



สรุปข่าว สร.

ประจำวันที่
14 พฤศจิกายน 2564



ประเด็นข่าว

หมายเหตุ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

สถานการณ์ประจำวัน

- สถานการณ์ในประเทศ 14 พ.ย. พบผู้ติดเชื้อรายใหม่ 7,079 ราย ผู้ป่วยสะสม 2,018,410 ราย รักษาหายเพิ่ม 6,197 ราย รักษาหายสะสม 1,902,846 ราย ยังรักษาอยู่ 95,528 ราย มีผู้เสียชีวิตเพิ่ม 47 ราย เสียชีวิตสะสม 20,036 ราย มีผู้ได้รับวัคซีนแล้ว 84,663,045 โดส สถานการณ์ทั่วโลก มีผู้ติดเชื้อ 253,652,283 ราย เสียชีวิต 5,110,193 ราย รักษาหาย 229,361,697 ราย **ประเด็นที่น่าสนใจ** คือ **กัมพูชา** ฉีดวัคซีนโควิดให้ประชากรกว่า 87% แล้ว **มาเลเซีย** ตัวเลขผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หลังผ่อนคลายนโยบายการ **ฟิลิปปินส์** มีคำสั่งให้ผู้ทำงานในสถานประกอบการทุกประเภทต้องฉีดวัคซีนโควิด 19 ครบถ้วน **สิงคโปร์** ประกาศให้ผู้ป่วยโควิดที่ไม่ได้ฉีดวัคซีนต้องเสียค่ารักษาพยาบาลเอง เริ่ม 8 พ.ย. **ตุรกี** เริ่มฉีดวัคซีนโควิดโดสกระตุ้น ให้ประชาชนอายุ 18 ปีขึ้นไป **เวียดนาม** ติดโควิดทะลุ 1 ล้านคน หลังเดลตาทำระบอบรอบที่ 4 **เนเธอร์แลนด์** ปิดเมืองบางส่วน 3 สัปดาห์คุมโควิดรอบใหม่ในฤดูหนาว **สหรัฐฯ** ชะลอการใช้วัคซีนโมเดอร์นาในวัยรุ่น หลังพบความเสี่ยงของการเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ

ประเด็นสำคัญ

1. การบริหารจัดการวัคซีน

สื่อที่นำเสนอ : นสพ. (มติชน, ข่าวสด, แนวหน้า, ไทยรัฐ) เว็บไซต์ (มติชน, ผู้จัดการ, กท.ธุรกิจ, สยามรัฐ, โปสต์ทูเดย์, ประชาไท, ไทยโพสต์, js100, thejournalistclub, acnews, thaigov, thebangkokinsight, thailandplus, sondhitak)

- นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ปลัด สธ. เผย สธ. ตั้งเป้าฉีดวัคซีนโควิด 19 ให้ครอบคลุมประชากรมากที่สุด ฉีดไปแล้วเกือบ 84 ล้านโดส ขณะนี้มีวัคซีนเข้ามาและสม่ำเสมอ แต่จำนวนผู้ที่ได้รับการฉีดวัคซีนกลับเริ่มชะลอตัว สาเหตุจากประชาชนส่วนใหญ่ได้รับวัคซีนเข็มแรกแล้ว เหลือเพียงกลุ่มที่รอวัคซีนทางเลือก หรือไม่ยอมฉีดวัคซีนจากเหตุผลส่วนตัวกว่า 10 ล้านคน หรือ 17% และบางส่วนเป็นผู้ที่ได้รับวัคซีนแล้วแต่ยังไม่ได้นับบันทึกข้อมูลในระบบ สธ. จึงวางกลยุทธ์ ตั้งเป้าเดือน พ.ย. 64 ภาพรวมต้องฉีดวัคซีนครอบคลุมประชากร 70% หรือ 100 ล้านโดส และมีอำเภอไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งฉีดวัคซีนถึงเป้า 70% ประธานหน่วยงานรัฐ เอกชน ท้องถิ่น สำรองและนำคนมาฉีดวัคซีนให้ได้มากที่สุด จัดสัปดาห์ฉีดวัคซีนในโอกาสครบรอบวันสถาปนากระทรวง พร้อมจัดกิจกรรมจูงใจประชาชนเข้ารับการฉีดวัคซีน

สื่อที่นำเสนอ : นสพ. (แนวหน้า, ข่าวสด) เว็บไซต์ (ไทยรัฐ, ข่าวสด)

- พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี พร้อมด้วย นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี และรมว.สธ. รับมอบวัคซีนซิโนแวค 1.5 ล้านโดส และเวชภัณฑ์เพื่อใช้ในการต่อสู้โควิด 19 ชุด จากนายหาน จื้อเฉียง เอกอัครราชทูตจีนประจำประเทศไทย ในนามของรัฐบาลจีน

- นายกา พอใจการจัดการจัดหาวัคซีนโควิด 19 ของไทย ที่จัดหาได้เกินเป้าหมาย โดยปลายปี 64 จะมีวัคซีนรวมทั้งหมด 155.6 ล้านโดส ได้แก่ วัคซีนที่รัฐจัดหา 128.6 ล้านโดส ทั้ง SV AZ Pfizer และวัคซีนทางเลือก ซิโนฟาร์ม และโมเดอร์นา 27 ล้านโดส

- นายกา เห็นชอบให้จัดสรรวัคซีนฉีดให้กลุ่มประชากรที่ไม่ใช่สัญชาติไทย ตามความสมัครใจ ดังนี้ 1.แรงงานภาคประมง 21 จังหวัดชายทะเล 2.คนประจำเรือไทยหรือผู้ปฏิบัติงานบนเรือไทย ณ บริเวณท่าเรือในพื้นที่จังหวัด 3.แรงงานต่างด้าวในสถานประกอบการ บ้านนายจ้างที่ทั้งขึ้นทะเบียนและไม่ขึ้นทะเบียน 4.แรงงานต่างด้าวตามชายแดนไทย 5.ผู้หนีภัยการสู้รบ พื้นที่พักพิงราชบุรี กาญจนบุรี แม่ฮ่องสอน และตาก และ 6.กลุ่มประชากรอื่นที่ไม่ใช่สัญชาติไทยทั้งหมดในทุกจังหวัด

2. ฉีดวัคซีนเชื้อตายเข็มตามด้วย mRNA ลดเสี่ยงกล้ามเนื้อหัวใจ

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ข่าวสด

- นพ.ยง ภู่วรวรรณ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ เผยผลการวิจัยเปรียบเทียบการฉีดวัคซีนเชื้อตาย แล้วตามด้วยวัคซีน mRNA พบมีประสิทธิภาพใกล้เคียง mRNA 2 เข็ม และสามารถหลีกเลี่ยงอาการแทรกซ้อนที่สำคัญจากการฉีดวัคซีนชนิด mRNA ได้ คือ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ขณะนี้กำลังเตรียมการศึกษาทางคลินิกเพิ่มเติม

3. ปรับพื้นที่สีแดงเข้ม

สื่อที่นำเสนอ : นสพ. (สยามกีฬา, เดลินิวส์) เว็บไซต์ (nationtv)

- ราชกิจจานุเบกษา ประกาศปรับลดพื้นที่สีแดงเข้มเหลือ 6 จังหวัด ถอด จ.จันทบุรี ขยายเคอร์ฟิวถึง 30 พ.ย. เลื่อนเปิดสถานบันเทิง ดับ บาร์จาก 1 ธ.ค.ปีนี้ เป็น 15 ม.ค. 2565

4. เน้นย้ำคงมาตรการ

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์กรมประชาสัมพันธ์, ChiangmaiNews, mcoT

ประเด็นข่าว

หมายเหตุ

- นพ.สุวธรรมชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เน้นย้ำสถานประกอบการร้านอาหารในแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ ปฏิบัติตามมาตรการ COVID Free Setting อย่างเคร่งครัด ทั้ง 3 ด้าน เพื่อลดความเสี่ยงโรคโควิด 19 คือ 1) ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม 2) ด้านผู้ให้บริการ และ 3) ด้านผู้รับบริการ

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ thailandplus, sanook

- นพ.ขจรศักดิ์ แก้วจรัส รองอธิบดีกรมควบคุมโรค พร้อมเจ้าหน้าที่ สคอ. สสจ.ภูเก็ต สสอ.กะทู้ เทศบาลเมืองป่าตอง และรพ.ป่าตอง ลงพื้นที่ประชาสัมพันธ์ ร้านอาหาร ผู้ประกอบการ หลังมติ ศบค.อนุญาตให้ดื่มแอลกอฮอล์ได้ในร้านอาหารที่ผ่านมาตรฐาน SHA ในพื้นที่นำร่องด้านการท่องเที่ยว จ.ภูเก็ต และจ.กระบี่ เน้นย้ำให้ปฏิบัติตาม พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 อย่างเคร่งครัด

5. มาตรการวันลอยกระทง

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ thejournalistclub

- นพ.สุวธรรมชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เผยว่า การจัดงานประเพณีลอยกระทงตามสถานที่ต่าง ๆ จะทำให้มีการรวมตัวของกลุ่มคนเป็นจำนวนมากและใกล้ชิดกัน อาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายของโควิด 19 ได้ ขอให้ผู้จัดงานปฏิบัติตามมาตรการของ สธ. ดังนี้ 1) กำหนดจุดเข้า-ออก มีการลงทะเบียน มีจุดคัดกรองอุณหภูมิ และตรวจสอบความเสี่ยงก่อนเข้างาน 2) เลือกสถานที่จัดงานที่มีการระบายอากาศที่ดี ไม่แออัด 3) ทำความสะอาดห้องน้ำทุก 1 ชั่วโมง รวมทั้งจัดให้มีจุดล้างมือที่เพียงพอ 4) เว้นระยะห่างของบูท ร้านค้า โต๊ะ ที่นั่ง อย่างน้อย 1 เมตร 5) กระจายจุดลอยกระทง และมีผู้ควบคุมไม่ให้แออัด 6) การจัดการแสดงมหรสพ หรือการเล่นตามประเพณี ประกวดนางนพมาศ ให้เว้นระยะห่างผู้เข้าชมจากเวทีอย่างน้อย 5 เมตร จัดอุปกรณ์ส่วนตัวสำหรับนักแสดง นักดนตรี พิธีกร นางนพมาศ และเว้นระยะห่างในห้องพักอย่างน้อย 1 เมตร และงดกิจกรรมที่ไร้ระเบียบ 7) แพงลอยหรือพาหนะจำหน่ายอาหาร ให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด สำหรับพื้นที่จัดบริการอาหารริมบาทวิถี งดการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 8) ผู้จัดงาน ผู้ค้าขายอาหาร นักแสดง ควรได้รับวัคซีนครบตามเกณฑ์ หรือมีผลตรวจ ATK ไม่พบเชื้อก่อนวันจัดงานอย่างน้อย 72 ชั่วโมง สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา และงดการรวมกลุ่ม 9) ผู้เข้าร่วมงานสวมหน้ากากตลอดเวลา เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร และล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสจุดสัมผัสร่วม และ 10) ผู้จัดงาน กำกับปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ ในส่วนของกลุ่มเสี่ยง กลุ่มเปราะบาง และผู้สูงอายุ แนะนำให้ลอยกระทงแบบออนไลน์ภายในที่พักอาศัย

6. รายงานการระบาดและคลัสเตอร์

สื่อที่นำเสนอ : นสพ. (แนวหน้า, ข่าวสด, เดลินิวส์, ไทยโพสต์) เว็บไซต์ (nationtv)

- สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 เผยผลตรวจคัดกรองโรคโควิดในพื้นที่ 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ยังนำวิตกกังวล มีการติดเชื้อสูงกว่าภูมิภาคอื่น ผู้ติดเชื้อใหม่ 1,337 ราย เสียชีวิต 9 ราย สาเหตุหนึ่งคือรับวัคซีนเพียงร้อยละ 50 ยกเว้น จ.สงขลา ที่มีผู้ได้รับวัคซีนร้อยละ 71

- **จ.ลำปาง** ยอดผู้ป่วยติดเชื้อคลัสเตอร์งานบวช ล่าสุดรวม 18 ราย มีกลุ่มผู้เสี่ยงสูงกว่า 400 ราย ผู้ว่าฯ สั่งตั้งศูนย์พักคอยพร้อมระดมปฐมพยาบาลด้วย ATK อีก 480 ราย

- **จ.พะเยา** พบคลัสเตอร์งานศพ ในพื้นที่บ้านสันติสุข อ.ปง ติดเชื้อเพิ่ม 35 ราย สะสม 119 ราย ศบค.จังหวัดยังคงเข้าตรวจเชิงรุกอย่างต่อเนื่อง

- **จ.สงขลา** ยังนำวิตก เพราะจะเปิดเมืองท่องเที่ยวเดือน ธ.ค.64 แต่มีผู้ติดเชื้อสูงเฉลี่ย 400 คนต่อวัน แม้จะฉีดวัคซีนเข็ม 1 ได้ร้อยละ 71 ก็ตาม

- **จ.ภูเก็ต** พบคลัสเตอร์สถานศึกษา 11 แห่ง เป็นการติดเชื้อจากครอบครัวเดียวกัน

- **จ.กาฬสินธุ์** พบ 3 คลัสเตอร์ คือ 1. คลัสเตอร์งานศพ ชุมชนบ้านบัวขาว ต.บัวขาว ติดเชื้อ 92 ราย เสียหลายร้อยคน 2. คลัสเตอร์งานบุญอุบลินสามัคคี วัดบ้านบึง อ.กมลาไสย พบติดเชื้อ 20 ราย อยู่ระหว่างสอบสวนโรคและคัดกรองกลุ่มเสี่ยง และ 3. คลัสเตอร์งานบุญขึ้นบ้านใหม่ ชุมชนหนองผ้ออ้อม อ.สมเด็จ พบผู้ติดเชื้อแล้ว 9 ราย และใน อ.สหัสขันธ์ 1 ราย ทั้ง 3 คลัสเตอร์ส่วนใหญ่สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารร่วมกัน

7. ข่าวปลอม

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์สปริงนิวส์, ผู้จัดการ, nationtv

- จากที่มีการเผยแพร่ข้อมูลเรื่อง หากรับบริจาคเลือดจากผู้ติดเชื้อโควิด จะทำให้ได้รับผลจากวัคซีนดังกล่าวไปด้วย กรมควบคุมโรค ยืนยันเป็นข้อมูลเท็จ และชี้แจงว่าเลือดที่บริจาคจากผู้ที่ได้รับวัคซีนมาแล้วไม่สามารถช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโควิด 19 หรือได้รับผลจากวัคซีนนั้น ๆ ได้ เพราะวัคซีนไม่ได้มีผลกับการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่รับบริจาคเลือด เนื่องจากปริมาณเลือดที่นำไปใช้น้อยกว่าเลือดในร่างกายของผู้รับบริจาคมาก

มาตรการของ สธ. และประเด็นอื่นๆ

สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์บ้านเมือง, ผู้จัดการ, กรมประชาสัมพันธ์, 77kaoded

ประเด็นข่าว	หมายเหตุ
<p>- ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รมช.สธ. ตรวจเยี่ยมและให้กำลังใจ จนท. และประชาชนที่เข้ามารับวัคซีนโควิด 19 เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับประชาชนในพื้นที่และนักท่องเที่ยว ตามโครงการ Covid Free Stop ปั่นน้ำมันในพื้นที่ จ.ระยอง รวม 4 แห่งใน อ.เมืองระยอง อ.บ้านค่าย และ อ.วังจันทร์ พร้อมระบุ จากนี้ไปจนถึง 1 ธ.ค. นี้ ถ้าอัตราการฉีดวัคซีนครอบคลุมสูงถึง 75-80% จะทำให้ประชาชนใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยมากยิ่งขึ้น และลดความรุนแรงของโรคหากได้รับเชื้อ ซึ่งบางกิจกรรมหรือกิจการที่มีความเสี่ยงสูงมากเกินไปจะยังไม่อนุญาตให้ดำเนินการ ปัจจุบัน จ.ระยอง ฉีดวัคซีนไปแล้วกว่าร้อยละ 70 ตนได้กำชับให้ สสจ.ระยอง เร่งฉีดวัคซีนให้ประชาชนทุกคน โดยเฉพาะแรงงานต่างด้าวในพื้นที่ให้ได้รับร้อยละ 80 ภายในเดือน พ.ย.นี้</p> <p>สื่อที่นำเสนอ : นสพ. (คมชัดลึก, มติชน, เดลินิวส์, ไทยรัฐ) เว็บไซต์ (มติชน, คมชัดลึก, แนวหน้า)</p> <p>- คกก.โรคติดต่อกรุงเทพฯ มีข้อสรุปการประชุม คือ 1. ขณะนี้ยอดผู้ติดเชื้อโควิด 19 ใน กทม. ทรงตัว 2. ผ่อนปรนให้ร้านอาหาร ร้านอินเทอร์เน็ต กลับมาเปิดให้บริการได้ เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม แต่ยังคงต้องปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด และ 3. ศบค. ยังคงให้มีมาตรการเดิม ให้ร้านอาหารและสถานประกอบการที่ผ่านมาตรฐาน SHA ของ ททท. สามารถขายและให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในร้านได้จนถึงเวลา 21.00 น. โดยเพิ่มช่องทางการลงทะเบียนจาก SHA อีกหนึ่งช่องทางคือ Thai Stop Covid plus ของ สธ.</p> <p>สื่อที่นำเสนอ : นสพ. (ข่าวสด) เว็บไซต์ (เดลินิวส์, กรมประชาสัมพันธ์, nontv, pattayamail, Chiangmaimail)</p> <p>- นางสาวไตรศุลี ไตรสรณกุล รองโฆษกประจำสำนักนายกรัฐมนตรี เปิดเผยว่า นายกรัฐมนตรี เชิญชวนประชาชนที่ยังไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 ให้เข้ารับการฉีดวัคซีน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ในเกิดขึ้นโดยเร็ว สร้างความแข็งแกร่งในระบบสาธารณสุข ลดความรุนแรงและการเสียชีวิตในประชากรกลุ่มเสี่ยง</p> <p>สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์มติชน</p> <p>- ศ.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า การฉีดวัคซีนโควิด 19 มีสิ่งทีโลกเรียนรู้แล้วคือ ภูมิคุ้มกันที่เกิดจากโควิดจากธรรมชาติหรือวัคซีนจะอยู่ได้ไม่นาน อยู่ได้หลายเดือนแต่ก็ลง ดังนั้น โอกาสที่จะฉีดบูสเตอร์ซ้ำมีแน่ ซึ่งปีหน้าเป็นต้นไป ถ้าการแพร่ระบาดหยุดลง กลายเป็นโรคประจำถิ่น จะมีรูปแบบการฉีดวัคซีนเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงมากกว่าปูพรมฉีดทั้งหมด และขณะนี้จุดเน้นของโควิดเปลี่ยนไป เพราะมีการฉีดวัคซีน ตรวจด้วย ATK จึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับตัวเลขรายใหม่ที่แกว่งขึ้นลง แต่ตัวเลขที่น่าสนใจ คือ ผู้ป่วยอาการหนัก ใส่ท่อช่วยหายใจ เนื่องจากทำให้รู้ว่าอัตราการเสียชีวิต ซะและย้อนกลับถึงจำนวนคนติดเชื้อในสังคม</p>	
ข่าวเผยแพร่และข่าวอื่น ๆ	
<p>วันเบาหวานโลก</p> <p>สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ไทยรัฐ</p> <p>- วันเบาหวานโลก ตรงกับวันที่ 14 พ.ย. ของทุกปี ในปีนี้กำหนดหัวข้อรณรงค์เป็น Access to Diabetes Care. If not now, When? ทางสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ จึงได้จัดงาน “Together Fight Diabetes ควบคุมเบาหวานดี #ของมันต้องมี” ภายใต้คอนเซ็ปต์ “การเข้าถึงการดูแลโรคเบาหวาน ถ้าไม่ใช่ตอนนี้ แล้วจะต้องเมื่อไร” ที่สำคัญปีนี้ยังเป็นวันครบรอบ 100 ปี “อินซูลิน” จึงได้ร่วมกับภาคีเครือข่าย อาทิ กรมการแพทย์ สปสช.รวมทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชน ร่วมมือกันดำเนินการและหารือถึงทิศทางด้านนโยบายเพื่อให้ผู้ที่เป็นเบาหวานเข้าถึงการดูแลรักษา และดูแลตนเองได้ดีขึ้น</p> <p>สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์กรุงเทพธุรกิจ</p> <p>- นพ.ยงยศ ธรรมวุฒิ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยฯ เผย 2 ศาสตร์ การแพทย์ไทย-จีน ดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน โดยศาสตร์การแพทย์แผนไทย เน้นใช้พืชผักสมุนไพรพื้นบ้านอย่าง มะระขี้นก จากงานวิจัยมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด กระตุ้นการหลั่งอินซูลินอินซูลิน ส่วนศาสตร์การแพทย์แผนจีน เน้นฝังเข็ม นวดทุยหนา ถั่ว 3 สี ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน</p>	-
<p>ป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ</p> <p>สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์ thailandplus</p> <p>-นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค เผย วันคนพิการแห่งชาติ ในปีนี้ตรงกับวันที่ 13 พ.ย. 64 ประกอบกับประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ แนะนำประชาชนป้องกันการพลัดตกหกล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความพิการและเสียชีวิตในผู้สูงอายุ โดยครอบครัวควรประเมินความเสี่ยง จัดการสิ่งแวดล้อม และให้ผู้สูงวัยก้าวเดินมั่นคงด้วยการปฏิบัติ 9 ข้อ ดังนี้ 1.ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว 2.หลีกเลี่ยงการใช้ยาโดยไม่จำเป็น 3.ควรเปลี่ยนท่าช้าๆ ขณะลุกนั่งหรือยืน 4.ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินในกรณีมีความบกพร่องในการเดินหรือทรงตัว 5.เลือกสวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้าที่มีขนาดพอดี ใช้รองเท้าหุ้มส้น มีดอกยาง ไม่ลื่น 6.เข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มปีละ 1 ครั้ง ที่ รพ.สต. หรือหน่วยบริการสุขภาพใกล้บ้าน 7.ปรับบ้านให้เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน 8.ถ้าหกล้มต้องแจ้งญาติหรือผู้ดูแลให้ทราบทุกครั้ง และ 9. ญาติ ผู้ดูแล ควรเข้าไปดูแล เยี่ยมเยียนผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว</p>	-

ประเด็นข่าว	หมายเหตุ
<p>สารก่อมะเร็งในหน้ากากอนามัย</p> <p>สื่อที่นำเสนอ : เว็บไซต์สปริงนิวส์</p> <p>- หลัง สธ.เบลเยียม ออกมาเตือนว่าหน้ากากอนามัยอาจมีส่วนผสมของสารก่อมะเร็ง ไททาเนียมไดออกไซด์ ทางสหภาพยุโรป ระบุ ยังไม่มีหลักฐานยืนยันว่า หน้ากากอนามัยสังเคราะห์มีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดมะเร็ง และไม่มีหลักฐานบ่งชี้ว่า ไททาเนียมไดออกไซด์ ในหน้ากากอนามัย มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ พร้อมร้องขอให้ประชาชนยังคงสวมหน้ากากต่อไป</p> <p>-ด้าน ศ.นพ.ธีระ วรธนารัตน์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ระบุว่า หน้ากากอนามัย เป็นอุปกรณ์ป้องกันที่มีการควบคุมมาตรฐานในการผลิต ถ้าเลือกใช้หน้ากากอนามัยที่มีคุณภาพ ผลิตจากแหล่งที่มาชัดเจน ได้รับการคุมมาตรฐานการผลิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ ยิ่งปลอดภัย เพราะถูกออกแบบให้ใส่เพื่อกันเชื้อ กันฝุ่นได้ตามมาตรฐาน แนะนำให้เลือกซื้อที่ร้านขายยา หรือร้านค้าที่มีความน่าเชื่อถือ และควรใช้หน้ากากทางการแพทย์ เพราะขณะนี้มีการผลิตเพียงพอ ราคาถูกลง ประชาชนเข้าถึงได้</p>	-
<p>ลักลอบจัดฟันเถื่อน</p> <p>สื่อที่นำเสนอ : นสพ.ไทยรัฐ คอลัมน์ ข่าวสั้นทันโลก</p> <p>- จนท.ตำรวจ นำกำลังจับกุมนายอนุสรณ์ สุญราช อายุ 21 ปี สาวประเภทสอง พร้อมของกลางอุปกรณ์จัดฟันจำนวนมาก หลังสืบสวนพบว่า ลักลอบรับจัดฟันแฟชั่นผ่านเพจเฟซบุ๊ก "Arisa Soonrat ผู้ต้องหารับสารภาพ แจ้งซื้อขายสินค้ำที่คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคสั่งห้ามขาย ส่งพนักงานสอบสวนดำเนินคดีต่อไป</p>	-