

สงกรานต์
2568



มาตรการ รณรงค์

3 ต.

สงกรานต์ปีนี้
มาร่วมสร้าง
ความปลอดภัย
ให้ชุมชนของเรา
ไปกับ

3 ต.

ด้วยกันนะ

1 เตรียม

เตรียมการประชาสัมพันธ์เสริมสร้างความปลอดภัย
ใน 15 ครั้วเรือน ที่มี

- ✓ ครั้วเรือนที่ ขายสุรา
- ✓ ครั้วเรือนที่ มีการตั้งวงดื่มสุรา
- ✓ ครั้วเรือนที่ มีเยาวชน ขับขี่รถจักรยานยนต์

2 ติดตาม

ดูแลห่วงใยความปลอดภัยในชุมชน รณรงค์

- ✓ เชิญชวนร้านค้าไม่ขายสุราให้เยาวชนอายุต่ำกว่า 20 ปี
- ✓ ดื่มไม่ขับ
- ✓ ขับขี่ปลอดภัย

3 ตักเตือน

ผู้มีความเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุทางถนน

- ✓ โดย อสม. เป็นผู้ให้ความรู้วิธีการสังเกตและ
ประเมินอาการเมเมาสุราเบื้องต้นให้กับ
คนในชุมชน หรือเจ้าหน้าที่ด่านชุมชน

#ขับไม่ดื่ม ดื่มไม่ขับ

✿ วิธีการการสังเกตและประเมิน ✿ อาการมินเมาสุราเบื้องต้น

STEP 1 ก่อนเริ่มการประเมินอาการมินเมาสุรา ให้สังเกตจากอาการภายนอกว่ามีอาการดังต่อไปนี้ หรือไม่ ?

ตาแดงเขັมน หงิตาหย่อน ลืมตาไม่ขึ้น

เดินโซเซ มือสั่น

มีกลิ่นแอลกอฮอล์ซึมออกจากตัว

STEP 2 หากมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้ท่านเลือกวิธีประเมินอาการมินเมาสุรา 1 วิธี เพื่อใช้ในการประเมิน



1 หลับตาแตะจมูก

- หลับตา และเหยียดแขน ชี้นิ้วไปด้านหน้า
- จอข้อศอกใช้ปลายนิ้วแตะที่จมูกตนเอง

⚠ หากไม่สามารถทำนิ้วแตะที่จมูกตนเองได้ แสดงว่าอาจอยู่ใน
“อาการมินเมาสุรา”



2 เดินต่อเท้า

- ยืนตัวตรง ก้าวเท้าเดินโดยให้ส้นเท้าชิดปลายเท้าของอีกข้างสลับกันไปข้างหน้า 10 ก้าว
- หมุนตัวเพื่อเดินกลับ และเดินสลับส้นเท้าชิดปลายเท้า เป็นเส้นตรง 10 ก้าว

⚠ หากไม่สามารถเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงได้ ทรงตัวไม่อยู่ สั้น เข แสดงว่าอาจอยู่ใน
“อาการมินเมาสุรา”



3 ยืนขาเดียวนับเลข

- ยืนตัวตรง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นสูงจากพื้นประมาณ 15 เซนติเมตร
- ยกขาข้างไว้ และเริ่มนับเลข “1001, 1002, 1003,...” ประมาณ 30 วินาที

⚠ หากทรงตัวไม่อยู่ เข สั้น หรือนับเลขเรียงลำดับไม่ได้ แสดงว่าอาจอยู่ใน
“อาการมินเมาสุรา”



สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค