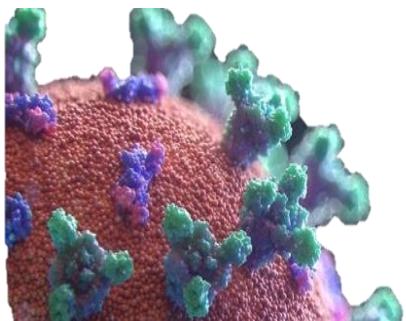


คู่มือการดูแลคนพิการ ของผู้ช่วยคนพิการ/อพม.เชี่ยวชาญด้านคนพิการ

“ผู้สื่อข่าวในการเฝ้าระวัง ป้องกันโรคปอดอักเสบ
จากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด – 19)”

โดย ...

กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ
กองส่งเสริมสิทธิและสวัสดิการคนพิการ



คำนำ

จากสถานการณ์ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งเป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายและเป็นอันตรายอย่างมากต่อชีวิตของผู้ได้รับเชื้อ ประชาชนกับสถานการณ์การแพร่ระบาดที่ขยายในวงกว้าง มีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น โดยมีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้ออันตรายต่อชีวิตของประชาชนทั่วประเทศ

กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนพิการมีภารกิจในการด้านการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการให้เข้าถึงสิทธิและสวัสดิการคนพิการซึ่งมีผู้ช่วยคนพิการและอาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) เชี่ยวชาญด้านคนพิการ เป็นเครือข่ายปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลคนพิการในชุมชน มีความใกล้ชิดกับประชาชน ชุมชน มีความเสี่ยงในการสัมผัสรู้ติดเชื้อโดยตรงหากไม่รู้จักวิธีการป้องกันตนเอง ดังนั้นจึงได้จัดทำคู่มือการดูแลคนพิการของผู้ช่วยคนพิการ / อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) เชี่ยวชาญด้านคนพิการ ใช้เป็นคู่มือให้ความรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19) และผู้สื่อข่าวในการเฝ้าระวัง ป้องกันโรคปอดอักเสบ จากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด -19) เพื่อเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจต่อการเฝ้าระวังป้องกันการแพร่ระบาดโรคติดเชื้ออันตราย

กองส่งเสริมสิทธิและสวัสดิการคนพิการ

เมษายน 2563

สารบัญ

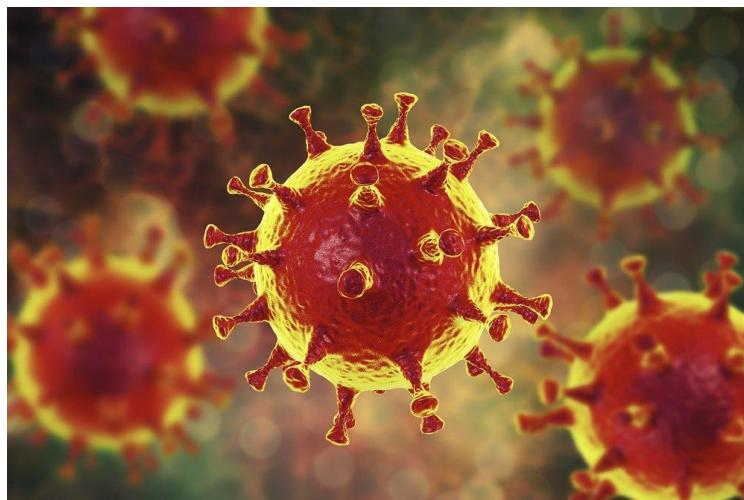
สาระสำคัญ	หน้า
❖ ความรู้ของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) 1	
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด – 19 มาจากไหน ? 1	
อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด –19 1	
อันตรายของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด –19 2	
กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัส โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด –19 2	
หากมีอาการโควิด 19 ควรทำอย่างไร ? 2	
หากสงสัยว่าตัวเองอาจติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด –19 ควรทำอย่างไร ? 2	
ตรวจเชื้อ โควิด –19 ฟรี 2	
❖ แนวทางการดูแลคนพิการ ของผู้ป่วยคนพิการ/อพม.เชี่ยวชาญด้านคนพิการ 3	
“ผู้สื่อข่าวในการเฝ้าระวังป้องกันโรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด –19) 4	
❖ แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ช่วยคนพิการ/อพม.เชี่ยวชาญด้านคนพิการ ในการติดตามสังเกตอาการคนพิการ ที่ถูกกักกันบริเวณ ณ ที่พักอาศัย 4	
❖ คำแนะนำการส่งเสริมสุขภาพคนพิการในการป้องกันการแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 5	
❖ คำแนะนำผู้ดูแลคนพิการติดเตียงในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID –19) 7	
1.1 สำหรับผู้ดูแลคนพิการ/ญาติในการดูแลตนเอง 7	
1.2 สำหรับญาติในการปฏิบัติต่อคนพิการติดเตียง 8	
1.3 สำหรับผู้ช่วยคนพิการ/อพม.เชี่ยวชาญด้านคนพิการ ในการปฏิบัติต่อคนพิการติดเตียง 8	
❖ หมายเลขโทรศัพท์เครือข่าย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง 9	



ความรู้ของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่



ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่า มาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภาษาหลังถูกตั้งชื่อยอถ่ายเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) นั่นเอง



ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 มาจากไหน ?

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 แรกเริ่มเดิมที่ถูกค้นพบจากสัตว์ก่อน โดยเป็นสัตว์ทะเลที่มีการติด เชื้อไวรสนี้แล้วคนที่อยู่ใกล้ คลุกคลีกับสัตว์เหล่านี้ก็ติดเชื้อไวรัสมาอีกที โดยเริ่มจากเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน โดยมีข้อ สงสัยว่ามาจากการตลาดที่ค้าขายสัตว์ทะเล และสัตว์หายากเหล่านี้

อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19

ข้อมูลจาก องค์กรอนามัยโลก ระบุว่าอาการโควิด-19 ที่สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเองมี 5 อาการหลัก ๆ ด้วยกัน ดังนี้

1. มีไข้
2. เจ็บคอ
3. ไอแห้ง ๆ
4. น้ำมูกไหล
5. หายใจเหนื่อยหอบ

บางรายมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ โดย ทางด้านแพทย์อาจจะตรวจสอบเพิ่มเติมด้วยการเอกซ์เรย์ปอด และพบร่วมกับปอดบวมอักเสบร่วมด้วย หากมีอาการหนักมาก ๆ (พบร่วมกับไข้ในระยะหลัง ๆ แล้ว) อาจอันตรายถึงชีวิต

อันตรายของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19

แม้ว่าอาการโดยทั่วไปจะดูเหมือนเป็นเพียงไข้หวัดธรรมดา แต่ที่กล่าวกันทั่วโลกเป็นเพราะเชื้อไวรัสนี้ เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ยังไม่มียาปฏิชีวนะตัวไหนที่สามารถรักษาให้หายได้โดยตรง การรักษาเป็นไปแบบประคับประคอง ตามอาการเท่านั้น นอกจากนี้ อันตรายที่ทำให้เสียชีวิต จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายต้านทานโรคของเรามีแข็งแรง หรือ เชื้อไวรัสเข้าไปทำลายการทำงานของปอดได้ จนทำให้เชื้อไวรัสแพร่กระจายลุกຄามมากขึ้น รวดเร็วขึ้น

กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19

- เด็กเล็ก (แต่อายุไม่พบรากурсุนแรงเท่าผู้สูงอายุ)
- ผู้สูงอายุ
- คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง
- คนที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติ หรือภูมิคุ้มกันต้านทานโรคอยู่
- คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมาก (คนอ้วนมาก)
- ผู้ที่เดินทางไปในประเทศเสี่ยงติดเชื้อ เช่น จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น ไต้หวัน อ่องกง มาเก๊า สิงคโปร์ มาเลเซีย เวียดนาม อิตาลี อิหร่าน ฯลฯ
- ผู้ที่ต้องทำงาน หรือรักษาผู้ป่วย ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 อย่างใกล้ชิด
- ผู้ที่ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ลูกเรือ สายการบินต่าง ๆ เป็นต้น

หากมีอาการโควิด 19 ควรทำอย่างไร ?

- หากมีอาการ ไข้ เจ็บคอ ไอแห้ง ๆ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อยหอบ ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจอย่างละเอียด และเมื่อแพทย์ซักถามคราวตอบตามความเป็นจริง ไม่ปิดบัง ไม่บิดเบือนข้อมูลใด ๆ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องมากที่สุด
- หากเพิ่งเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปข้างนอกเป็นเวลา 14-27 วัน เพื่อให้ผ่านช่วงเชื้อฟักตัว (ให้แนใจจริง ๆ ว่าไม่ติดเชื้อ)

หากสงสัยว่าตัวเองอาจติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 ควรทำอย่างไร ?

หากตัวเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น มีอาการของโรค หรือเพิ่งกลับจากประเทศที่เสี่ยงติดเชื้อมา สามารถขอตรวจโรคกับทางโรงพยาบาลได้ มีทั้งแบบพรี และแบบมีค่าใช้จ่าย **หากไม่มีอาการใด ๆ เลย ไม่จำเป็นต้องเข้ารับการตรวจ

ตรวจเชื้อโควิด-19 ฟรี หากผู้เข้าตรวจตามเกณฑ์เหล่านี้

1. เพิ่งกลับจากการเดินทางไปในประเทศกลุ่มเสี่ยง
2. มีอาการผิดปกติที่ระบบทางเดินหายใจ
3. มีไข้มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส
4. มีอาการไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ปอดอักเสบอย่างไม่ทราบสาเหตุ
5. มีประวัติใกล้ชิด หรือสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ เช่น คนในครอบครัวเพิ่งกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง
6. ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วย ติดเชื้อ ลูกเรือสายการบิน เป็นต้น

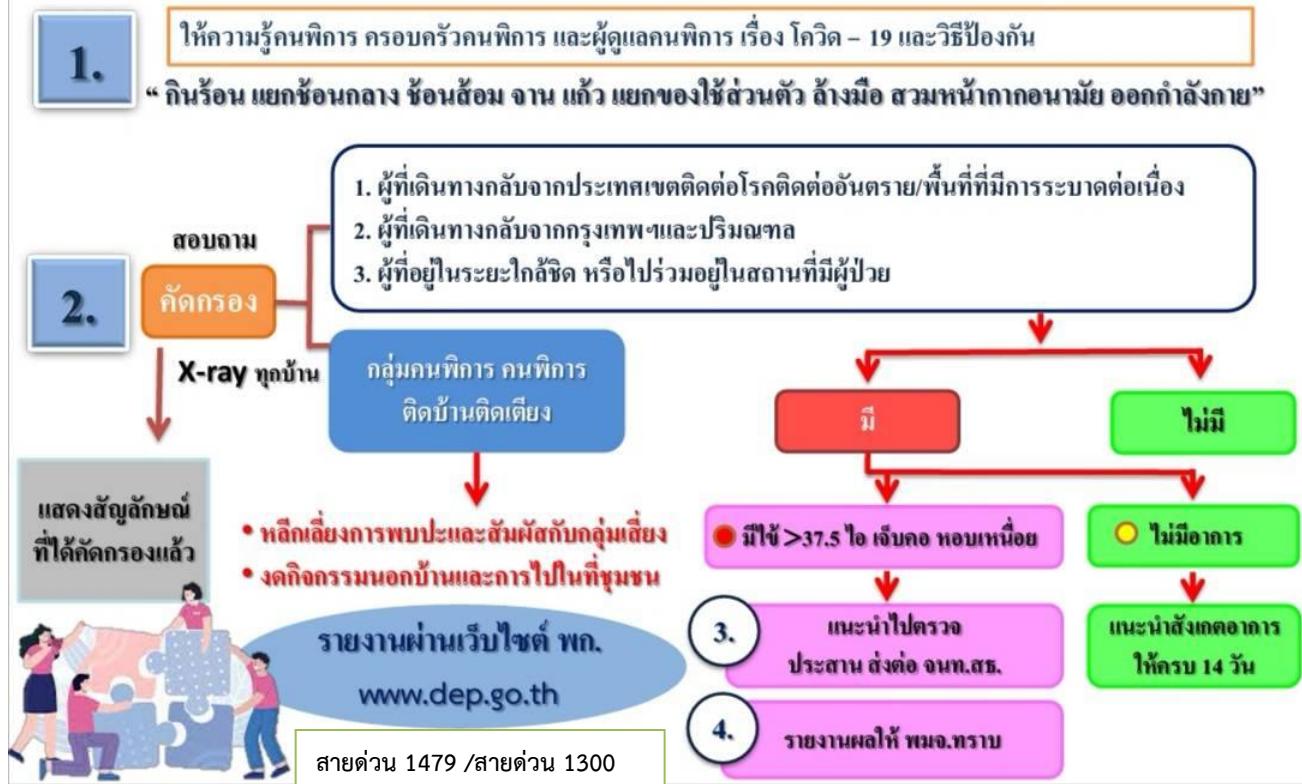
7. สามารถเข้ารับการตรวจพิรีได้ที่โรงพยาบาลรัฐขนาดใหญ่ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข

- โรงพยาบาลรามาธิบดี
- โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
- โรงพยาบาลราชวิถี
- โรงพยาบาลศิริราช

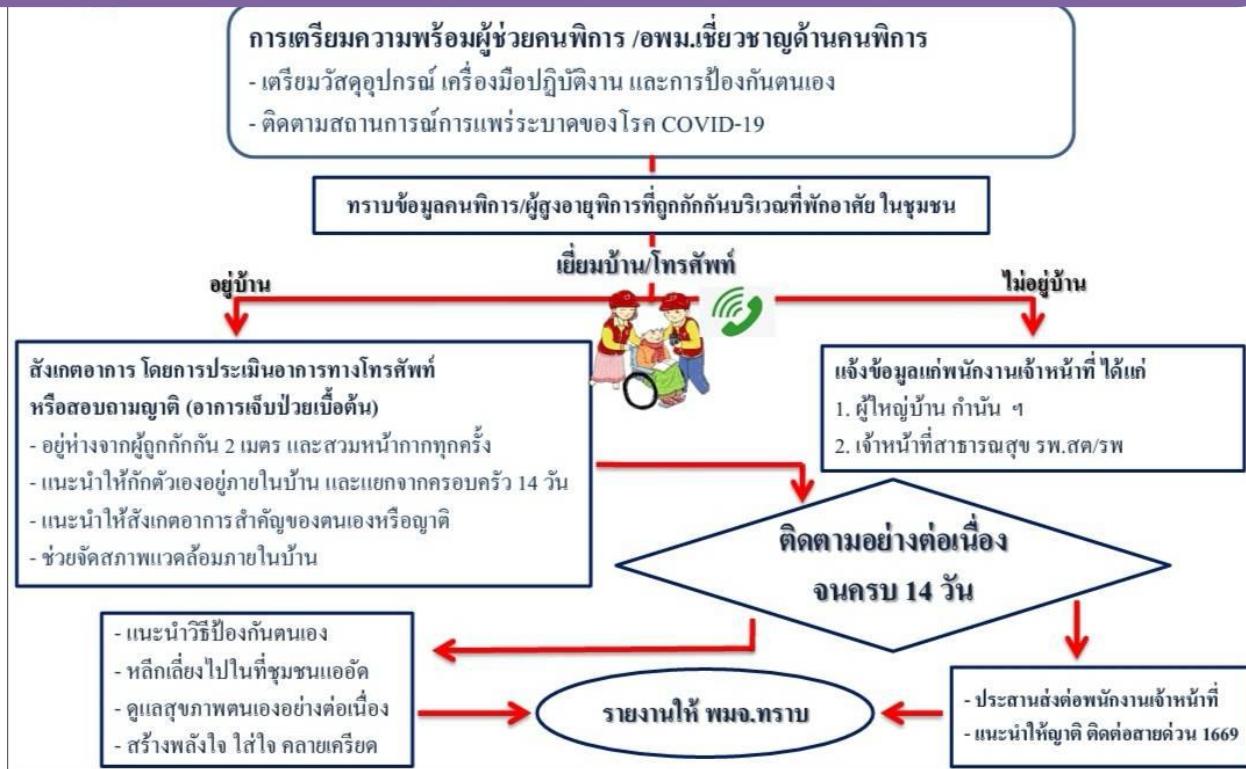
และสามารถเช็คโรงพยาบาลอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ที่ กรมควบคุมโรค โทร 1422



แนวทางการดูแลคนพิการ ของผู้ช่วยคนพิการ/อพม. เขี่ยวชาญด้านคนพิการ ผู้สื่อข่าวในการเฝ้าระวังป้องกันโรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด – 19)



แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ช่วยคนพิการ/อพม.เขี่ยวชาญด้านคนพิการ ในการติดตามสังเกตอาการคนพิการ ที่ถูกกักกันบริเวณ ณ ที่พักอาศัย



ชุดมาตรฐานการปฏิบัติงาน



**คำแนะนำการส่งเสริมสุขภาพคนพิการ
ในการป้องกันการแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019**

- 1** ล้างมืออย่างต่อเนื่องด้วยน้ำและصابูออย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เจล
- 2** หลีกเลี่ยงการออกจากบ้าน และไม่ใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 3** เมื่อกลับเข้าบ้านให้ล้างมือด้วยน้ำและصابูออย่างน้อย 20 วินาที
เปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำสระบุรี แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่นๆ
- 4** กินร้อน แยกช้อนกลาง ข้อมือ จาน แก้ว และแยกของใช้ส่วนตัว
- 5** ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- 6** ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ วันละ 30-60 นาที
- 7** ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และไม่สูบบุหรี่
- 8** หมั่นทำความสะอาดบ้านและของใช้ภายในบ้านเป็นประจำ
- 9** หากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย
และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทันที
- 10** หากกังวลใจหรือมีอาการสงสัย โทรปรึกษาสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422
- 11** หลีกเลี่ยง/ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้มีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 12** เลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีแออัดหรือที่สาธารณชน หากจำเป็นต้องเข้าไปในพื้นที่
ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง
- 13** หาวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น ดูรายการทีวี พั้งเพลง อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ
- 14** หากมีโรคประจำตัว ควรจัดเตรียมยารักษาโรคประจำตัวไว้อย่างน้อย 3 เดือน
ภายในคลินิกของแพทย์ ในการนี้ส่งสัญญาณให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์

หากมีความจำเป็นต้องออกจากที่พัก/บ้าน ต้องปฏิบัติ ดังนี้



วิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัย อย่างถูกวิธี



คำแนะนำผู้ดูแลคนพิการติดเตียง ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

1.1 สำหรับผู้ดูแลคนพิการ / ญาติในการดูแลตนเอง

กิจกรรม

1. หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีคนหนาแน่นแออัด หากมีความจำเป็นต้องป้องกันตนเองโดยใช้หน้ากากผ้า หรือเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น 1.5 - 2 เมตร
2. หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ร่วมกัน หากจำเป็นต้องใช้ร่วมกันควรทำความสะอาดสม่ำเสมอ
3. หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เจล



การปฏิบัติในบ้าน

1. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ อาหารร้อน แยกช้อนกลาง ช้อนส้อม จาน แก้ว และแยกของใช้ส่วนตัว หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน และล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือด้วยแอลกอฮอล์เจล
2. ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย
3. ควรหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน โดยการหากิจกรรมทำภายในบ้านหรือกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ดูรายการทีวี พิงเพลง ร้องเพลง อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ Sudomint การฝึกหายใจคลายเครียด เป็นต้น
4. ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การ ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกันและการดำเนินงานที่ในพื้นที่

การสังเกตอาการ

หากมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง หรือกรณีมีคนในครอบครัวป่วยโดยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยไม่ป้องกันให้หยุดปฏิบัติหน้าที่และเข้ารับการรักษาในสถานบริการสาธารณสุข



1.2 สำหรับญาติในการปฏิบัติต่อคนพิการติดเตียง

1. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ทุกครั้งก่อนและหลัง ที่สัมผัสกับคนพิการติดเตียง ต้องมีการป้องกันตนเองโดยใส่ชุดให้รัดกุม สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า สวมถุงมือทุกครั้งในขณะดูแล
2. หมั่นทำความสะอาด เตียงนอน เครื่องใช้ และอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการดูแลคนพิการ ติดเตียงอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
3. หมั่นสังเกตคนพิการติดเตียง หากมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เห็นื่อยหอบ ให้แจ้งสมาชิกในครอบครัวหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน เพื่อส่งรักษาต่อไป
4. สิ่งของที่ใช้แล้วของคนพิการติดเตียง ควรนำออกจากการห้องและนำไปกำจัดทันที
5. หากสมาชิกในครอบครัวหรือญาติที่มีความเสี่ยง หรือมาจากสถานที่เสี่ยง ให้หงดเยี่ยม เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1.3 สำหรับผู้ช่วยคนพิการ / อพม.เขียวชานด้านคนพิการ ในการปฏิบัติต่อคนพิการติดเตียง

1. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ทุกครั้งก่อนและหลัง ที่สัมผัสกับคนพิการติดเตียง ต้องมีการป้องกันตนเองโดยใส่ชุดให้รัดกุม สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า สวมถุงมือทุกครั้งในขณะดูแล
2. หมั่นสังเกตคนพิการติดเตียง หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เห็นื่อยหอบ ให้แจ้งสมาชิก ในครอบครัวหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน เพื่อส่งรักษาต่อไป
3. กรณีคนพิการติดเตียงที่ใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทางสายยาง ต้องมีการดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
4. สิ่งของและของเหลวที่เกิดจากการดูแล ควรนำออกจากการห้องและนำไปกำจัดทันที
5. ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การ ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกันและการดำเนินงานที่ในพื้นที่

หมายเลขอโทรศัพท์เครือข่าย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

บริการทางการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข	โทร
สายด่วนกรมควบคุมโรค	1422
สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ	1669
บริการตรวจฟรี (โควิด-19) กลุ่มเสี่ยง	
โรงพยาบาลรามาธิบดี	02 201 1000
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์	02 649 4000
โรงพยาบาลราชวิถี	02 354 8108
โรงพยาบาลศิริราช	02 419 1000
บริการตรวจแบบเสียค่าใช้จ่าย (ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง)	
โรงพยาบาลรามาธิบดี	02 201 1000
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์	02 649 4000
โรงพยาบาลราชวิถี	02 354 8108
โรงพยาบาลศิริราช	02 419 1000
โรงพยาบาลเปาโล (ทุกสาขา)	02 279 7000
โรงพยาบาลบางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล	02 109 9111
โรงพยาบาลพญาไท 2	02 271 6700
โรงพยาบาลแพทย์รังสิต	02 998 9999
หน่วยแพทย์กู้ชีพ	
ศูนย์เอราวัณ (กทม.)	1646
หน่วยแพทย์กู้ชีวิต วชิรพยาบาล	1554
ศูนย์นเรนทร (ต่างจังหวัด)	1669
บริการช่วยเหลือทางสังคม	
ศูนย์ประชาบดี	1300
สายด่วนคนพิการ	1479
ศูนย์บริการคนพิการกรุงเทพมหานคร กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ	02 354 3388 ต่อ 704
ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง กระทรวงศึกษาธิการ	02 247 4686
หลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง) ท.74	1330
สถาบันสิรินธรเพื่อการพัฒนาระบบทางการแพทย์แห่งชาติ (ภายภาค Pembad/ภายอุปกรณ์)	02 591 5455 02 591 4242
ศูนย์ข้อมูลคนหายเพื่อต่อต้านการค้ามนุษย์	02-642-7991 ต่อ 11

เหตุด่วนเหตุร้าย	
แจ้งเหตุด่วนเหตุ	191
กองปราบปราม แจ้งข่าวอาชญากรรม	1195
สำรวจทางหลวง	1193
สำรวจท่องเที่ยว	1155
ศูนย์มิสกวน	02-281-1828
สอบถามเด็กหาย กรมตำรวจ	02-282-3892
อุบัติเหตุสาธารณภัย	
ศูนย์ดับเพลิง	199
ศูนย์ปลดภัยคุณนาคม	1346
ศูนย์ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย	1784
ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ	1860
ศูนย์ควบคุมจราจร	1197
รับแจ้งเหตุด่วนทางน้ำ	1199
กรมควบคุมมลพิษ	1650
ศูนย์ควบคุมระบบการจราจรบนทางด่วน	1543
สายด่วน กทม. (สอบถามข้อมูล หรือ ร้องเรียนร้องทุกข์)	1555
สถานีวิทยุร่วมด้วยช่วยกัน	1677
สถานีวิทยุ จส.100	1137
สถานีวิทยุ สวพ.91	1644
มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง	02-226-4444
ศูนย์บริการข้อมูลกรมควบคุมโรค	02-590-3333
ค้นหาเบอร์โทรศัพท์	
ค้นหาเบอร์โทรศัพท์ (TOT)	1133
ค้นหาเบอร์โทรศัพท์สมุดหน้าเหลือง	1188
บริการสอบตามข้อมูลโทรศัพท์ (BUG)	1113
ระบบสารสนเทศ	
แจ้งน้ำประปาขัดข้อง ประปาครหลวง	1125
แจ้งน้ำประปาขัดข้องส่วนภูมิภาค	1662
แจ้งไฟฟ้าขัดข้อง	1130
การไฟฟ้านครหลวง	02-256-3342
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค	1129
ศูนย์การบริการ TOT	1100
TRUE	1331
DTAC	1678
AIS	1175
ไปรษณีย์ไทย	1545
กรมทางหลวงชนบท	1146

บริการข้อมูล-ร้องทุกข์ภาครัฐ	
ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน	1111
ศูนย์สอบถามข้อมูลทะเบียนราชภัฏร์	1548
ศูนย์รับเรื่องร้องทุกข์ดำเนินการรัฐบาล	1376
ร้องเรียนผู้ตัวจริงราชการแผ่นดินรัฐสภา	1676
สายด่วนนายกรัฐมนตรี	02-280-3000
ศูนย์บริการข้อมูลกระทรวงวัฒนธรรม	1765
ข้อมูลข่าวสารศุลกากร	1164
กรมปศุสัตว์	02-653-4401
ศูนย์ดำรงธรรม กระทรวงมหาดไทย	1567
ศูนย์บริการร้องเรียน ขสมก.	1584
สำนักตรวจสอบเข้าเมือง	02-287-3102
หลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง)	1330
ศูนย์บริการข่าวสารการท่องเที่ยว	1672
ศูนย์รับบริจาคของวัยวะ สภากาชาดไทย	1666
สำนักมาตรฐาน การทะเบียนที่ดิน	02-222-6196
ข้อมูลจัดตั้งบริษัท (กระทรวงพาณิชย์)	02-507-7000
ศาลอาญาการ กทม.	02-221-2141
กรมพัฒนาธุรกิจการค้า	02-547-5050
ปัญหาตั้งครรภ์-ครอบครัว	
สหทัยมูลนิธิ	02-381-8834
สมาคมวางแผนครอบครัว	02-245-7382
สมาคมพัฒนาประชากรชุมชน	02-229-5803-7
คลินิกชุมชนเวชกรรม (คลินิกหมอมีชัย)	02-229-4611-28
สมาคมเสริมสร้างครอบครัว	1761 , 02-622-2220
ปัญหาสุขภาพกาย	
ศูนย์บริการปัญหาสุขภาพกาย (รพ.รามาธิบดี)	02-354-7175
สถาบันสิรินธรเพื่อการพื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ (กายภาพบำบัด/กายอุปกรณ์)	02-591-5455
ให้ความรู้เรื่องโรมะเริง	1668
แนะนำดูแลรักษาตัวเองเบื้องต้น สภากาชาดไทย	1665
ปัญหาสุขภาพจิต	
บริการด้านจิตวิทยา	02-245-4601-5 ต่อ 4701 , 4703
ฮอทไลน์ ค่ายเครียด (กรมสุขภาพจิต)	1667 , 1323
มูลนิธิศูนย์ฮอทไลน์	02-277-8811 , 02-277-7699
สมาคมสมาร์ตันส์ กทม.	02-713-6793

สายด่วนวัยรุ่น	02-276-5141
สายด่วนกู้ชีวิตรพ.วชิรพยาบาล	02-668-7080
กรมสุขภาพจิต	02-951-1300-29
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชวิถี	02-246-1195
สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา	02-437-0200-8
โรงพยาบาลศรีรัตนโกสุม	02-526-3342
สถาบันราษฎร์กุล	02-245-4601-3
สถาบันกัลยาณ์ราชวิถี	02-951-1323
โรงพยาบาลยุวประสาทไวท์โยปัมภ์	02-384-3381-3
โรงพยาบาลสวนปูรุส (จ.เชียงใหม่)	05-327-6153
โรงพยาบาลศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ	05-389-0245
โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชวิถี	04-259-0245
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชวิถี	04-322-7422
โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชวิถี	04-434-2677
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ (จ.อุบลราชธานี)	04-531-2550
โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ (จ.สุราษฎร์ธานี)	07-731-1444
โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชวิถี	05-621-9444
โรงพยาบาลจิตเวชพิษณุโลก	05-500-2050-3
โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชวิถี	03-726-2994-8
โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชวิถี	04-280-8100