

1

วิธีการป้องกันภัยรอบตัว ในชีวิตประจำวัน



■ การป้องกันเด็กพลัดหลงกับผู้ปกครอง ■

วิธีป้องกัน

1 จดจำรูปพรรณสัณฐาน จดจำลักษณะของเด็กก่อนออกจากบ้าน เช่น สีเสื้อผ้า ลักษณะชุดที่ใส่ ส่วนสูง น้ำหนัก ทรงผม หากเด็กพลัดหลงจะได้แจ้งเจ้าหน้าที่ได้ถูกต้อง



2 ถ่ายรูปไว้ ใช้โทรศัพท์มือถือหรือกล้องถ่ายรูป ถ่ายรูปเด็กไว้ก่อนออกจากบ้าน หากเด็กพลัดหลงก็สามารถใช้ภาพแจ้งต่อเจ้าหน้าที่ได้

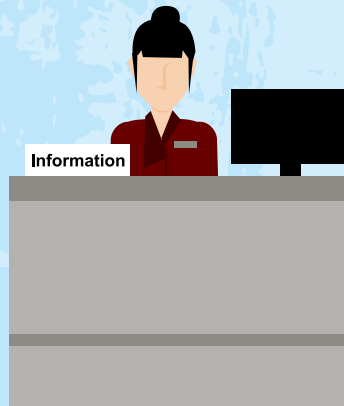
3 เขียนข้อมูลการติดต่อใส่กระเป๋า เขียนชื่อและนามสกุลของเด็กและผู้ปกครองไว้ พร้อมเบอร์โทรศัพท์ (ควรเขียนเบอร์สำรองไว้ 1-2 เบอร์) ใส่กระเป๋าติดตัวเด็กไว้ก่อนออกจากบ้าน หรือห้อยสายคล้องมือที่มีข้อมูลเกี่ยวกับเด็กไว้



4 จับมือไว้ ในที่ชุมชนควรจูงมือเด็กไว้ตลอดเวลาหรือใช้สายจูงเด็กเล็ก ให้จำไว้ว่าวิธีป้องกันเด็กหายที่ดีที่สุดคือดูแลเด็กให้อยู่ในสายตาตลอดเวลา เพราะสาเหตุการพลัดหลงเกือบร้อยละเก้าสิบเกิดขึ้นจากผู้ปกครองประมาท



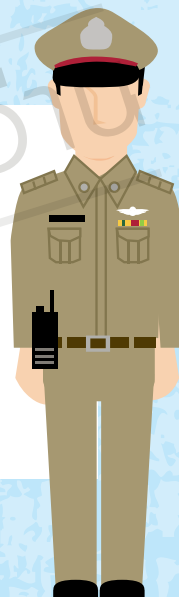
5 สอนจุดนัดพบ ควรสอนให้เด็กเอาตัวรอดเวลาพลัดหลง เช่น นัดแนะสถานที่ที่เป็นจุดเด่นภายในงาน เช่น จุดประชาสัมพันธ์ของห้างสรรพสินค้า และบอกเด็กว่า หากพลัดหลงให้เดินมารอผู้ปกครองที่จุดนี้



6 แนะนำเด็กให้รู้จักเจ้าหน้าที่ในสถานที่ต่าง ๆ เช่น ตำรวจหรือเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของห้างสรรพสินค้า และบอกเด็กว่าเมื่อพลัดหลงให้ไปขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่เหล่านั้น



7 ห้ามกลับบ้านเอง ควรสอนเด็กไว้ว่า ห้ามกลับบ้านเองและไม่ควรเดินตามหาผู้ปกครองเอง เพราะอาจหลงกันไกลกว่าเดิม หากพลัดหลงควรไปที่จุดนัดพบหรือขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่



8 ห้ามไปกับคนแปลกหน้า ควรสอนเด็กว่า “ห้ามไปกับคนแปลกหน้าเด็ดขาด” และสอนเด็กให้ปฏิเสธคนแปลกหน้า เช่น หากมีคนแปลกหน้ามาชักชวนให้ไปด้วย ให้ส่ายหน้าแล้ววิ่งไปหาคนที่รู้จัก





9 สอนเด็กตะโกนเรียกชื่อ
ของพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะ
การเรียกคำว่า “พ่อแม่” เสียงอาจ
กลืนไปกับเสียงของผู้คนอื่น ๆ
ทำให้หาตัวเด็กหลงลำบาก

10 แจ้งความเด็กหายได้
ทันที หากผู้ปกครองค้นหาเด็ก
ไม่พบให้รีบไปแจ้งความที่โรงพัก
ในพื้นที่ได้ทันที ไม่ต้องรอครบ
24 ชั่วโมง



11 หากพบเจอเด็กหลงทาง
ไม่ควรนำเด็กไปส่งบ้านเอง ควรพา
กลับไปโรงเรียน จุดประชาสัมพันธ์
ของสถานที่นั้นๆ หรือสถานีตำรวจ
และเฝ้าดูให้แน่ใจว่าได้ส่งเด็กถึงมือ
ครูหรือผู้ปกครองแล้ว

การป้องกันเด็กถูกลักพาตัว

วิธีป้องกันเด็กถูกลักพาตัวสำหรับผู้ปกครอง

1 ไม่พาเด็กไปที่พลุกพล่าน โดยเฉพาะเด็กเล็กไม่ควรพาไปยังสถานที่ที่มีคนจำนวนมากโดยไม่จำเป็น

2 ไม่ปล่อยเด็กอยู่ตามลำพัง ควรเอาใจใส่เด็กเสมอแม้จะวิ่งเล่นใกล้บ้าน ไม่ปล่อยเด็กไว้ในรถตามลำพัง และควรสอนเด็กไม่ให้ไปไหนเองตามลำพัง

3 ไม่ให้ผู้ที่ไม่คุ้นเคยไปรับเด็กที่โรงเรียน หากผู้ปกครองไม่สะดวกไปด้วยตนเอง ควรโทรศัพท์แจ้งชื่อผู้ที่จะไปรับแทนให้ครูทราบ

4 ไม่ให้เด็กไปกับคนแปลกหน้า ควรสอนเด็กไม่ให้รับของหรือไปกับคนแปลกหน้า



5 คนรู้จักก็ต้องระวัง ควรสอนเด็กว่า แม้จะมีคนรู้จักมารับที่โรงเรียน ก็ไม่ควรไปด้วย ควรรีบแจ้งครู เพื่อให้ครูโทรศัพท์สอบถามผู้ปกครองก่อนว่าส่งใคร ชื่ออะไรมารับเด็กแทนหรือไม่

7 ให้เด็กจำเบอร์โทรศัพท์ผู้ปกครอง ชื่อผู้ปกครอง ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน เช่น

191



9 สอนรับโทรศัพท์ หากเด็กอยู่บ้านคนเดียว ถ้ามีคนโทรศัพท์มา ควรสอนเด็กให้ตอบว่า “พ่อแม่อยู่บ้าน แต่กำลังยุ่ง มารับสายไม่ได้ ขอเบอร์ไว้ จะให้พ่อโทรกลับ”

11 หากมีรถขับตามให้วิ่งย้อนกลับ ควรสอนเด็กว่า หากมีรถขับตามหลังขณะเดินอยู่ ให้วิ่งย้อนกลับไปทางเดิมให้สวนทางกับรถคันนั้น เพราะคนร้ายจะเสียเวลากลับรถและอาจเลิกติดตาม



6 ให้เด็กรู้จักขอความช่วยเหลือ หักตะโกนขอความช่วยเหลือและปฏิเสธคนแปลกหน้าโดยไม่ต้องเกรงใจหรือหวาดกลัว



8 สอนเด็กให้รู้จักตำรวจ โดยชี้ให้ดูว่าตำรวจแต่งกายอย่างไร และไม่ควรขู่เด็กให้กลัวตำรวจ

10 ไม่ควรให้เด็กใส่เสื้อผ้าหรือหมวกที่มีชื่อเด็ก เพราะคนร้ายจะเรียกชื่อเด็กได้ ทำให้เด็กไว้ใจ และเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงลักพาตัว



12 ให้ผู้ใหญ่ช่วยแทน ควรสอนลูกว่า ถ้ามีคนแปลกหน้ามาขอความช่วยเหลือให้รีบบอกพ่อแม่ ครู หรือเรียกผู้ใหญ่บริเวณนั้นมาช่วยเหลือแทนก่อน อย่าช่วยเหลือด้วยตนเอง เพราะคนร้ายอาจมาล่อลวงเด็กไปได้

13 โทร.แจ้งทันที หากเด็กหาย ให้โทร.แจ้งเหตุที่หมายเลข 191 ได้ทันที ไม่ต้องรอ กสบ 24 ชั่วโมง



เมื่อเด็กถูกคนร้ายลักพาตัว

ตะโกนเสียงดัง เมื่อคนแปลกหน้ามา ล่อลวง ชวนคุย ให้ตะโกนสุดเสียง เช่น ช่วยด้วย ผมไม่ไป

วิ่งหนี ไปสถานที่ปลอดภัย เช่น วิ่งไปหาครู สถานีตำรวจ ร้านสะดวกซื้อ โรงพยาบาล บ้านเพื่อน

ตั้งสติ หากหนีไม่ทันแล้วถูกจับตัว ให้ตั้งสติ นั่งเงียบ ไม่ด่าว่าคนร้าย เพราะอาจถูกทำร้ายได้

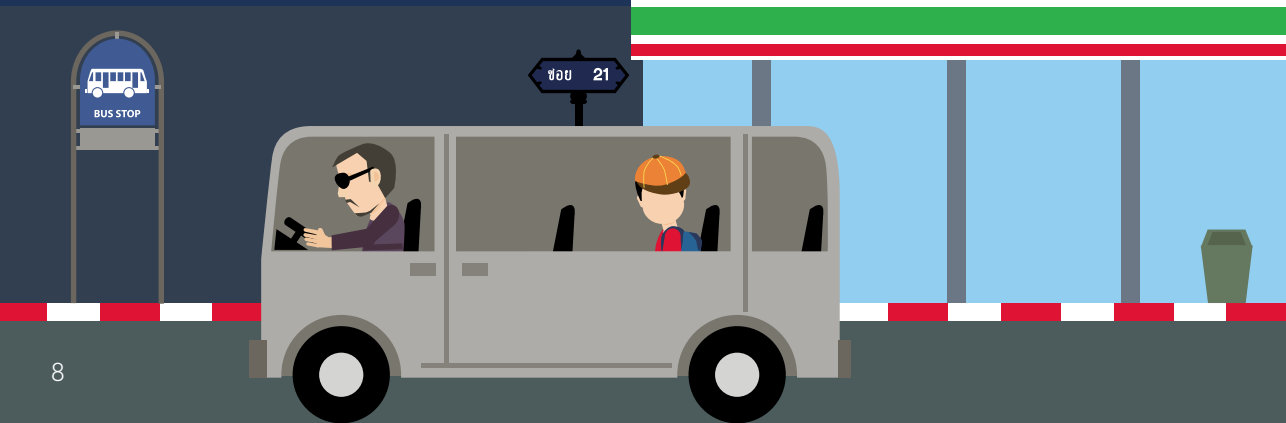
อยู่นิ่งไว้ เพื่อประหยัดพลังงานและเก็บแรงไว้วิ่งหนีเมื่อมีโอกาส

จดจำเส้นทางที่ถูกจับตัวไป ขณะนั่งในรถให้มองว่าผ่านสถานที่ใดบ้าง (อ่านตามป้ายบอกทาง) มีจุดสังเกตใดบ้าง (ป้ายร้านค้าหรือห้างสรรพสินค้า) จดหมายไปทีใด ใช้เวลานานแค่ไหนในการเดินทาง

จดจำคนร้าย มีคนร้ายกี่คน ลักษณะหน้าตาเป็นอย่างไร เพศชายหรือหญิง อายุประมาณเท่าไร มีอาวุธหรือไม่

เจรจาต่อรอง พยายามพูดดี ๆ กับคนร้ายด้วยความใจเย็น เพื่อรักษาชีวิตไว้ก่อน

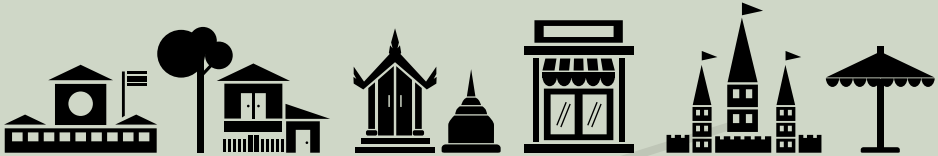
อย่าคิดหนีเอง ไม่ควรต่อสู้กับคนร้ายหรือหลบหนีเอง ควรรอการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่





เกร็ดอัจฉริยะ น่ารู้

สถานที่ที่มักเกิดเหตุลักพาตัว คือ
หน้าโรงเรียน หน้าบ้าน วัด ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก ตลาด



อายุเฉลี่ยของเด็กที่โดนลักพาตัวคือ **ประมาณ 4 บวบ**
เพราะยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้



คนร้ายมักมาตีสนิทเด็กก่อนลงมือ ด้วยการพูดจาดี
ใช้ขนมหรือของเล่นหลอกล่อ หรือ อ้างว่าพ่อแม่ให้มารับ



คนร้ายมักลงมืออย่างแบบเนียน
เฉียบ ไม่ลักพาตัวอย่างรุนแรงหรือเปิดเพย



คนร้ายมักเป็นบุคคลใกล้ชิด
เป็นคนที่เด็กรู้จักดี เช่น พี่เลี้ยง เพื่อนบ้าน



คนร้ายอาจแอบอ้างลักพาตัวเด็กโดยโทรศัพท์มาขู่เรียกเงิน
ค่าไถ่ ดังนั้นผู้ปกครองควร **ตั้งสติและเจรจา**กับคนร้าย
เพื่อปลอดภัยกับเด็กว่าคนร้ายไม่ได้หลอกลวง



การป้องกันโจรล้วงกระเป๋า

วิธีป้องกัน

1

มีสติตลอดเวลา

ระมัดระวังและไม่ประมาท ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์

2

ไม่พกของมีค่ามาก ๆ

ระมัดระวังการหยิบเงินออกมาใช้จ่าย เพราะคนร้ายอาจสังเกตว่าเราเก็บกระเป๋าเงินไว้ที่ใด

3

แยกเก็บหลายที่

หากจำเป็นต้องนำทรัพย์สินมีค่าติดตัว ควรแยกเก็บไว้หลาย ๆ กระเป๋า โดยแยกเงินที่ต้องใช้จ่ายบ่อย ๆ ไว้ในกระเป๋าหนึ่ง เพื่อไม่ให้คนร้ายเห็นว่าเรามีทรัพย์สินทั้งหมดเท่าไร

4

เก็บกระเป๋าสเงินไว้ด้านหน้า

ปิดซิปปกระเป๋าสให้เรียบร้อยทุกครั้ง และควรพกกระเป๋าสเงินในตำแหน่งที่สามารถรู้สึกตัวได้ทันทีว่ากระเป๋าสหาย เช่น กระเป๋าสทางเกงด้านหน้า

5

ไม่พกกระเป๋าสเงินใบใหญ่

ไม่ควรให้กระเป๋าสเงินบางส่วนโผล่พ้นออกมานอกกระเป๋าสทางเกง เพราะง่ายต่อการหยิบขโมย



6

ถือกระเป๋าไว้ด้านหลัง

หากไปในสถานที่เสี่ยง
สุขภาพสตรีไม่ควรสะพาย
กระเป๋าไว้ที่หน้า ควรถือ
กระชับกระเป๋าไว้ด้านหลัง
ของตนเอง



7

เพิ่มความระมัดระวัง**ในสถานที่เสี่ยง**

สถานที่ที่คนร้ายมักลงมือก่อเหตุ
เช่น ซอยเปลี่ยว สถานที่ที่มีผู้คน
เบียดเสียด ดังนั้น หากถูกชนหรือ
เบียดแบบผิดปกติ ให้ตรวจสอบ
กระเป๋าเงินทันที

8

อย่าไว้อะไร

คนร้ายเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย และ
อาจแต่งตัวสุภาพเรียบร้อยก็ได้

9

ร้องขอความช่วยเหลือ

เมื่อถูกคนร้ายล้วงกระเป๋าหรือเห็น
คนกำลังถูกล้วงกระเป๋า ให้รีบ
ส่งเสียงดังเพื่อขอความช่วยเหลือ
และแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ใกล้ที่สุด
หรือที่หมายเลข 191

10

คนร้ายมักมาปั่นท้าย

โดยใช้กลอุบายหลายวิธี เช่น คนร้าย
มักหลอกถามเส้นทาง และทำของหก
ใส่เราเพื่อดึงความสนใจ จากนั้นเพื่อน
ร่วมแก๊งอีกคนจะแก้มักมาชนและแอบ
หยิบกระเป๋าเงินของเราไปโดยไม่รู้ตัว

11

คนร้ายมักอยู่ใกล้ป้ายเตือน

คนร้ายมักดักรอเหยื่ออยู่
บริเวณป้าย “ระวังคนล้วง
กระเป๋า” เพราะคนทั่วไป
เมื่อเห็นป้ายเตือนภัยมักจะ
คลำหากระเป๋าเงินหรือของ
มีค่า ซึ่งเป็นโอกาสให้คนร้าย
สังเกตเห็นของมีค่าของเหยื่อ
ดังนั้นควรระวังการตรวจ
ทรัพย์สินใกล้ป้ายเตือนภัย



การป้องกันตนเองจากการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

วิธีป้องกันตนสำหรับสุภาพสตรี

- ❌ ไม่ควรไปไหนคนเดียวหรือไปที่เปลี่ยวในเวลากลางคืน
- ❌ ไม่เข้าไปใกล้คนเมาหรือคนติดยาเสพติด เพราะพวกเขาอาจทำอะไรที่ขาดสติได้
- ❌ ไม่อยู่กับผู้ชายสองต่อสองในที่ลับตาคน
- ❌ ไม่รับของจากคนแปลกหน้า ไม่กินของจากคนไม่รู้จัก เพราะในอาหารอาจมียานอนหลับ
- ❌ ไม่แต่งตัวโป้ ชุดสั้น กระโปรงสั้น
- ❌ ระมัดระวังการใช้ลิฟต์ ห้องน้ำสาธารณะ ลานจอดรถ เพราะคนร้ายมักแฝงตัวอยู่
- ❌ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์จนมึนเมา ควรมียาสติอยู่เสมอ

คนร้ายมักเลือกเหยื่ออย่างไร



วิธีเอาชีวิตรอดจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



หลบหนี หากคนร้ายยังไม่ประชิดตัว ให้รีบหลบหนีไปในบริเวณที่มีแสงสว่าง หรือเขตชุมชน

หลบซ่อน ถ้าวิ่งหนีไม่ทันให้รีบมองหาที่หลบซ่อน ควรเป็นที่ซึ่งคนร้ายดึงตัวเราออกมาได้ยาก เช่น มุดใต้ท้องรถยนต์ ควรหยิบฉวยสิ่งที่พอเป็นอาวุธได้ติดตัวไว้ด้วย เช่น พ้อนไม้ ปากกา

จดจำตัวอย่าง พูดต่อรองกับคนร้ายดีๆ เช่น ‘อย่าข่มขืนเลย ฉันเป็นกามโรค’ หรือ ‘ฉันตั้งท้องอยู่’ หรือ ‘ฉันมีประจำเดือนอยู่’ แล้วเสนอให้ทรัพย์สินมีค่าแทน ขอให้คนร้ายปล่อยตัวโดยไม่แจ้งตำรวจ”

ตะโกนขอความช่วยเหลือ ถ้าคนร้ายจู่โจมในห้องพักควรร้องตะโกนให้คนช่วย เช่น ไฟไหม้

จ้องหน้าและเริ่มต้นสนทนากับคนร้ายก่อน เช่น ขอโทษนะคะ...ตอนนี้ก็เผลอแล้ว เพราะ 70 เปอร์เซ็นต์ของคนร้ายมักล้มเลิกความตั้งใจจะทำผิดขณะติดตามเหยื่อ

รักษาวินัย หากทำทุกอย่างแล้วยังถูกข่มขืน ขอให้รักษาวินัยไว้จดจำลักษณะคนร้าย ใช้เล็บจิกข่วนผิวหนังคนร้ายไว้เป็นหลักฐาน

โทร.มอ.เหตุ รีบโทร.แจ้งตำรวจที่หมายเลข **191**

ถ่วงเวลา หากเจรจาต่อรองไม่สำเร็จให้ทำที่เป็นยอม เพื่อถ่วงเวลารอให้คนมาช่วย

- บอกคนร้ายว่าสถานที่ไม่อำนวย ให้หาสถานที่ที่ดีกว่านี้

- หากคนร้ายยังพยายามข่มขืน ให้ทำเทียมอมจูบปากและหาจังหวะกีดกันคนร้ายให้เร็วและแรงที่สุด แล้วรีบดึงให้หลุดออกมา จากนั้นวิ่งหนีให้เร็วที่สุด

- หากคนร้ายให้ช่วยสำเร็จความใคร่ ให้ฉวยโอกาสขณะคนร้ายถอดกางเกง แล้วเตะฝ่าหมากคนร้ายให้เร็วและแรง จากนั้นวิ่งหนีให้เร็วที่สุด

- หากถูกคนร้ายกดทับตัวอยู่ในป่า ให้ควานหากิ่งไม้เพื่อตีตามคนร้าย ถ้าเป็นพื้นทราย ให้กำทรายแล้วปาใส่ที่ตาของคนร้าย แล้ววิ่งหนีให้เร็วที่สุด

อย่าจับคนร้ายเอง หากคนร้ายมีอาวุธร้ายแรง เช่น มีด ปืน

สแกน QR Code นี้
เพื่อดูวิดีโอ

วิธีเอาชีวิตรอด
จากการ
ถูกล่วงละเมิด



การป้องกันตนจากภัยยาเสพติด

“ ยาเสพติดเป็นสิ่งที่เสพเข้าไปแล้วไม่สามารถหยุดเสพได้ และต้องเสพในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจ และเป็นอันตรายถึงชีวิต ยาเสพติดให้โทษ เช่น พืช มอร์ฟีน เฮโรอีน สารระเหย กระเทียม ยาบ้า เห็ดขี้ควาย ยาโค และกัญชา ”



พิษภัยยาเสพติด

1 ผลร้ายต่อผู้เสพ

- สุขภาพของผู้เสพยาจะทรุดโทรมทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ผอม ซูบซีด ผิวคล้ำ ไม่มีแรง อ่อนเพลียง่าย สมองเสื่อม ความคิดความจำ สับสน
- ภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายจะลดลง ทำให้เป็นโรคติดเชื้ออื่นๆ ได้ง่าย
- อารมณ์แปรปรวนง่าย ซึมเศร้า วิดกกังวล เป็นบุคคลที่ไร้สมรรถภาพในสังคม



2 ผลร้ายต่อครอบครัว

- ผู้เสพยาจะกลายเป็นคนขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว ไม่สนใจและไม่ห่วงใยดูแลครอบครัว
- ทำให้ครอบครัวสูญเสียรายได้ ยากจนลง เนื่องจากต้องเสียเงินซื้อยาเสพติดหรือต้องเสียเงินจำนวนมากเพื่อรักษาโรคร้ายอันเกิดจากการใช้ยาเสพติด กลายเป็นภาระของครอบครัว
- เกิดปัญหาครอบครัว ความรุนแรง ความแตกแยก และการทะเลาะวิวาท



3 ผลร้ายต่อสังคมและเศรษฐกิจ

- ผู้เสพยามีความรู้สึกรำคาญตัวเองด้วยโอกาสทางสังคม เข้าสังคมไม่ได้
- เกิดพฤติกรรมสร้างปัญหาสังคม เช่น ก่อปัญหาอาชญากรรม (ปล้นจี้ทำร้ายร่างกายผู้อื่นเพื่อชิงทรัพย์) ปัญหาอุบัติเหตุ (รถชนพลัดตกจากที่สูง) ปัญหาโรคเอดส์



4 ผลร้ายต่อประเทศชาติ

- ทำลายเศรษฐกิจของประเทศชาติ เนื่องจากรัฐบาลต้องสูญเสียกำลังคนและงบประมาณแผ่นดินจำนวนมากเพื่อป้องกันปราบปราม และบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด
- บ้านเมืองเกิดความไม่สงบสุข บั่นทอนความมั่นคงของประเทศชาติ
- ประเทศชาติสูญเสียบุคลากรอันมีค่า เพราะกลายเป็นผู้ติดยาเสพติด



การป้องกันภัยยาเสพติด

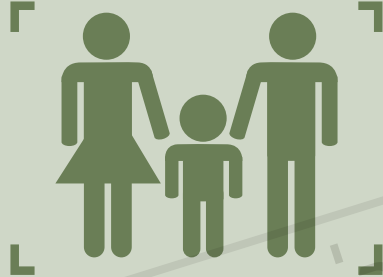
> การป้องกันด้วยตนเอง <

- ไม่ทดลองยาเสพติด ทุกชนิด ไม่หลงเชื่อคำชักชวนโฆษณา คำท้าทายหรือคำแนะนำใดๆ
- หากมีปัญหาหรือไม่สบายใจอย่าเก็บไว้คนเดียว ควรปรึกษาพ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง
- เชื่อมโยงคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรกตามความสนใจ
- ระมัดระวังการใช้ยาต่างๆ และศึกษาให้เข้าใจถึงพิษภัยของยาเสพติด



> การป้องกันโดยครอบครัว <

- สอดส่องดูแลเด็กๆ และบุคคลในครอบครัวอย่าให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
- ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของยาเสพติด
- ดูแลเรื่องการคบเพื่อนของบุตรหลาน
- ส่งเสริมให้เด็กใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น ทำงานบ้าน เล่นกีฬา
- ทุกคนในครอบครัวควรสร้างความรัก ความเข้าใจ และความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เปิดอกพูดคุยและยินดีรับฟังทุกเรื่อง



> การป้องกันโดยคนในชุมชน <

- ร่วมกันสอดส่องภายในชุมชน หากพบเห็นสิ่งผิดปกติควรแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือเจ้าหน้าที่ของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (สำนักงาน ป.ป.ส.)

สายด่วน 1386



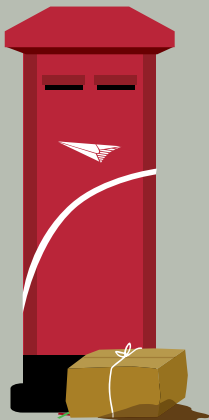
■ การป้องกันตนเมื่อพบวัตถุคล้ายระเบิด ■

วัตถุต้องสงสัยเป็นสิ่งของที่อาจจะบรรจุระเบิดได้
ซึ่งอาจเป็นหีบห่อ กล่องพัสดุ กล่องกระดาน
กระเป๋าเดินทาง กระเป๋าเป้ โดยมีจุดสังเกต เช่น



การปฏิบัติตนเมื่อพบวัตถุต้องสงสัย

- 1 รีบโทรแจ้งตำรวจที่หมายเลข **191** หรือ **1599**
- 2 ไม่แตะต้องหรือเคลื่อนย้ายวัตถุต้องสงสัยเองเด็ดขาด
- 3 รีบออกจากพื้นที่เสี่ยง โดยอยู่ให้ห่างจากวัตถุระเบิดอย่างน้อย 300 เมตรขึ้นไปในทิศทางเหนือลม
- 4 หากวัตถุนั้นเกิดประกายไฟหรือระเบิด ให้หลบหลังที่กำบังที่แข็งแรง หมอบลงกับพื้น
- 5 หากพบผู้ได้รับบาดเจ็บให้รีบโทรศัพท์แจ้งหน่วยแพทย์ฉุกเฉินที่หมายเลข **1669** ตลอด 24 ชั่วโมง
- 6 หากเกิดระเบิดขึ้นแล้ว ห้ามเข้าไปมุงดู เพราะอาจเกิดระเบิดซ้ำอีกได้



การปฏิบัติตนเมื่อติดในลิฟต์

ข้อควรปฏิบัติเมื่อลิฟต์ค้าง

1 ตั้งสติ อย่าตกใจเกินเหตุ ไม่ต้องกลัวว่าจะขาดอากาศหายใจ เพราะลิฟต์ถูกออกแบบมาให้มีระบบระบายอากาศอยู่แล้ว แม้พัดลมระบายอากาศจะหยุดทำงาน

2 กดปุ่มสัญญาณฉุกเฉิน ให้มองหาปุ่ม EMERGENCY CALL ที่แผงสวิตช์ เพื่อขอความช่วยเหลือจากบุคคลภายนอก

3 แจ้งข้อมูลเจ้าหน้าที่ สื่อสารผ่านทางอินเตอร์โฟนที่แผงสวิตช์ เช่น มีกี่คนในลิฟต์ ชั้นใดที่คาดว่าลิฟต์ติดค้างอยู่ มีผู้บาดเจ็บหรือไม่

4 อย่าหาทางออกเอง อย่างจัดหรือเปิดประตูเองจากด้านใน และอย่าปีนออกไปนอกตัวลิฟต์



5 ปฐมพยาบาล

▶ หากพบผู้มีอาการมึนงง ปากเริ่มมีสีคล้ำ ให้รีบคลายเสื้อผู้ป่วยให้หลวม ไม่ควรจับนอนหรือนั่ง ควรประคองให้ยืนไว้ เพราะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์หนักกว่าอากาศบริเวณพื้นจึงมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มาก

▶ หากพบผู้มีอาการ “กลั้วที่แคบ” ซึ่งหายใจเร็วผิดปกติ กล้ามเนื้อเกร็งคล้ายตะคริว ให้นำถุงพลาสติกเจาะรูเล็กๆ มาครอบปากและจมูกผู้ป่วยไว้ ให้หายใจในถุง แล้วเปิดถุงออกเป็นระยะเพื่อหายใจอากาศปกติ ถ้าไม่มีถุงให้ใช้มือสองข้างป้องครอบปากและจมูกไว้แทน

6 โทร.แจ้งสายด่วน โทร.แจ้งเหตุที่

หมายเลข **191** และ **1669** เพื่อขอความช่วยเหลือ หากมีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นภายในลิฟต์ ควรรีบช่วยทำการฟื้นคืนชีพ (CPR) โดยเร็ว

7 ยืนอยู่นิ่ง ๆ รอการช่วยเหลือจาก

เจ้าหน้าที่ โดยหายใจช้า ๆ อย่าเคลื่อนไหวร่างกายมากเพื่อประหยัดออกซิเจนและอากาศที่อยู่ภายใน



ข้อควรรู้



1 ควรระมัดระวังการก้าวเข้าออกลิฟต์เสมอ เพราะบางครั้งตัวลิฟต์ที่ขัดข้องยังไม่ขึ้นหรือลงมาเมื่อประตูลิฟต์เปิดออกแล้วเราก้าวเข้าไปทันที อาจตกลงไปในช่องลิฟต์จนได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้

2 ห้ามใช้ลิฟต์ขณะเกิดเพลิงไหม้ และไม่ขึ้นลิฟต์เกินจำนวนคนที่ระบุไว้

3 อย่าพึ่งประตูลิฟต์ขณะยืนรอ เพราะประตูลิฟต์ไม่เบี่ยงแรงและไม่ได้ออกแบบมาเพื่อรับน้ำหนัก

4 กรณีลิฟต์ตก ให้กดปุ่มทุกชั้นไว้ เพื่อไฟฟ้ามาลิฟต์จะจอดก่อนร่วงลงสู่พื้น ควรหาที่ยึดให้แน่น แล้วนั่งงอเข่าก้มหน้าเก็บคอให้พ้นหลัง ชิดกับผนังลิฟต์

การป้องกันภัยคุกคามทางไซเบอร์

เทคนิคการป้องกันภัยคุกคามทางอินเทอร์เน็ต

- 1 **ตั้งระบบล็อกหน้าจอเสมอ** เมื่อไม่ได้ใช้งานควรตั้งระบบรหัสผ่านไว้เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้อื่นเข้าใช้เครื่องได้ และก่อนใช้เครื่องทุกครั้งควรตรวจสอบว่าให้มั่นใจก่อนว่าไม่มีใครแอบดูรหัสผ่าน

USER	Abcdef@
PASSWORD	*****



- 2 **กำหนดรหัสผ่านยากๆ** ควรมีความยาวไม่ต่ำกว่า 8 ตัวอักษร ผสมตัวอักษรและตัวเลข รหัสผ่านไม่ควรเป็นคำที่มีความหมายในพจนานุกรม และไม่ควรตั้งจากเลขวันเดือนปีเกิด หรือตั้งจากชื่อตนเอง รวมถึงไม่ควรตั้งรหัสผ่านเหมือนกันทุกระบบ เพราะหากโดนเจาะเข้าระบบหนึ่งได้แล้วระบบอื่นๆ อาจถูกเจาะได้ทั้งหมด

- 3 **ขณะเปิดเครื่องมีโปรแกรมแปลกๆ หรือไม่** หากระยะเวลาการเปิดเครื่องนานผิดปกติ อาจเป็นไปได้ว่าเครื่องคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือกำลังติดปัญหาจากไวรัสหรือภัยคุกคามรูปแบบต่างๆ

- 4 **หมั่นอัปเดตซอฟต์แวร์** ให้เป็นเวอร์ชันล่าสุด โดยเฉพาะโปรแกรมป้องกันภัยในเครื่อง เช่น โปรแกรมป้องกันไวรัส โปรแกรมไฟร์วอลล์

- 5 **ไม่ลงซอฟต์แวร์มากเกินไปจนความจำเป็น** ควรใช้ซอฟต์แวร์ที่มีลิขสิทธิ์ถูกต้องตามกฎหมาย และใช้ซอฟต์แวร์เฉพาะที่จำเป็นต้องลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ เช่น อินเทอร์เน็ตเบราว์เซอร์ อีเมล

6 ไม่เข้าเว็บไซต์เสี่ยงภัยคุกคาม เช่น

- ✗ เว็บไซต์ลามก อนาจาร
- ✗ เว็บไซต์การพนันผิดกฎหมาย
- ✗ เว็บไซต์ที่มีแจกฟรีหรือให้ดาวน์โหลดโปรแกรม เช่น แจกเกมฟรี แจกรหัส WIFI ฟรี
- ✗ เว็บไซต์ที่มีชื่อแปลกๆ ชื่อยาวเกินไป หรือมีเครื่องหมายแปลกๆ
- ✗ เว็บไซต์ที่มีหน้าต่าง Pop-up ขึ้นหลายหน้า

7 ไม่เปิดเผยหรือกรอกข้อมูลส่วนตัวบน

สื่อสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ ไลน์กรุ๊ป เป็นชื่อเล่นหรือฉายา ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว เช่น

- ✗ เลขที่บัตรประชาชน
- ✗ เบอร์โทรศัพท์ส่วนตัว
- ✗ หมายเลขบัตรเครดิต
- ✗ หมายเลขหนังสือเดินทาง
- ✗ ที่อยู่ปัจจุบัน



8 ไม่เปิดไฟล์แนบจาก

บุคคลแปลกหน้า เช่น ส่งไฟล์ทางแชตหรืออีเมล รวมถึงไม่ควรคลิกโฆษณาแปลกๆ ในเว็บไซต์เด็ดขาด



9 โทร.หาสายด่วน

หากต้องการความช่วยเหลือด้านไซเบอร์ สามารถแจ้งไปที่ไทยCERT (ThaiCERT) เพื่อขอคำแนะนำการรับมือภัยคุกคามทางไซเบอร์ที่หมายเลข 0-2123-1212 หรืออีเมล report@thaicert.or.th

10 แจ้งเว็บไซต์ไม่เหมาะสม

ได้ที่กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สายด่วน **1212** หรืออีเมล 1212@mdes.go.th และเว็บไซต์ <http://www.mdes.go.th>



คำถามจรรยาบรรณ

หมายเลขโทรศัพท์สายด่วน เพื่อแจ้งเหตุร้ายแก่ตำรวจ
คือข้อใด ก 191 ข 911 ค ถูกทุกข้อ

กฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 มาตรา 66 ตรี
มาตรา 66 ตรี แห่งกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 มาตรา 66 ตรี
มาตรา 66 ตรี แห่งกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 มาตรา 66 ตรี

ก ข ค