



# เทศบาล Chamai Municipality

## Mental Health Anywhere : เพื่อนแท้มีทุกที่

กรมสุขภาพจิต แนะนำบริการประเมินสุขภาพจิตสำหรับประชาชนทั่วไป ดังนี้  
 ความสำคัญของ "เพื่อน" เพราะเพื่อนเป็นผู้ช่วยเหลือ ซึ่งเมื่อตนเองหรือคนรอบข้าง  
 ประสบปัญหาสุขภาพจิต ทุกคนสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาและให้ความช่วยเหลือ  
 บุคคลเหล่านั้นได้ เพื่อตนเองและเพื่อแผ่ไปยังเพื่อนมนุษย์ในสังคมต่อไปได้  
 สามารถประเมินสุขภาพจิตผ่าน MENTAL HEALTH CHECK IN ได้ที่  
<https://checkin.dmh.go.th>



ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมสุขภาพจิต โทร. 1323



## การปฏิบัติตนเมื่อน้ำท่วมบ้าน



- กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย มีข้อแนะนำการปฏิบัติตนเมื่อน้ำท่วมบ้าน ดังนี้
1. ขนย้ายสิ่งของและเครื่องใช้ชั้นที่สูง : ย้ายที่เครื่องใช้ไฟฟ้า และสิ่งของให้พ้นจากระดับน้ำท่วม รวมถึงอพยพสัตว์เลี้ยง และเคลื่อนย้ายยานพาหนะไปอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย
  2. ตัดกระแสไฟฟ้าโดยปิดสวิตช์ไฟ และสับคัตเอาต์: ห้ามสัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า ขณะที่ร่างกายเปียกชื้น หรือยืนอยู่บนที่ชื้นแฉะ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการถูกไฟฟ้าดูด

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. สายด่วนนิรภัย 1784