

# บางกอกทูเดย์

Bangkok Today  
Circulation: 150,000  
Ad Rate: 1,000

Section: บางกอกทูเดย์ BUZZ/-

วันที่: ศุกร์ 16 - พุธสัปดาห์ 22 ธันวาคม 2565

ปีที่: 20

ฉบับที่: 3322

Col.Inch: 253.89 Ad Value: 253,890

หัวข้อข่าว: สบมยท.: (เที่ยว) สุขแบบไม่แ่และห่วย

หน้า: 1(กลาง), 2, 3

PRValue (x3): 761,670

ศิลปิน: สีสี่



2-3

ภาพ : อินเทอร์เน็ต

รหัสข่าว: C-221216017008 (16 ธ.ค. 65/05:51)

หน้า: 1/4

# บางกอกทูเดย์

Bangkok Today  
Circulation: 150,000  
Ad Rate: 1,000

Section: บางกอกทูเดย์ BUZZ/-

วันที่: ศุกร์ 16 - พุธสัปดาห์ 22 ธันวาคม 2565

ปีที่: 20

ฉบับที่: 3322

หน้า: 1 (กลาง), 2, 3

Col.Inch: 253.89 Ad Value: 253,890

PRValue (x3): 761,670

ศิลปิน: สีสี่

หัวข้อข่าว: สบมยท.: (เที่ยว) สุขแบบไม่แยแ่และห่วย



**เท**ศกาลที่ทุกคนรอคอยกำลังใกล้เข้ามาถึงในช่วงเทศกาลปีใหม่ 2566 ทั้งนี้ขอความร่วมมือ ที่น้องประชาชนที่จะเดินทางเตรียมวางแผนเดินทาง เพื่อเดินทางกลับบ้านหรือท่องเที่ยวด้วยความระมัดระวัง ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าวมักจะมีอุบัติเหตุทางจราจร มากกว่าในเวลปกติ เป็นเหตุให้ได้รับบาดเจ็บเสียชีวิต และทำให้ทรัพย์สินเสียหายกับผู้ขับขี่รถใช้ถนน เพื่อป้องกันเหตุดังกล่าวที่อาจเกิดขึ้น ตามนโยบายรัฐบาล “ชีวิตวิถีใหม่ ขับขี่อย่างปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุ” ในทุกพื้นที่ ทุกภาคส่วนวางแผนดูแลความปลอดภัยและป้องกันการเกิดอุบัติเหตุทางถนน ให้กับประชาชนที่จะเดินทางอย่างสวัสดิภาพ

## Stand By เผล็วอู่ใจ

ช่วงเทศกาลหยุดยาวการเดินทางออกต่างจังหวัดเพื่อกลับบ้านภูมิลำเนาหรือพักผ่อน แต่ไม่ว่าจะมีแผนเดินทางใกล้ไกล ควรสำรองเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินที่สำคัญเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเดินทางทั้งด้านการแพทย์ เหตุการณ์เหตุร้าย และด้านการเดินทาง

## เบอร์ฉุกเฉินด้านการเดินทาง

- 1137 วิทยุ จส.100 (เบอร์โทรฉุกเฉินแจ้งเหตุด่วนบนท้องถนนและเหตุร้ายต่าง ๆ เพื่อประสานงานต่อ)
- 1644 สวท. FM91 (รายงานสภาพการจราจรและสามารถแจ้งเหตุด่วนบนท้องถนน)
- 1146 กรมทางหลวงชนบท (ติดต่อเรื่องเกี่ยวกับท้องถนนโดยเฉพาะในพื้นที่ต่างจังหวัด)
- 1197 ศูนย์ควบคุมและสั่งการจราจร ตำรวจ
- 1199 กรมเจ้าท่า (เบอร์โทรฉุกเฉินติดต่อเรื่องทางเรือบนน่านน้ำไทย)
- 1356 ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม (เป็นศูนย์ประสานภารกิจด้านความปลอดภัยในทุกระบบการขนส่ง)
- 1690 การรถไฟแห่งประเทศไทย (สอบถามเรื่องสายรถไฟตัว และอื่น ๆ)
- 1584 กรมการขนส่งทางบก
- 1586 สายด่วนกรมทางหลวง
- 1543 การทางพิเศษแห่งประเทศไทย
- 1677 วิทยุร่วมด้วยช่วยกัน (เครือข่ายอาสาสมัครในช่องทางวิทยุ)

1490 บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.)

## เบอร์ฉุกเฉินด้านการแพทย์

- 1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (ทั่วไทย)
- 1646 ศูนย์เอราวัณ สำนักการแพทย์ (กทม.)
- 1554 หน่วยแพทย์กู้ชีวิต วชิรพยาบาล
- 1691 โรงพยาบาลตำรวจ
- 1367 ศูนย์พิษวิทยา โรงพยาบาลรามาธิบดี (เป็นแหล่งเก็บยาต้านพิษที่ให้บริการ 24 ชั่วโมง)
- 1667 สายด่วนกรมสุขภาพจิต
- 1196 อุบัติเหตุทางน้ำ

## เบอร์ฉุกเฉินเหตุด่วนเหตุร้าย

- 191 ติดต่อแจ้งเหตุเจ้าหน้าที่ตำรวจ
- 192 ภัยพิบัติแห่งชาติ
- 199 ศูนย์วิทยุพระราม เพื่อแจ้งอัคคีภัย/สัตว์ร้ายบุกกรุกบ้าน
- 1418 มูลนิธิป้องกันเด็กดิ่ง กทม.
- 1155 ตำรวจท่องเที่ยว (สายด่วนเหตุร้ายที่เกี่ยวข้องกับนักท่องเที่ยว)
- 1192 ศูนย์ปราบชโมยรถ (สตช.)
- 1193 ตำรวจทางหลวง
- 1195 กองปราบ (สายด่วนแจ้งเหตุอาชญากรรม คดีร้ายแรงเป็นภัยต่อประเทศ)
- 1555 ศูนย์ร้องทุกข์กรุงเทพฯ (หน่วยประสานงานกลางเหตุฉุกเฉินในกรุงเทพฯ)
- 1300 ศูนย์ประชาชนดี เพื่อแจ้งบุคคลสูญหาย อย่างไรก็ตามการเดินทางในช่วงเทศกาลใหญ่ๆ ต้องเตรียม

ความพร้อมทุกครั้งและไม่ควรประมาท ง่วงไม่ขับ เตรียมเส้นทางเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและถึงจุดหมายอย่างปลอดภัย

## เช็กให้ชัวร์ก่อนสตาร์ท

ช่วงวันหยุดยาวในเทศกาลปีใหม่สิ่งสำคัญการเดินทาง “ยานพาหนะ” และ “คนขับ” ควรเตรียมความพร้อมก่อนออกเดินทาง ทั้งรถและคน เพื่อลดความเสี่ยงจากการเกิดอุบัติเหตุ ควรตรวจสอบ ยานพาหนะ ก่อนการเดินทางเบื้องต้น มีดังนี้

ยาง ลings ที่จำเป็นต้องตรวจสอบ ต้องเป็นยางที่อยู่ในสภาพดี

และสิ่งที่ไม่ควรลืม คือยางอะไหล่ ที่ต้องเตรียมให้พร้อมอยู่เสมอ

**เช็คลมยาง** การเดินทางไกล ลมยางรถยนต์ก็เป็นปัจจัยสำคัญ ในการเดินทางเช่นกัน สามารถใช้อุปกรณ์สำหรับการเช็คลมยาง เช็คลมก่อนออกเดินทาง หรือจะนำรถไปเติมลมยางที่ปั้มน้ำมัน

**เบรก** ตรวจสอบให้มีความสมบูรณ์ และใช้งานได้เต็มประสิทธิภาพ ควรตรวจเช็กน้ำมัน จานเบรก ปี้มลม และควรมีน้ำมันเบรก สำรองไว้ด้วย

**หม้อน้ำ** ควรเติมน้ำสะอาดในหม้อน้ำให้อยู่ในระดับมาตรฐาน ก่อนออกเดินทางไกล ข้อควรแนะนำให้เลือกใช้ “น้ำยาหล่อเย็น” ประโยชน์ของน้ำยาหล่อเย็น ก็คือ ช่วยขยับจุดเดือดของน้ำที่อยู่ในระบบระบายความร้อนให้สูงมากขึ้น ส่งผลให้น้ำในระบบระบาย ความร้อนเดือดช้าลง และยังถ่ายเทความร้อนในระบบหล่อเย็นได้ อย่างรวดเร็วอีกด้วย

**เติมน้ำมัน** น้ำมัน ในหม้อน้ำแบบเตอรี่ยให้อยู่ในระดับที่ กำหนดไว้ ควรมีน้ำมันสำรองเก็บไว้ด้วย

**กระจกมองข้าง** ทั้งสองด้าน และกระจกมองหลังให้อยู่ใน สภาพที่มองเห็นได้ชัด

**ตรวจสอบน้ำมันเครื่อง** ขาดหรือบกพร่องไปหรือไม่ ควรเติมให้ ถึงขีดมาตรฐานด้วย และควรมีสำรองติดรถไว้ **น้ำมันเชื้อเพลิง** ควรเติมให้เต็มและควรคาดคะเนเข็มน้ำมัน และจำเป็นต้องเติม ในจุดที่เหมาะสม **เครื่องมือ** ประจํารถและอะไหล่ต่างๆ ต้องมีติด รถไว้ให้พร้อมเสมอ และ**เครื่องมือพยาบาล** ติดรถไว้กรณีฉุกเฉิน หรือในกรณีเกิดอุบัติเหตุเล็กน้อย

## กายพร้อมใจพร้อม 100%

**อ. พญ. นวรัตน์ อภิรักษ์กิตติกุล** ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ ข้อมูลในเว็บไซต์ของรามาฯ ช่วงใกล้เทศกาลปีใหม่ เชื่อว่าหลาย ๆ คน เตรียมตัวเดินทางไกล เพื่อกลับไปหาครอบครัวหรือท่องเที่ยว พักผ่อน วันนี้เรานำวิธีการเตรียมความพร้อมของ “คนขับ” เพราะ เป็นคนกุมชีวิตของผู้โดยสารบนรถ ยังส่งผลไปยังคนอื่นๆ ที่ร่วม ทางด้วย

อันดับแรก **นอนให้พอ** ผู้ใหญ่ควรนอนอย่างน้อย 7-9 ชั่วโมง นอนให้มีคุณภาพ หากมีปัญหาการนอน ผิดปกติควรรักษา เช่น กรน หลีกเลียงแอลกอฮอล์ ยานอนหลับ หรือยากดประสาทส่วนกลาง ก่อนนอนห้องนอน ควรมืด เงียบ สบาย ตื่น และหลับให้เป็นเวลา หากร่างกายอ่อนเพลียมีโอกาสหลับในหรือการตัดสินใจของผู้ ขับที่ช้าลง

**ขณะขับรถ** หากง่วง ควรหาที่ปลอดภัยพักหลับ หากเพื่อนไปด้วย ช่วยขับแทน ทานคาเฟอีน เช่น กาแฟ อาจพอช่วยได้ หลีกเลียงยา หรือแอลกอฮอล์ที่ทำให้ง่วงก่อนเดินทาง **เช็คเส้นทางแผนที่ก่อน ออกเดินทาง** ควรที่จะศึกษาเส้นทาง และวางแผนให้เรียบร้อย เช็คจุดแวะพักรถ ปั้มน้ำมัน หรือจุดที่มีทางโค้ง ทางชัน เพื่อ ความปลอดภัยของตัวเองและผู้โดยสารที่อยู่บนรถ และผู้ขับที่ควร ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร เกี่ยวกับป้ายจราจรและเครื่องหมาย จราจร ไม่ประมาทในการขับขี่ ควรขับด้วยความเร็วที่จำกัด อย่า ขับจี้คันหน้า หลีกเลียงการแซง ด้วยความประมาทเลินเล่อ ควร มีสติตลอดระยะเวลาขับขี่

## เมาไม่ขับ

การเดินทาง ถ้า “เมา” ไม่ควรขับรถในทุกกรณี เพราะหาก เกิดอุบัติเหตุจะนำความสูญเสียมาจากร่างกายและทรัพย์สินของ ทั้งตนเองและผู้อื่น หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ไม่ควรขับตัวเอง ควรให้ เพื่อนที่ไม่ดื่มสุราขับรถไปส่ง หรือ ใช้บริการรถแท็กซี่แทนตัวเอง

หากดื่มสุราควรหยุดพักให้หายเมาก่อนขับรถ โดยดื่มน้ำอัดลม ชา หรือ กาแฟ เพื่อให้ร่างกายถ่ายแอลกอฮอล์ออกเร็วขึ้น

## เที่ยวสบายห่างไกลโควิด

เมื่อมีการคลายล็อกดาวน์และเปิดประเทศ การท่องเที่ยวก็กลับ มากดึกคักอีกครั้ง ยิ่งมีนโยบายกระตุ้นการท่องเที่ยวออกมา ฉะนั้น ช่วงหยุดยาวปีใหม่นี้สถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมควรค่าไปด้วยนัก ท่องเที่ยว ดังนั้นต้องปฏิบัติตามตัวอย่างไรให้ท่องเที่ยวให้ปลอดภัย

ควรวางแผนเลือกสถานที่ท่องเที่ยวรอบคอบ ไม่เลือกไปในที่แออัด หรือไม่มีมาตรการรักษาความปลอดภัยและรักษาความสะอาดที่ รัดกุมอย่างเด็ดขาด การเลือกจองที่พัก ควรเช็คความปลอดภัยจาก เว็บไซต์ รีวิวจากผู้ที่เคยเข้าพัก หรือหน้าเพจของสถานที่ท่องเที่ยวนั้น ๆ เกี่ยวกับมาตรการดูแลความปลอดภัยเรื่องโควิด-19 อย่างไร บ้าง หรือสอบถามข้อมูลการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด

สำหรับห้องพักในสถานที่ท่องเที่ยวนั้นต้องมีความสะอาด ล้าง แวดล้อมที่อยู่ในที่พักต้องดี มีระบบรักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชม. และมีการตรวจคัดกรองโควิด-19 นักท่องเที่ยวก่อนเข้าพัก อาศัยอย่างเคร่งครัด มีการพ่นฆ่าเชื้อทำความสะอาดอย่าง สม่ำเสมอ

สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เรื่องของ อาหาร กองทัพต้องเดินด้วยท้อง อาหารต้องสะอาด ปลอดภัย ประุงสุกถูกสุขลักษณะ เน้นอาหารใน ชุมชน เพื่อส่งเสริมวัฒนธรรม สร้างคุณค่าและรายได้ให้กับชุมชน ในสถานที่ท่องเที่ยว

หากมีกิจกรรมท่องเที่ยวในสถานที่พัก เช่น การล่องเรือ การ เดินป่า ผู้ประกอบการต้องให้ความสำคัญกับความปลอดภัยทุกขย รายละเอียดของนักท่องเที่ยว ตรวจสอบอุปกรณ์สำหรับกิจกรรม ให้ปลอดภัยอยู่เสมอ ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด-19

## จ่ายภาษี ย่างสายตรง

โครงการประชารัฐร่วมใจดูแลความปลอดภัยบ้านประชาชนช่วง เทศกาลสำคัญ ‘ฝากบ้าน 4.0’ โครงการฝากบ้านไว้กับตำรวจ ผ่าน แอปพลิเคชัน ‘ฝากบ้าน 4.0’ โดยให้ประชาชนที่มีความประสงค์

เข้าร่วมโครงการดังกล่าว สามารถขอรับบริการโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. เปิดแอปพลิเคชัน “ฝากบ้าน 4.0” แล้วลงทะเบียนกรอก ข้อมูล
2. เลือกหน่วยงานที่ต้องการติดต่อ (สถานีตำรวจที่ขอรับ บริการฝากบ้าน)
3. เลือกเมนู “ฝากบ้าน” แล้ว กดเลือก “ฝากบ้านของฉัน”
4. กรอกรายละเอียดคำร้อง
5. ตรวจสอบคำร้อง ผ่านเมนู “ข้อมูลของฉัน”

นอกจากการดำเนินโครงการฝากบ้านผ่านแอปพลิเคชันแล้ว สำหรับประชาชนที่ต้องการ เข้าร่วมโครงการสามารถแสดงความ จำนงค์ด้วยการยื่นแบบฟอร์มเข้าร่วมโครงการฯ ที่สถานีตำรวจที่

# บางกอกทูเดย์

Bangkok Today  
Circulation: 150,000  
Ad Rate: 1,000

Section: บางกอกทูเดย์ BUZZ/-

วันที่: ศุกร์ 16 - พุธสัปดาห์ 22 ธันวาคม 2565

ปีที่: 20

ฉบับที่: 3322

Col.Inch: 253.89 Ad Value: 253,890

หน้า: 1 (กลาง), 2, 3

PRValue (x3): 761,670

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: สบมยท.: (เที่ยว) สุขแบบไม่แยแสและทวย

บ้านในเขตพื้นที่รับผิดชอบได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้แจ้งเตือนอาชญากรรมที่อาจเกิดขึ้นในช่วงเทศกาลปีใหม่

1. การป้องกันการโจรกรรมทรัพย์สินภายในบ้าน หากมีความจำเป็นต้องเดินทางออกจากที่พักอาศัย ให้ทำการปิดลิ้นคประตู และหน้าต่างให้เรียบร้อย และไม่ควรละทิ้งเด็ก หรือผู้สูงอายุให้อยู่บ้านเพียงลำพัง หากต้องออกจากบ้านหลายวันติดต่อกัน ก็ขอเชิญชวนให้เข้าร่วมโครงการฝากบ้านไว้กับตำรวจ

2. ระวังการถูกประทุษร้ายต่อทรัพย์สินขณะออกไปทำธุระนอกบ้าน ท่องเที่ยว ขอความร่วมมือประชาชนไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับ หรือของมีค่า หรือวางทรัพย์สินไว้ในรถ ซึ่งเป็นกรจูงใจให้คนร้ายก่อเหตุประทุษร้ายต่อทรัพย์สินได้

3. อย่าหลงเชื่อกลุ่มคนร้ายที่อ้างตนเป็นเจ้าของที่ เข้ามาเพื่อขอรับบริจาค หรือขอรับความช่วยเหลืออื่นๆ ทั้งมาติดต่อบ้าน หรือทางออนไลน์ อย่ามอมหรือโอนเงินอย่างเด็ดขาด และไม่เปิดช่องทางให้คนร้ายที่แฝงตัวมาในรูปแบบอื่นๆ เช่น ช่างไฟฟ้า ประปา เข้ามาในบริเวณบ้านพักอาศัย

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีความห่วงใยความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สินของพี่น้องประชาชนที่เดินทางท่องเที่ยว หรือกลับภูมิลำเนาในช่วงเทศกาลปีใหม่ ได้กำหนดมาตรการป้องกันเหตุ

ประทุษร้ายเกี่ยวกับทรัพย์สิน การรักษาความปลอดภัยสถานที่จัดงาน ป้องกันเหตุทะเลาะวิวาทในโรงพยาบาล และเหตุอื่น ๆ หากพบเห็นการกระทำความผิด หรือต้องการความช่วยเหลือ กรุณารับแจ้งสถานีตำรวจใกล้บ้านท่าน หรือโทร. สายด่วน 191 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

## ข้อเตือนใจนักเดินทาง

ใครที่ต้องใช้ยานพาหนะเดินทางไกลช่วงเทศกาลปีใหม่ มีข้อคำนึงในการเดินทางควรปฏิบัติ เพื่อลดอุบัติเหตุ **ควรแจ้งกำหนดการให้ผู้ที่อยู่ที่บ้าน และปลายทางทราบเสมอ** เมื่อต้องการเดินทางไกล เพื่อตรวจสอบเมื่อมีเหตุ หรือเห็นว่าผิดปกติ เช่น ล้าช้ากว่ากำหนด และเมื่อถึงปลายทางแล้ว ควรแจ้งให้ที่บ้าน

ทราบด้วย และถ้าเส้นทางใดไม่คุ้นเคย หรือต้องเดินทางตามลำพังในที่เปลี่ยวไม่ควรไปในเส้นทางนั้น

**อย่าหยุดรถ หรือรับคนข้างทางในที่เปลี่ยว** โดยไม่จำเป็นนักเดินทางหลายรายเคยพบสิ่งที่ไม่คาดคิด เมื่อคนร้ายอาจจะแกล้งขับรถชนท้ายเพื่อให้ลงมาเจรจา และใช้อาวุธปืนนี้ ปล้น เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ไม่ควรหยุดรถ แต่ควรเดินทางต่อไปจนถึงป้อมตำรวจ

**ศึกษาเส้นทาง** หรือสอบถามเส้นทางจากผู้รู้ให้ละเอียด เพื่อที่จะไม่ต้องเสียเวลาเดินทางย้อนกลับทางเดิม **การขนส่ง** ควรปฏิบัติตามกฎจราจรเสมอ ไม่ควรแข่งตรงทางแยก บนเนินเขา บนทางโค้ง และบนสะพาน

ในช่วงการขับรถวันหยุดยาว รถบนถนนมักจะเยอะกว่าปกติ แนะนำว่า ควรเดินทางในเวลากลางวัน เพราะทัศนวิสัยโดยรอบในค่าคืนค่อนข้างอันตราย อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายขึ้น ยิ่งการขับรถไปต่างจังหวัดตามถนนที่ห่างไกลจากชุมชน อาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

การเดินทางทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นช่วงเทศกาลหรือไม่ ควรจะมีการเตรียมความพร้อมทุกครั้งที่จะขับขึ้น นอกจากเตรียมร่างกายและยานพาหนะแล้ว ต้องมี อุปกรณ์ที่จำเป็น ติดรถไว้ด้วย หากเกิดเหตุที่ไม่คาดฝันขึ้นสามารถช่วยแก้ไขปัญหาลเฉพาะหน้าได้ ■