

ป้องกันภาวะ Long COVID

1

2

ติดโควิดผู้ประกันตนรับสิทธิชดเชยการขาดรายได้
จากการป่วย ไม่ว่าจะติดโควิดสายพันธุ์ไหน

3

ปภ. แนะนำการเตรียมตัวเมื่อฝนตกหนัก ฝนตกต่อเนื่องระดับน้ำขึ้นสูง

4

ข้อห้ามการจัดทำเรียไรหรือ "รับบริจาค"

5

โครงการยกระดับโครงสร้างพื้นฐานโทรคมนาคม
เพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ

รวมข่าว

ป้องกันภาวะ **Long COVID**

 ข่าวสารสู่ชุมชน





กระทรวงสาธารณสุข แนะนำประชาชน กรณี ลองโควิด ซึ่งเป็นอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นหลังหายป่วยจากโรคโควิด 3 เดือน เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ปวด/เวียนศีรษะ หายใจไม่อิ่ม ไอ เจ็บหน้าอก ผม่วง วิตกกังวล เครียด ความจำสั้น การรับรู้กลิ่นและรสเปลี่ยนไป โดยสามารถป้องกันภาวะ “ลองโควิด” ได้ง่าย ๆ เพียงทำตามคำแนะนำ 6 ข้อนี้

1. ออกกำลังกายเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ เน้นท่าบริหารปอด
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่
3. ฝึกหายใจ แบบช้าและลึกเพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจ
4. ผ่อนคลายจิตใจ ไม่เครียดหรือวิตกกังวล
5. นอนหลับให้เพียงพอ
6. หลีกเลี่ยงมลภาวะทางอากาศ เช่น ควันบุหรี ฝุ่น PM 2.5

ซึ่งการป้องกันลองโควิดที่ดีที่สุด คือ ป้องกันการติดเชื้อ ได้แก่ สวมหน้ากากอนามัย, ล้างมือ, เว้นระยะห่างและฉีดวัคซีนตามกำหนด และหากมีอาการลองโควิดนานเกินกว่า 2 เดือน หรือรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันสามารถพบแพทย์ที่โรงพยาบาลตามสิทธิการรักษา

ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทรสายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



2

ข่าวสารสู่ชุมชน 

ติดโควิดผู้ประกันตนรับสิทธิชดเชยการขาด

รายได้

จากการป่วย ไม่ว่าจะติดโควิดสายพันธุ์ไหน





ติดโควิดผู้ประกันตนรับสิทธิชดเชยการขาดรายได้
จากการป่วย ไม่ว่าจะติดโควิดสายพันธุ์ไหน

สำนักงานประกันสังคม แนะนำกรณี ผู้ประกันตนทุกมาตรา หายห่วง เตรียมรับสิทธิชดเชยการขาดรายได้จากการป่วย ไม่ว่าจะติดโควิดสายพันธุ์ไหน ดังนี้

มาตรา 33

กรณีลาป่วย รับค่าจ้าง 30 วันแรกจากนายจ้าง หากพักรักษาตัวนานเกินกว่า 30 วัน สามารถเบิกสิทธิประโยชน์กรณีขาดรายได้ ตั้งแต่วันที่ 31 ของการลาป่วยเป็นต้นไป รับเงินทดแทน ร้อยละ 50 ของค่าจ้าง แต่ไม่เกิน 15,000 บาท

กรณีเจ็บป่วยทุกกรณีรวมป่วยโควิด ขาดรายได้ นายจ้างจะรับผิดชอบค่าจ้าง 30 วันแรกของปี ตามกฎหมายแรงงาน หากเกิน 30วัน ยื่นชดเชยรายได้กับสำนักงานประกันสังคมได้รับ 50% ของค่าจ้างไม่เกิน 15,000 บาท

เอกสารประกอบการยื่นเบิก

1. สปส. 2-01
2. ใบรับรองแพทย์ที่แพทย์สั่งหยุดงานตัวจริง
3. หนังสือรับรองนายจ้าง
4. สำเนาบัญชีธนาคารหน้าแรก
5. สลิติว้นลาป่วยทั้งปีที่ลาป่วย



ติดต่อผู้ประกันตนรับสิทธิชดเชยการขาดรายได้
จากการป่วย ไม่ว่าจะติดต่อวีตสายพันธุ์ไทย

มาตรา 39

รับเงินทดแทนขาดรายได้ร้อยละ 50 โดยคิดจากฐานอัตราการนำส่งเงินสมทบของผู้ประกันตน (4,800 บาท) ต้องมีเอกสารใบรับรองแพทย์และส่งเงินสมทบ 3 เดือนภายในระยะเวลา 15 เดือน ก่อนวันเข้ารับการรักษา

มาตรา 40

รับเงินทดแทนการขาดรายได้ตามทางเลือก 1-2-3 โดยพิจารณาเอกสารหลักฐานและใบรับรองแพทย์ และส่งเงินสมทบ 3 เดือน ภายในระยะเวลา 4 เดือนก่อนใช้สิทธิ

โดยผู้ประกันตนสามารถยื่นรับประโยชน์เงินทดแทนได้ภายใน 2 ปี โดยสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มขอรับประโยชน์ทดแทนได้ที่เว็บไซต์สำนักงานประกันสังคม แล้วส่งทางไปรษณีย์และแนบสำเนาสมุดบัญชีออมทรัพย์ ทางสำนักงานประกันสังคมจะดำเนินการและโอนเงินเข้าบัญชีให้

ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทรสายด่วน 1506 ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง

3

ปภ. แนะนำการเตรียมตัวเมื่อฝนตกหนัก
ฝนตกต่อเนื่องระดับน้ำขึ้นสูง

ข่าวสารสู่ชุมชน





กระทรวงมหาดไทย กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะนำประชาชน
เกี่ยวกับการเตรียมตัวเมื่อฝนตกหนัก ฝนตกต่อเนื่อง ระดับน้ำขึ้นสูง ดังนี้

เตรียมพร้อม ติดตาม เฝ้าระวัง

- สังเกตระดับน้ำ ติดตามประกาศแจ้งเตือนต่าง ๆ
- เตรียมยกของขึ้นที่สูง
- หากมีการแจ้งเตือนพายุให้รีบอพยพทันที
- เตรียมอพยพสัตว์เลี้ยงไปไว้ในที่สูง

เมื่อเกิดน้ำท่วม


- รีบแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือโทร.1784 หรือไลน์ @1784ddpm
- ระมัดระวังการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า
- ดูแลบุตรหลานไม่ให้ไปเล่นน้ำในพื้นที่น้ำท่วม น้ำไหลหลาก
- หลีกเลี่ยงการขับรถไปในพื้นที่หรือเส้นทางที่น้ำท่วม

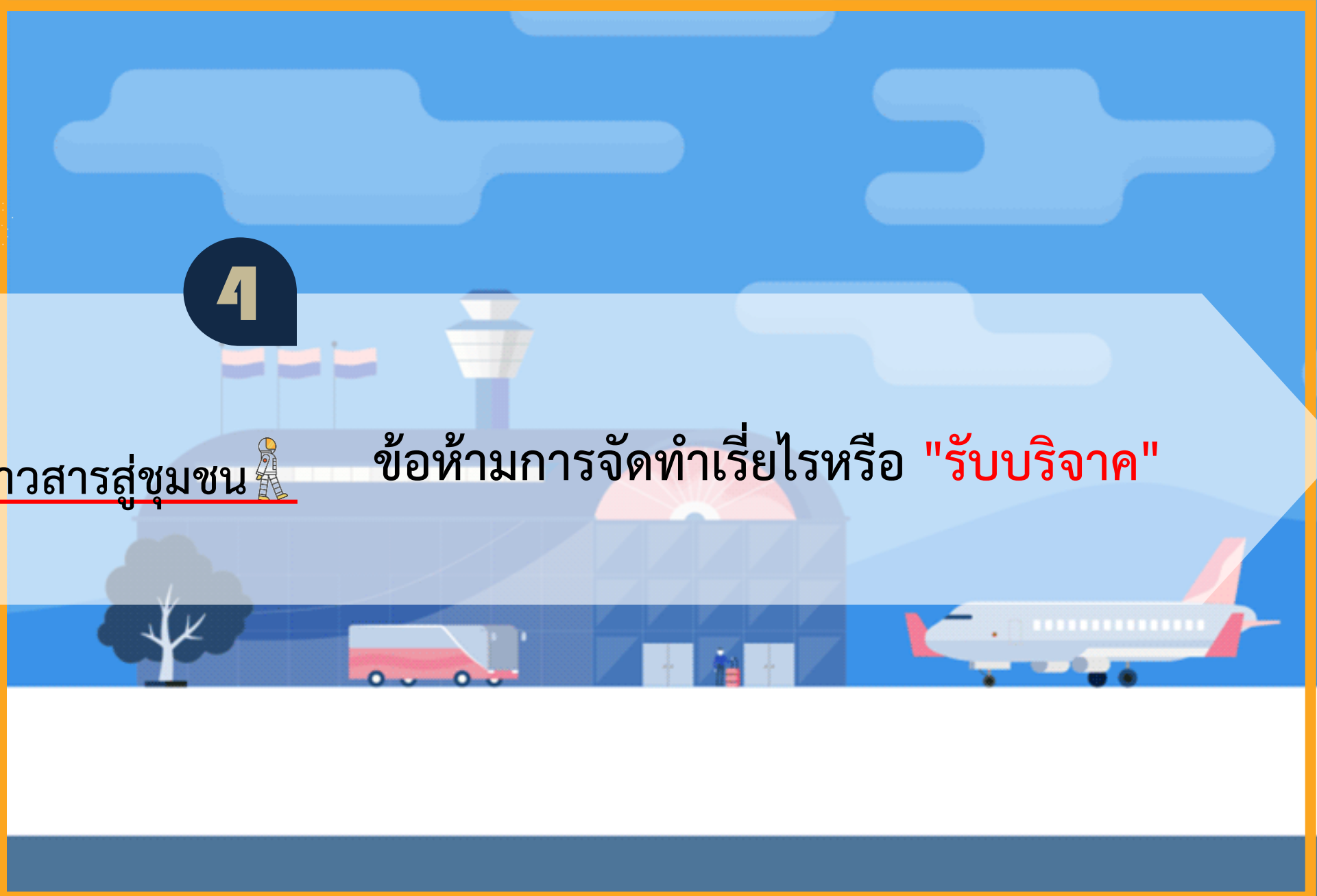
ทั้งนี้ หากประชาชนพบเห็นหรือต้องการแจ้งเหตุสาธารณภัย สามารถติดต่อได้ที่ โทร

สายด่วนนิรภัย 1784 ตลอด 24 ชั่วโมง



4

ข่าวสารสู่ชุมชน  ข้อห้ามการจัดทำเรียไรหรือ "รับบริจาค"





ข้อห้ามการจัดทำเรียไรหรือ "รับบริจาค"

กระทรวงยุติธรรม แนะนำประชาชน กรณีรับบริจาคเงินหรือเรียไรมีข้อห้ามที่ห้ามทำ
คือ

1. การเรียไรเพื่อรวบรวมทรัพย์สินมาให้หรือชดใช้แก่จำเลยเพื่อใช้เป็นค่าปรับ เว้นแต่จะเป็นการเรียไร ระหว่างวงศ์ญาติของจำเลย
2. เรียไรโดยกำหนดเก็บเงินหรือทรัพย์สิน โดยคำนวณตามปริมาณสินค้า
3. เรียไรที่ส่งผลถึงความสงบเรียบร้อยและศีลธรรมอันดีของประชาชน
4. เรียไรที่กระทบอย่างรุนแรงกับความสัมพันธ์ไมตรีต่างประเทศ
5. เรียไรเพื่อจัดยุทธภัณฑ์ให้แก่ต่างประเทศ

โดยมีการยกเว้นไม่ต้องขออนุญาต คือ กระทรวงเป็นผู้ให้จัดเรียไร คนในชุมชน เพื่อการกุศลประกอบศาสนกิจ และการเรียไรในการออกร้าน ขายของภายใต้การได้รับอนุญาตอย่างถูกต้องตามกฎหมาย

ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัย สามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ ได้ที่โทรสายด่วนยุติธรรม 1111 กด 77 ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

5

โครงการยกระดับโครงสร้างพื้นฐานโทรคมนาคม
เพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ

ข่าวสารสู่ชุมชน





คณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบในหลักการ "โครงการยกระดับโครงสร้างพื้นฐานโทรคมนาคมเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ" ซึ่งมีสาระสำคัญในการนำเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) มาใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนการพัฒนาประเทศ โดยมุ่งเน้นการลงทุนด้านโครงสร้างพื้นฐานโทรคมนาคมมีเป้าหมายเพื่อขยายโครงข่ายอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง ให้ครอบคลุมทุกหมู่บ้านของประเทศไทย โดยสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ(กสทช.) รับผิดชอบดำเนินการจำนวน ๓,๙๒๐ หมู่บ้าน ในพื้นที่ชายขอบ (Zone C+) และดำเนินการหมู่บ้านที่เหลือเพิ่มเติมอีกจำนวน ๑๕,๗๓๒ หมู่บ้าน ในพื้นที่ห่างไกล (Zone C) ประกอบด้วย W-Fi หมู่บ้าน Wi-Fi โรงเรียน Wi-Fi โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลศูนย์บริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง USO Net และห้องบริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง USO Wrap เพื่อให้ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าใช้งานได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดประโยชน์สูงสุดอย่างทั่วถึง

ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัย สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0 2271

7600

เพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ
โครงการยกระดับโครงสร้างพื้นฐานโทรคมนาคม

พ.อ. ๒๒



ข่าวสารสู่ชุมชน