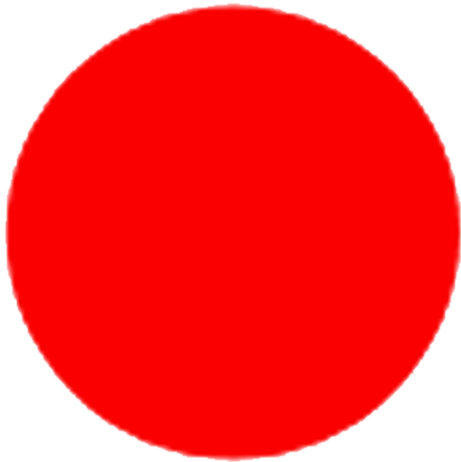


หลักการใช้สีในการออกแบบ



แดง



เหลือง



น้ำเงิน

แม่สี (สีขั้นที่ 1)



Day สพท.



ส้ม



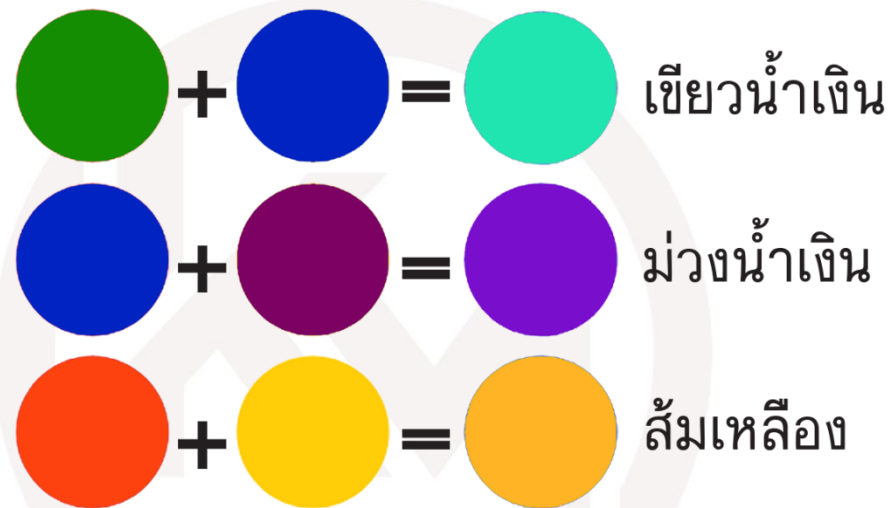
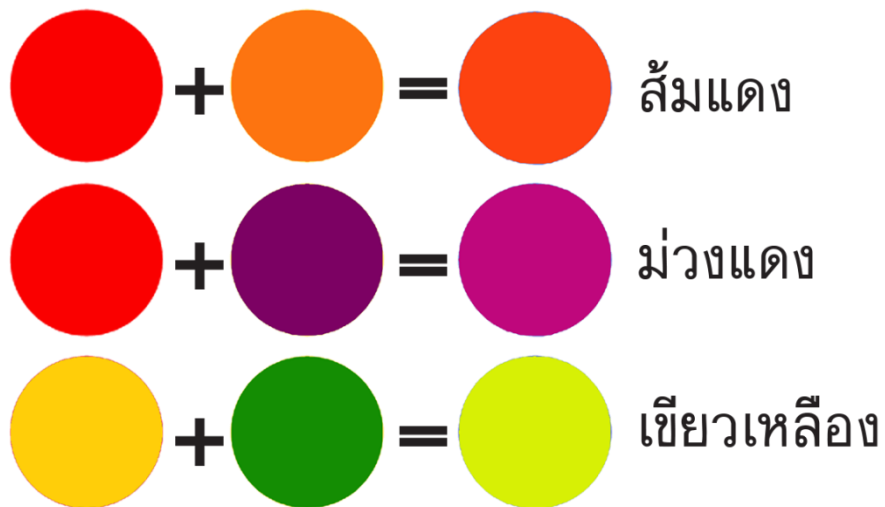
ม่วง



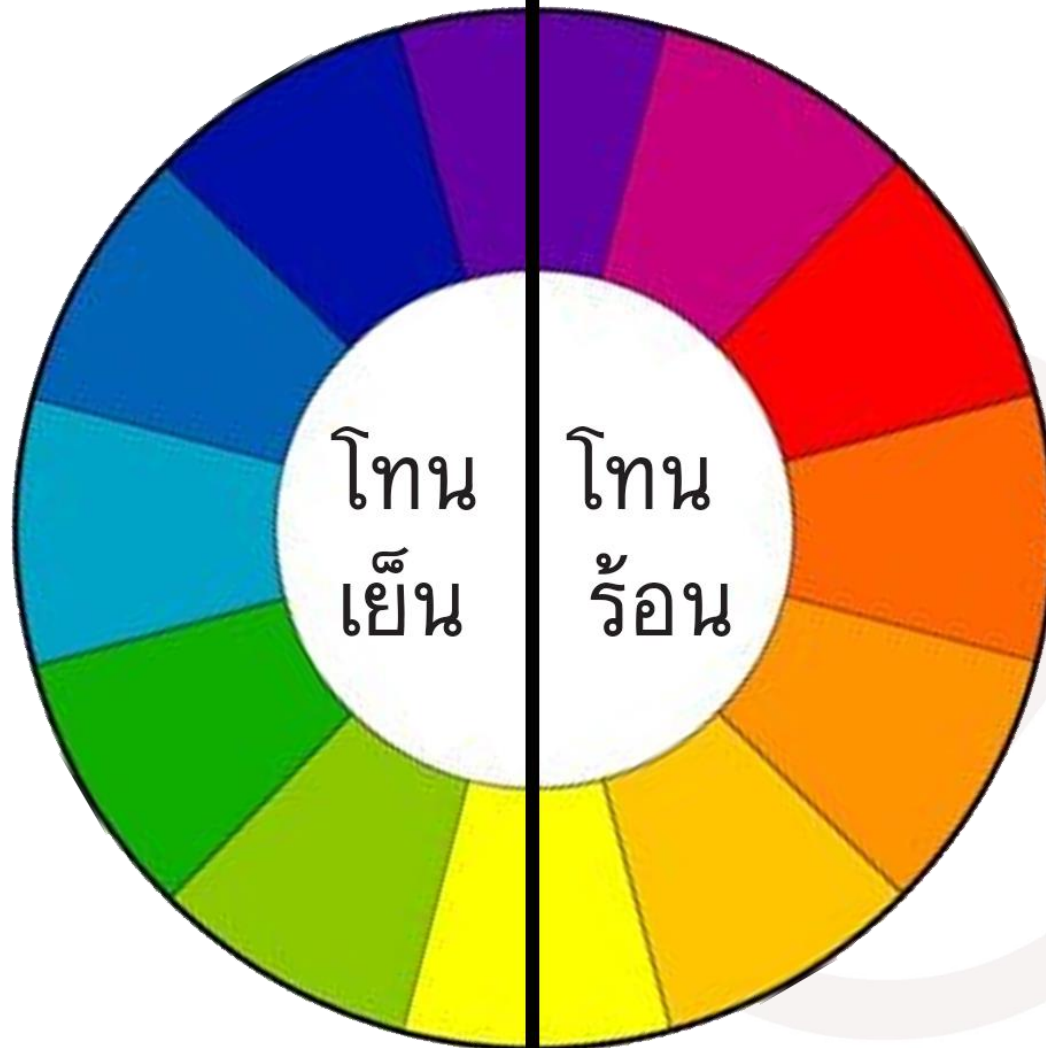
เขียว

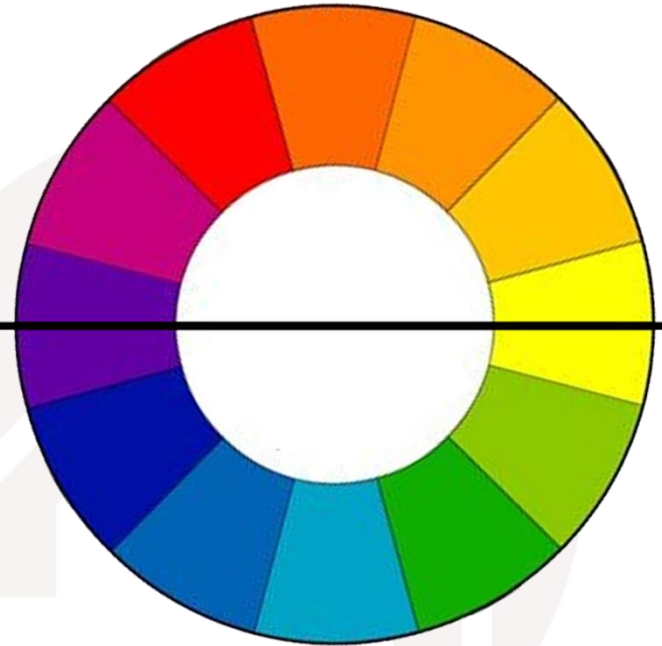
สีขั้นที่ 2

Day สพท.



สีขั้นที่ 3





การใช้สิทธิฯ เดี่ยว



สำนักงาน กสทช. ขอเชิญ

แสดงความคิดเห็นต่อ (ร่าง) ประกาศ กสทช.



เรื่อง แผนแม่บทกิจการกระจายเสียงและกิจการโทรทัศน์
ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2563 – 2568) (ฉบับปรับปรุง)



สามารถแสดงความคิดเห็นได้จนถึง
วันที่ 10 พฤษภาคม 2566

รายละเอียดและช่องทางการรับฟัง
ความคิดเห็นต่อร่างประกาศฯ



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : สำนักนโยบายและวิชาการกระจายเสียงและโทรทัศน์
โทรศัพท์ : 0 2271 7600 ต่อ 5010, 5015



NABTC

สำนักงาน กสทช. ขอเชิญ

แสดงความคิดเห็นต่อ (ร่าง) ประกาศ กสทช.



เรื่อง การกำหนดและกำกับดูแลโครงสร้างอัตราค่าบริการ
โทรศัพท์เคลื่อนที่ภายในประเทศ (ฉบับที่ 2)

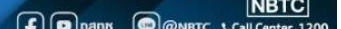
แสดงความคิดเห็นได้ตั้งแต่วันที่
20 มีนาคม – 20 เมษายน 2566

รายละเอียดและช่องทางการรับฟัง
ความคิดเห็นต่อร่างประกาศฯ



โดยการประชุมรับฟังความคิดเห็นสาธารณะฯ จะจัดขึ้นในวันที่
30 มีนาคม 2566 ณ ห้อง Jubilee Ballroom ชั้น 11
โรงแรม เดอะ เบอร์เคลีย์ ประตูน้ำ กรุงเทพฯ และจัดให้มีรูปแบบ
ออนไลน์ ผ่านระบบ Cisco Webex Meeting Application
ของสำนักงาน กสทช. พร้อมกันด้วย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม : สำนักค่าธรรมเนียมและอัตราค่าบริการในกิจการโทรคมนาคม (นท.)
โทรศัพท์ : 0 2670 8888 ต่อ 7265, 7231, 7214



NABTC



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี เริ่มที่ สุขภาพช่องปาก

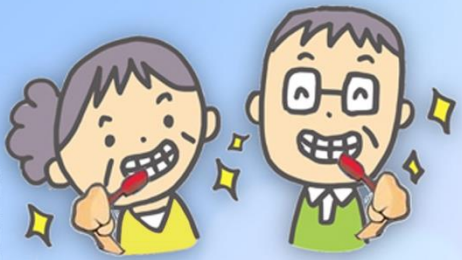
สุขบัญญัติ ข้อ 2 : รักษาฟัน
ให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวัน
อย่างถูกต้อง
.... เชื้อหมอ ฟันดีทุกคน

- ✓ **แปรงฟัน** ด้วยแปรงขนนุ่ม ขนาดเหมาะสม
- ✓ ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ชนิดไม่ระคายเคือง
- ✓ ใช้ไหมขัดฟัน
- ✓ หากมีอาการปากแห้ง ให้จิบน้ำบ่อยๆ
- ✓ **ทาน** ผัก ผลไม้ ช่วยทำความสะอาดฟัน ลดอาการปากแห้ง
- ✓ **ฟันเทียม** ชนิดถอดได้ ถอดทำความสะอาด ถ้างับ หลวม หรือเสียดสี ให้รีบแก้ไข และพบทันตแพทย์ตามนัดทุกครั้ง



หากไม่ดูแล...จะทำให้

- ทานอาหารลำบาก ไม่อยากทานอาหาร ส่งผลให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น
- เป็นแผลที่เหงือก ลิ้น มุมปาก อาจให้อีกเสบติดเชื่อในช่องปาก



ปลูก เดือนละต้น • คนไทยทำได้ •



ปัจจุบัน พ.ศ. 2557
ประเทศไทยมีพื้นที่ป่าทั้งหมด 102 ล้านไร่

เรามาปลูกกันเถอะ!

ปลูก  คนละ 1 ต้นต่อเดือน เป็นเวลา 7 ปี
จะได้พื้นที่สีเขียวเท่ากับ 27 ล้านไร่ ตามเป้าหมาย
129 ล้านไร่ ตามที่ประเทศไทยต้องการ

หมายเหตุ: ประเมินพื้นที่ป่าที่ต้องการปลูกเพิ่มเพื่อจัดการปลูกต้นไม้ 200 ต้นต่อไร่



* สนับสนุนกรมพัฒนาการค้าและการท่องเที่ยวเพื่อสนับสนุนการลดก๊าซเรือนกระจก PMR *



ท.

Highlighting

การใช้ปากกาเน้นข้อความชิดกับสาระสำคัญนั้นนอกจากจะทำให้บททวนบทเรียนได้ง่ายขึ้นแล้ว สื่จากปากกาเน้นข้อความยังมีผลต่อสมองทำให้สามารถแยกแยะข้อความเหล่านั้นได้ชัดเจน



Skipping

การ Skimming คือการอ่านเป็นจุดๆ เพื่อหาใจความสำคัญของเนื้อหาในบทนั้นๆ และทำความเข้าใจ หรือจะเป็นการอ่านแบบ Scanning คือการกวาดสายตาคาข้อมูลเฉพาะ เช่น ตัวเลขสำคัญ ชื่อบุคคล หรือชื่อสถานที่

5วิธีเตรียมสอบให้ผ่านฉลุย



Summarise

การเขียนสรุปใจความสำคัญนั้น นอกจากจะเป็นการทบทวนความเข้าใจของตัวเองแล้วยังสามารถนำไปเทียบกับบทเรียนเพื่อตรวจสอบว่าสิ่งที่เข้าใจนั้น เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่



Discussion

การพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับเนื้อหาที่ทำการสอบ ถือเป็นบททวนความรู้ที่ได้จำมา และยังเรื่องไหนที่พูดคุยกับเพื่อนแล้วเกิดความเห็นไม่ตรงกันเกิดขึ้น จะทำให้เรากลับไปทบทวนว่าอันไหนถูก

Questioning

ลองสมมุติว่าตนเองนั้นเป็นผู้ออกข้อสอบ และลองตั้งโจทย์ให้กับตัวเองเกี่ยวกับเนื้อหาสำคัญของบทเรียน เมื่อใดที่ไปทำข้อสอบแล้วเจอกับคำถามที่ใกล้เคียงกับที่ตนเองเคยตั้ง จะทำให้ทำข้อสอบได้รวดเร็วขึ้น



จัดทรมล ลากามาตย์ คณะพยาบาลศาสตร์

อาหารรสหวาน

การกินหวานมากเกินไป เซลล์ไขมันจะขยายตัวไม่หมด ไชมันท์ที่มากเกินไปจะไปสะสมที่หูง ทำให้การกินหวานทำให้หูง



กินหวาน มัน เค็ม มากเกินไปส่งผลอย่างไร?



อาหารมัน

หากกินอาหารมันมากเกินไป ทำให้ไขมันออกข้าง และยังทำให้เสี่ยงกับโรคคอเลสเตอรอลสูง และหลอดเลือดแดงอุดตัน



อาหารรสเค็ม

หากกินรสเค็มมากเกินไป จะทำให้ดันขาขยายใหญ่ขึ้น ตัวบวมหน้าบวม โดยเฉพาะขาที่อาจจะมีเส้นเลือดขอดไปสะสมอยู่จำนวนมากได้



นางสาว ชวีลบุษ น้อยปลิว นักศึกษาชั้นปีที่3 คณะพยาบาลศาสตร์

www.rmutt.ac.th

คนไทยจะก้าวผ่านวิกฤติ COVID-19 ด้วย

สำนึกต่อสังคม

Social responsiveness

Do

 ดูแลสุขภาพ
กินร้อน ช้อนกลาง
ล้างมือ ออกกำลังกาย

 แนะนำให้ความรู้
กับคนที่ยังไม่รู้

 ฟังและปฏิบัติ
ตามคำแนะนำจากรัฐ
หรือแหล่งที่เชื่อถือได้

 ใส่หน้ากากอนามัย
ถ้าเจ็บป่วยโรค
ทางเดินหายใจ

 เจ็บป่วยให้รีบ
ไปพบแพทย์



 ไม่ปกปิดข้อมูล
ต้องแจ้งกับทางการ
และปฏิบัติตามข้อแนะนำ

 ไม่เผยแพร่
หรือสร้างข่าวลวง
ที่ทำให้สถานการณ์แย่ลง

 ไม่ไปในพื้นที่เสี่ยง
หรือแออัด

Don't

สายด่วนสุขภาพพรรค
1323
ปรึกษาขอคำแนะนำ

“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

f t i p
กรมสุขภาพจิต

ที่มา : โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

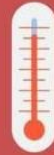


กฟผ.



HEAT STROKE

โรคอันตรายที่มากับหน้าร้อน



Heat Stroke หรือโรคลมร้อน

เกิดจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด
อุณหภูมิร่างกายจึงสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
จนไม่สามารถระบายความร้อนออกได้ทันที



อาการ

ไข้สูง เกิน 40.5 องศาเซลเซียส

ปวดศีรษะ หน้ามืด เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย
และอาจหมดสติได้

**ระบบประสาท
ผิดปกติ** ชัก เพ้อ เติ้นเซ ตอบสนองช้า
และพูดจาสับสน

ไม่มีเหงื่อ จากผลของต่อมเหงื่อ
ที่ทำงานผิดปกติ

**ปัสสาวะ
ผิดปกติ** อาจพบปัสสาวะสีเข้มผิดปกติ
จากภาวะกล้ามเนื้อลายสลาย
และอาจเกิดภาวะไตวายตามมา



การป้องกัน



เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่
อากาศถ่ายเทได้ดี



ดื่มน้ำ อย่างน้อย
8 แก้วต่อวัน



ดื่มน้ำเกลือแร่
เมื่อเล่นกีฬาานานกว่า 1 ชม.



หลีกเลี่ยง การออกกำลังกาย
หรือทำกิจกรรม กลางแจ้ง
ในอากาศที่ร้อนจัด



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



ทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงโดยเร็วที่สุดก่อนนำส่งโรงพยาบาล ย้ายผู้ป่วยเข้าที่ร่ม
จัดท่าให้นอนหงาย ปลดเสื้อผ้าแล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบตามร่างกาย
หากผู้ป่วยรู้สึกตัวให้ดื่มน้ำเกลือมากที่สุดและรีบนำส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด

3ส. รับมือ COVID-19








สอดส่องมองหา

- สอดส่องมองหาทั้งตัวเองและคนรอบข้างที่มีความเสี่ยง

ใส่ใจดูแล

- มีสติรับฟังอย่างตั้งใจจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้

ส่งต่อเชื่อมโยง

- หากมีอาการให้รีบส่งต่อโรงพยาบาล

www.berdikri.com | วงศ์รัตน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต | แถลงข่าวกันเป็นๆ สถานการณ์โรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ณ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร | วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2563

1323 กรมสุขภาพจิต

“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

กรมสุขภาพจิต

บริโภคอาหารอย่างไรให้ปลอดภัย...จากโควิด 19





ข้อเท็จจริง

- คนที่ติดเชื้อไวรัสเป็นต้นเหตุหลักในการแพร่เชื้อโดยการไอ การจาม การสัมผัส
- เชื้อไวรัสบนผิวสัมผัสอาหารไม่สามารถเพิ่มจำนวนได้
- เชื้อไวรัสถูกทำลายได้ด้วยความร้อน

ข้อปฏิบัติที่ดีสำหรับผู้บริโภค






- ป้องกันการสัมผัสโดยตรงระหว่างคนกับอาหาร โดยสวมหน้ากาก สวมถุงมือ ในการหยิบจับอาหาร
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสผ้า จุก ฝา ปาก
- นำอาหารดิบมาปรุงสุกจะปลอดภัยในการบริโภค
- ควรล้างมือล้างก่อนและหลังสัมผัสอาหาร

สร้างเกราะป้องกันโควิด 19






- รับประทานอาหารที่ปรุงสุก
- ใช้ช้อนกลางส่วนตัวเมื่อรับประทานร่วมกัน
- สวมหน้ากาก
- ล้างมือบ่อยๆ

ข้อมูลจาก สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ โทร. 0 2951 0000

www.doe.go.th | www.facebook.com/doe | www.youtube.com/doe | www.instagram.com/doe | www.twitter.com/doe | www.linkedin.com/doe





Day สพท.

การใช้สิทธิ์กันข้าม

เลือกซื้ออาหารอย่างไร ให้ ดี ต่อ สุขภาพ ในสถานการณ์ COVID-19

1. เลือกเมนูที่ง่าย สะดวกต่อการปรุง และมีคุณค่าทางโภชนาการ
2. เลือกเมนูที่อยู่ได้นาน กินง่าย เช่น ข้าวเหนียว เนื้อสัตว์แดดเดียว กุนเชียง หมูยอ น้ำพริกหรือเมนูไข่
3. เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ผสมข้าวเหนียวนึ่งกับถั่วต่าง ๆ
4. เลือกซื้อโปรตีนจากพืช เช่น โปรตีนเกษตร ฟองเต้าหู้ ถั่ว เนื่องจากเก็บไว้ได้นาน
5. เลือกซื้อผักประเภทหัว เช่น กะหล่ำปลี แครอท ฟักทอง เนื่องจากเก็บได้นาน
6. เลือกซื้อผลไม้สดแบบเปลือกตนเอง ป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค
7. น้ำเปล่า ควรเลือกที่ขวดมีฝาปิดสนิท

ที่มา : กรมอนามัย



Day สพท.

ร่วมกันหยุด กิจกรรมเสี่ยงรับเชื้อ COVID-19
เพื่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม



**“เรารู้ว่าเธอเหงา...
 แต่เราขอให้หยุด”**

วัยรุ่น-วัยทำงาน
 มีอัตราการติดเชื้อสูงสุด
 และอัตราการเสียชีวิตกำลังสูงขึ้น



ผู้สูงอายุ มีอัตราการ
 เสียชีวิตสูงกว่าวัยรุ่น-วัยทำงาน
10 เท่า



วินัยต่อประชาชนผู้ติดต่อราชการ



DOs and DON'Ts

1. ต้อนรับ

2. ให้ความสะดวก

3. ให้การสงเคราะห์

4. ให้ความเป็นธรรม



1. ดุหมั่น

2. เหยียดหยาม

3. กดขี่ข่มเหง

4. ทำร้าย

สอบถามเพิ่มเติม สำนักมาตรฐานวินัย
สำนักงาน ก.พ. โทร 02-5471628
www.ocsc.go.th/discipline



ใช้สิทธิ์ให้สอดคล้องกับงาน



ออกแบบป้ายร้านน้ำแข็งไส



Day สพท.

ออกแบบป้ายวันสงกรานต์



Day สพท.



#564335



#987861



#BB9887



#F7F3E7



#F3D7CC



#E0B5A2

Day สพท.

ออกแบบป้ายจับคนร้าย

วิธีจำคนร้าย แจ่มเบาะแส #ช่วยจับโจร!

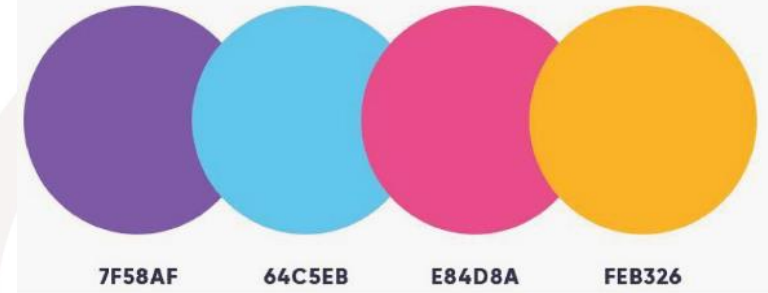


- ชนิดอาวุธ
- รอยสัก - ตำหนิ แผลเป็น
- รูปร่าง - ส่วนสูง
- ความพิการ หรือผิดปกติ
- ทรงผม - สีผม
- โครงหน้า แขน - เครา - หนอง
- 18+ เชื้อชาติ - อายุ
- การแต่งกาย (สี - แบบ)

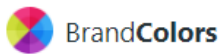
เทคนิคการจำคนร้าย

จำสิ่งใหญ่เห็นง่ายไปสิ่งเล็ก เช่น เพศ วัย รูปร่าง สีผิว	จำลักษณะ "เด่น" ตำหนิ รอยสัก แผลเป็น ความพิการ การแต่งกาย สำเนียงการพูด ท่าทางการเดิน เครื่องประดับ	จำเฉพาะ "บางอย่าง" ให้แม่นยำ
ถ่ายภาพ/วิดีโอ ถ้ามีโอกาส	รับ บันทึก สิ่งที่ทำได้ ลงกระดาษหรือโทรศัพท์	รีบแจ้งตำรวจ

สำนักงานกิจการยุติธรรม @weareoja สำนักงานตำรวจแห่งชาติ



7 เว็บไซต์จับคู่สี สำหรับออกแบบ



The biggest collection of official brand color codes around. Curated by @brandcolors and friends.

Suggest a Brand
About BrandColors

BrandColors + DesignBombs
Learn how to make a website - we have put together an in-depth guide that will help you build your first website with WordPress.



Get 10 Free Images From Adobe Stock. Start Now.

ADS VIA CARBON

Search Brands

500px



About.me



Adidas



Adobe



Adyen



Adzuna



Aer Lingus



Aetna



AIESEC



Aim



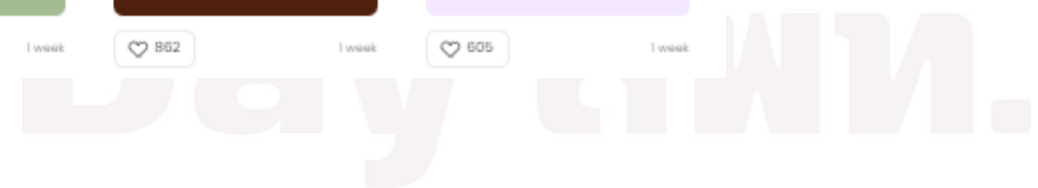
Color Hunt



Color Hunt

- New
- Popular
- Random
- Collection
- Pastel
- Vintage
- Retro
- Neon
- Gold
- Light
- Dark
- Warm
- Cold
- Summer
- Fall
- Winter
- Spring
- Happy

<p>53 3 hours</p>	<p>204 Yesterday</p>	<p>443 2 days</p>	<p>189 3 days</p>
<p>539 4 days</p>	<p>881 5 days</p>	<p>434 6 days</p>	<p>1,338 1 week</p>
<p>1,033 1 week</p>	<p>1,470 1 week</p>	<p>862 1 week</p>	<p>605 1 week</p>



Canva



Canva Palette Generator Day สพท.

Canva

Design spotlight ▾

Business ▾

Education ▾

Plans and pricing ▾

Learn ▾



Home > Colors > Color Palette Generator

The easiest place to get colors from your photos

Want a color scheme that perfectly matches your favorite images? With Canva's color palette generator, you can create color combinations in seconds. Simply upload a photo, and we'll use the hues in the photo to create your palette.

Upload an image

Try demo image



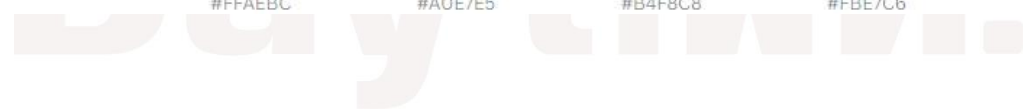
Hot Pink
#FFAEB3

Tiffany Blue
#A0E7E5

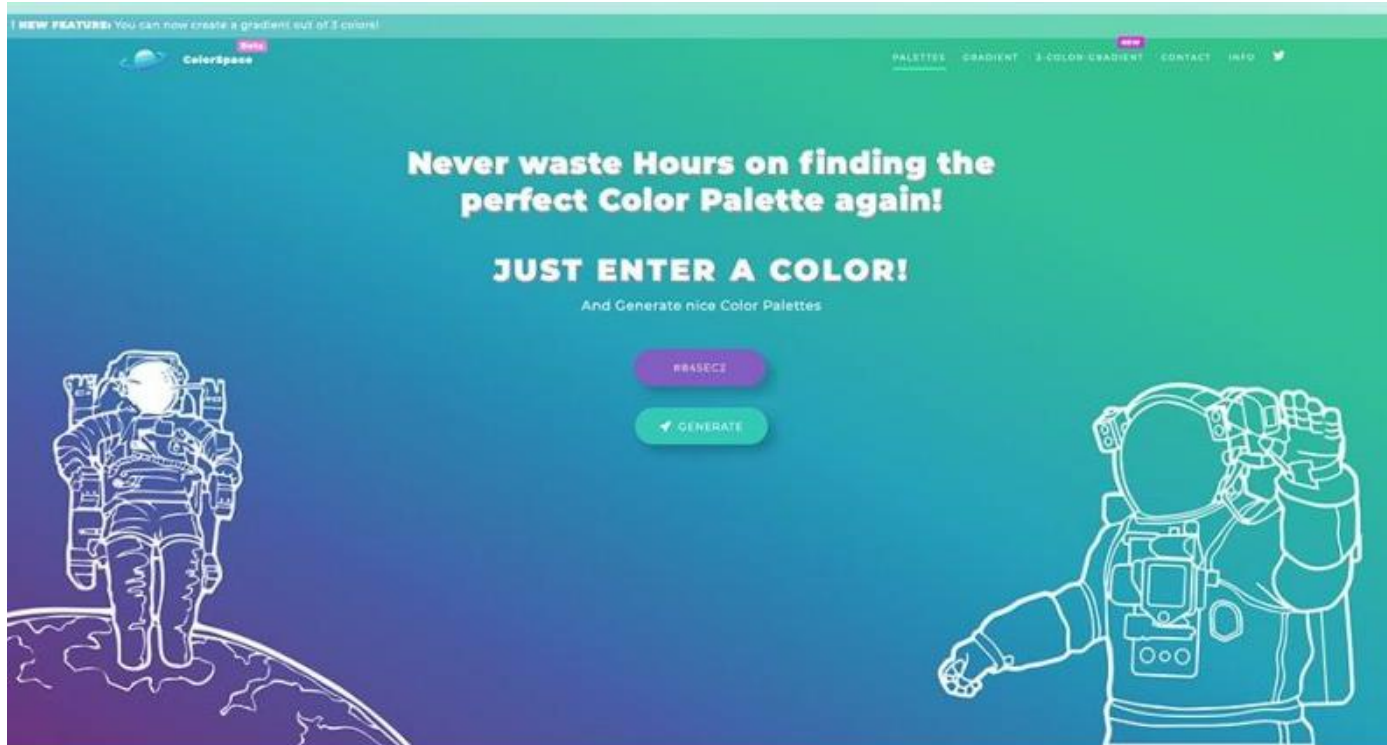
Mint
#B4F8C8

Yellow
#FBE7C6

Activate Windows
Go to Settings to activate W



ColorSpace



Matching Gradient





DATA COLOR PICKER



DATA COLOR PICKER powered by LEARN UI DESIGN

UI COURSE

PALETTE SINGLE HUE **DIVERGENT**

DIVERGENT COLOR SCALE

NUMBER OF COLORS

5 7 9 11 13

MODIFY MIDPOINT COLOR

BRIGHTNESS
COLOR INTENSITY

BACKGROUND COLOR

LIGHT DARK



#488f31

#65a46f

#a7bf7a

#e8d791

#e6aa65

#e17750

#de425b

ACTIONS

COPY HEX VALUES

EXPORT AS SVG

Coolor.co



COOLORS Advertise on Coolors. Promise your brand to passionate creative professionals all over the world. [Try It Out!](#)

[Tools](#) [Jobs](#) [Go Pro](#) [Sign in](#) [Sign up](#)

🔍 Search with colors, topics, styles or hex values...

 ♡ 97.6K ...	 ♡ 48.7K ...	 ♡ 54.7K ...		 ♡ 38.4K ...	 ♡ 51.9K ...	 ♡ 29.8K ...
 ♡ 21.2K ...	 ♡ 38.1K ...	 ♡ 25.4K ...	 ♡ 23.4K ...	 ♡ 62.9K ...	 ♡ 34.2K ...	 ♡ 35.7K ...
 ♡ 15.3K ...	 ♡ 20K ...	 ♡ 17K ...	 ♡ 10.9K ...	 ♡ 28.9K ...	 ♡ 12.3K ...	 ♡ 19.3K ...
 ♡ 19.4K ...	 ♡ 13.6K ...	 ♡ 10.3K ...	 ♡ 12.7K ...	 ♡ 62.6K ...	 ♡ 39.8K ...	 ♡ 14.9K ...
 ♡ 26.6K ...	 ♡ 23.9K ...	 ♡ 38.9K ...	 ♡ 51.7K ...	 ♡ 27.1K ...	 ♡ 9,376 ...	 ♡ 28.1K ...
 ♡ 5,466 ...	 ♡ 3,442 ...	 ♡ 22.4K ...	 ♡ 11.2K ...	 ♡ 28.9K ...	 ♡ 9.9K ...	 ♡ 9.9K ...

Day สพท.



Pinterest [สำรวจ](#)

ค้นหาสูตรอาหารง่ายๆ แพ้ซัน และอื่นๆ อีกมากมาย

สำรวจ > [สีชมพู](#)

คูสีแนะนำ



บันทึก

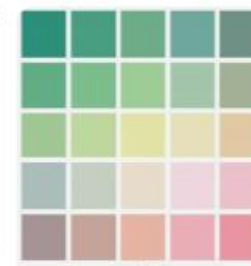
คูสีแนะนำ

Venustweety
ผู้ติดตาม 551 คน

[ไปชมบล็อกนี้](#) [ส่งกำลังใจจากส่งไม้](#) [พิมพ์ผล](#)

ข้อมูลเพิ่มเติม...
[ความคิดเห็น](#)

ห็นอื่นๆ แบบนี้



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

A vibrant red background featuring several colorful Easter eggs in shades of yellow, green, blue, and pink, some with speckled patterns. Interspersed among the eggs are delicate white cherry blossoms with yellow centers. The overall scene is bright and festive.

ขอขอบคุณ
๑