จังหวัดเป้าหมายในเขตสุขภาพที่ ๗ - ๑๐)
โดยมีนายแพทย์สมาน พุตระกูล ผู้อำนวยการ
สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์เป็นประธาน

ครั้งที่ ๒ ภาคกลางและภาคเหนือ จังหวัดนครนายก
ระหว่างวันที่ ๒ - ๓ มีนาคม ๒๕๖๐ ณ โรงแรมรอยัลฮิลล์
กอล์ฟ รีสอร์ทแอนด์สปา จังหวัดนครนายก (สำนักงาน
ป้องกันควบคุมโรคที่ ๑, ๓ - ๖ และจังหวัดเป้าหมายในเขต
สุขภาพที่ ๑, ๓ - ๖) โดยมีนายแพทย์นิพนธ์ ชินานนท์เวช
ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์เป็นประธาน

ครั้งที่ ๓ ภาคใต้ จังหวัดภูเก็ต ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๔
มีนาคม ๒๕๖๐ ณ โรงแรมเดอะรอยัลพาราไดส์ โฮเทล
แอนด์สปา จังหวัดภูเก็ต (สำนักป้องกันควบคุมโรคที่ ๑๑, ๑๒
และจังหวัดเป้าหมายในเขต
สุขภาพที่ ๑๑-๑๒) โดยมี
นายแพทย์นิพนธ์ ชินานนท์เวช
ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์เป็นประธาน



มาตรการเฝ้าระวังและบังคับใช้กฎหมาย เพื่อลดอุบัติเหตุในช่วงเทศกาลสงกรานต์ปี พ.ศ. 2560 ตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดัดแปลงล้อ พ.ศ. 2551

ข้อมูลจากระบบสารสนเทศเพื่อการจัดการผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ (Pher-Accident) โดยสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ปี พ.ศ. 2555-2559 พบผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจราจรทางถนนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดัดแปลงล้อ เป็นผู้ดัดแปลงล้อแอลกอฮอล์จำนวน 44,590 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 จากผู้ประสบอุบัติเหตุทั้งสิ้นจำนวน 137,385 คน โดยพบการบาดเจ็บและเสียชีวิตสูงสุดในวันที่ 13 เมษายน นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ประสบอุบัติเหตุที่บาดเจ็บและเสียชีวิตสูงสุด เป็นกลุ่มเยาวชนอายุตั้งแต่ 15-19 ปี ดังนั้น จึงเห็นควรกำหนดมาตรการเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกัน และบังคับใช้กฎหมายควบคุมเครื่องดัดแปลงล้ออย่างเคร่งครัด โดยขอเสนอมาตรการ ดังต่อไปนี้

1.1 **ห้าม** บริโภคเครื่องดัดแปลงล้อแอลกอฮอล์บนทาง ในขณะที่ขับขี่หรือในขณะที่โดยสารอยู่ในรถ หรือบนรถ

1.2 **ห้าม** ขายเครื่องดัดแปลงล้อแอลกอฮอล์ให้แก่บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์

1.3 **ห้าม** ขายเครื่องดัดแปลงล้อแอลกอฮอล์นอกเวลาที่กฎหมายกำหนด (เวลาที่ขายได้ คือ ตั้งแต่เวลา 11.00-14.00 นาฬิกา และตั้งแต่เวลา 17.00-24.00 นาฬิกา)

1.4 **ตรวจเตือน** ประชาสัมพันธ์ เฝ้าระวังและบังคับใช้กฎหมายควบคุมเครื่องดัดแปลงล้อ ในช่วงก่อนถึงเทศกาลสงกรานต์ (7 วันก่อนถึงเทศกาล) โดยทึมบูรณาการลงประชาสัมพันธ์ตามสถานีขนส่งผู้โดยสาร เช่น สถานีขนส่งผู้โดยสารหมอชิต 2 สายใต้ใหม่ เป็นต้น และในช่วงเทศกาลสงกรานต์ มุ่งเน้นจังหวัดเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ รวมทั้งประชาสัมพันธ์ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน บุกหรือและสุรา สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดัดแปลงล้อ หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3342 และสายด่วน 1422

1.5 **ขอความร่วมมือ** โรงพยาบาลทุกแห่ง ในการแจ้งเหตุผู้ได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิต จากการจราจรทางถนนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดัดแปลงล้อใน ช่วงเทศกาลสงกรานต์ไปยังศูนย์จังหวัด โดยเน้นผู้ประสบอุบัติเหตุที่เป็นบุคคลอายุไม่เกิน 20 ปี เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวไปสืบสวนหาผู้กระทำความผิดและดำเนินการตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดัดแปลงล้อ พ.ศ. 2551 ต่อไป

ทั้งนี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเฝ้าระวัง และบังคับใช้กฎหมาย เพื่อลดอุบัติเหตุในช่วงเทศกาล สงกรานต์ปี พ.ศ. 2560 ตามพระราชบัญญัติควบคุม เครื่องดัดแปลงล้อ พ.ศ.2551 ร่วมกับกระทรวง สาธารณสุข ได้แก่ กระทรวงการคลัง กระทรวงมหาดไทย กระทรวงคมนาคม และสำนักงานตำรวจ แห่งชาติ โดยมาตรการที่ควรดำเนินการอย่างใกล้ชิด ได้แก่ **“5 มาตรการ เฝ้าระวังและบังคับใช้กฎหมาย ปลอดภัย ช่วงสงกรานต์”**

1. ห้ามดื่มบนทาง ในขณะที่ขับขี่หรือโดยสาร
2. ห้ามขายให้แก่บุคคลอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์
3. ห้ามขายนอกเวลาที่กฎหมายกำหนด
4. มุ่งเน้นเฝ้าระวัง ตรวจเตือน ประชาสัมพันธ์กฎหมาย
5. เฝ้าระวังรายงานผลการบาดเจ็บและเสียชีวิต จากพิษภัยแอลกอฮอล์





การประชุมเชิงปฏิบัติการการรักษาความมั่นคงปลอดภัยด้านสารสนเทศ

เมื่อวันอังคารที่ 14 มีนาคม 2560 ที่ผ่านมากลุ่มพัฒนาวิชาการและกฎหมาย ได้จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการการรักษาความมั่นคงปลอดภัยด้านสารสนเทศ ณ ห้องประชุม อาคาร 1 ชั้น 3 กรมควบคุมโรค โดยได้รับเกียรติจากนายรินทร์ฤทธิ์ เปรมอภิวัฒน์กุล ผู้เชี่ยวชาญด้านความมั่นคงปลอดภัยระบบสารสนเทศ เป็นวิทยากรในการให้ความรู้ในเรื่องต่อไปนี้

1. ประกาศคณะกรรมการธุรกรรมอิเล็กทรอนิกส์ เรื่องมาตรฐานการรักษาความมั่นคง ปลอดภัยของระบบสารสนเทศตามวิธีการแบบปลอดภัย

1.1 มาตรฐานการรักษาความมั่นคงปลอดภัยของระบบสารสนเทศตามวิธีการแบบปลอดภัยในระดับพื้นฐานมีทั้งหมด 11 ข้อ

1.2. มาตรฐานการรักษาความมั่นคงปลอดภัยของระบบสารสนเทศตามวิธีการแบบปลอดภัยในระดับกลางมีทั้งหมด 10 ข้อ

1.3 มาตรฐานการรักษาความมั่นคงปลอดภัยของระบบสารสนเทศตามวิธีการแบบปลอดภัยในระดับเคร่งครัด

2. พระราชกฤษฎีกาว่าด้วยวิธีแบบปลอดภัยในการทำธุรกรรมอิเล็กทรอนิกส์ พ.ศ.2553

3. พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550

พร้อมทั้งได้มีการชี้แจงในเรื่องของแนวนโยบายและแนวปฏิบัติในการรักษาความมั่นคงปลอดภัยด้านสารสนเทศกระทรวงสาธารณสุข อีกด้วย

สาระน่ารู้

สิ่งที่ควรเตรียมเมื่อต้องไปต่างจังหวัด



ขึ้นชื่อว่า “ธุระ” อย่างไรเสียก็มีความจำเป็น อยู่ในตัว ไม่ว่าจะภายในไม่กี่วัน ภายใน 1 สัปดาห์ หรือมากกว่านั้น ล้วนแต่ต้องการความสะดวกที่สุดให้คล่องตัวพอ “รีบไป รีบกลับ” การแพ็คกระเป๋าจำเป็นต้อง “ใช้พื้นที่น้อย แต่ประโยชน์ใช้สอยมาก” เพราะบางทีแล้ว การไปพักร่วมกับคนที่ไม่รู้จัก เราก็ไม่อาจหยิบบีมของส่วนตัวได้ ในกระเป๋า 1 ใบ นอกจากเครื่องแต่งกายและเอกสารที่จำเป็นควรมีอะไรบ้าง ?

1. อุปกรณ์ดูแลตัวเองส่วนตัว : เช่น แชมพู, สบู่ อาบน้ำ, ยาสีฟัน, แปรงสีฟัน ควรหากระเป๋าเครื่องสำอางหรือถุงพลาสติก เก็บทุกอย่างรวมกัน เพื่อสะดวกแก่การค้นหามือเปิดกระเป๋าเข้าที่พัก

2. ยาประจำตัวและอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น : นอกจากยารักษาโรคประจำตัว ควรกันพื้นที่สักนิดใส่ยาพาราเซตามอล, ยาแก้ปวดท้องประจำเดือน, ผงถ่าน แก้ท้องเสีย, พลาสเตอร์ทำแผล, ยาอม, ยาหม่อง, ยาแก้แพ้, ยาแก้เมา เตรียมไว้สำหรับยามฉุกเฉิน

3. กระดาษทิชชู : เตรียมไว้สักแพ็คหนึ่งหรือม้วนหนึ่ง เผื่อว่าคุณทำอะไรเลอะเทอะ

4. ผ้าเช็ดตัวขนาดเล็ก : ประมาณใหญ่กว่าผ้าเช็ดผมหน่อยนึง เอาไว้ทำความสะอาดโดยส่วนตัว

5. ถุงพลาสติก : ยัดกระเป๋าไว้สัก 10 ใบ เผื่อว่าคุณหาถังขยะไม่พบ

6. ถุงเท้า : สำคัญพอ ๆ กับชุดชั้นใน ในกรณีที่ คุณต้องพักในที่ที่อากาศเย็น

7. น้ำเปล่า : ประมาณขวดเล็กหรือขวดขนาดกลาง พกติดตัวไว้เสมอ

8. ซ้อนส้อมแบบใช้แล้วทิ้ง : เตรียมไปสัก 10 อัน เผื่อว่าซื้อข้าวห่อบางร้านอาจลืมแถมซ้อน

9. สมุดบันทึกเล่มเล็กและปากกา : เอาไว้จดข้อมูลจำเป็น เช่น ที่อยู่เบอร์โทรของบุคคลสำคัญ

10. ร่มหรือเสื้อกันฝน : กันแดด กันลม กันฝน เผื่อว่าคุณจำเป็นต้องออกไปไหนโดยไม่มีรถ

11. สายชาร์จและแบตเตอรี่สำรอง : แม้จะไม่ใช่คนติด social media จนแบตเตอรี่หมดง่าย

12. รองเท้าแตะ : เตรียมไว้สักคู่ อย่างน้อยก็ใช้ใส่เข้าห้องน้ำ หรือใส่แบบลาลอง

13. ปลั๊กสามตา : มีไว้เพื่อแก้ปัญหากรณีที่ที่พับบางแห่งจำกัดจำนวนปลั๊กไฟ

14. ไฟฉายขนาดเล็ก (ถ้ามือถือของคุณมีฟังก์ชันนี้ ไม่ต้องพก) : เตรียมไว้ส่องทางขณะหา

15. เข็มเย็บผ้าและด้ายหลอดเล็ก : ใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าเผื่อว่าเสื้อผ้าหรือกระเป๋าขาด

16. กล่องเก็บหูฟัง : ป้องกันสายหูฟังพันกันหรือเสียหายจากสิ่งของในกระเป๋าทับปนกัน

17. ที่เปิดกระป๋องแบบพกพาพก : เผื่อว่ามีงานสังสรรค์ จะได้ไม่วิ่งวุ่นหาขอเปิดขวด

18. เงินเหรียญ : อย่างน้อยเอาไว้จ่ายเศษค่าเดินทาง, ค่าอาหาร หรือไม่ก็จ่ายค่าห้องน้ำ

19. แว่นกันแดดและผ้าปิดจมูก : ไม่ใช่เพื่อแฟชั่นหรือการอำพรางตัว แต่เพื่อป้องกันมลภาวะในระดับหนึ่งไม่ว่าจะเป็นฝุ่น คาร์บอน หรือแสงแดด

20. หนังสือสวดมนต์ : เพื่อความสบายใจในการพักอาศัยต่างถิ่นและการเดินทางที่แคล้วคลาดปลอดภัย จัดกระเป๋าให้พร้อม เตรียมร่างกายให้พร้อม อย่างน้อยช่วยให้ผ่อนคลายได้มากกว่า 50% ไม่ว่าคุณจะเดินทางไปยังที่แห่งใดก็ตาม ที่สำคัญผู้ที่ขับขีไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในขณะที่หรือก่อนการเดินทางเด็ดขาด

ขอขอบคุณบทความดีดีจาก: <http://www.jeeb.me>



กิจกรรมร่วมสนุก

ประจำฉบับ

กฎหมาย
กำหนดให้ห้ามขาย
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ให้กับบุคคลใดบ้าง



คำตอบคือ

.....

ชื่อ.....

ที่อยู่.....

.....

.....

โทร.....

ส่งคำตอบมาได้ทั้งที่

กลุ่มภาคีเครือข่ายและสื่อสารสาธารณะ

สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อาคาร 3 ชั้น 1 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

(วงเล็บมุมของ “ร่วมสนุกจุลสาร สคอ จุลสาร เล่ม 2”)

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์นิพนธ์ ชินานนท์เวช

ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นายแพทย์พงศ์ธร ชชาติพิทักษ์

รองผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุม

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นางสาวจุริย์ อุสาหะ

รองผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

บรรณาธิการ

นางสาวสิริกุล วงษ์ศิริโสภาคย์

รองผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ร่วมด้วย

1. นางสาวอมรเชษฐ์ ตั้งจิตตร
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
2. นางสาวสุธาทิพย์ ศรีหิรัญ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
3. นางสาวเพ็ญโฉม จำเรียงฤทธิ์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
4. นางสาวสรินญา อึ้งเจริญ
นักวิชาการพัสดุปฏิบัติการ
5. นางสาววิภา ตันติสุขวัลกุล
นิติกรปฏิบัติการ
6. นางสาวญาณิษา อ่วมยงค์
นักประชาสัมพันธ์ (พนักงานราชการ)
7. ว่าที่ร้อยตรีหญิง ปรีดา สุริยะฉาย
นักวิชาการเผยแพร่ (พนักงานราชการ)
8. นางพัฒน์นรี พันคลอง
นักจัดการงานทั่วไป (พนักงานราชการ)
9. นายณภัท ชูศรีนวล
นักวิชาการโครงการ
10. นางสาวสุวิมล ทองจำรัส
นักวิชาการโครงการ
11. นางสาวนรมล ชูธง
นักวิชาการเผยแพร่ (พนักงานราชการ)

เรียบเรียง : นางสาวอมรเชษฐ์ ตั้งจิตตร / นางสาวนรมล ชูธง

ภาพ : สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กราฟฟิก : บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด



สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-25903342, 0-25903035 โทรสาร 0-29511493, 0-25903015