

“กราดเรียวลดอุบัติเหตุ (เลิกเหล้า เลิกจน)”

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลศรีชมภู
อำเภอโซ่พิสัย จังหวัดบึงกาฬ

๑. ที่มาของการขับเคลื่อนดำเนินการนวัตกรรม

๑.๑ ที่มาของการขับเคลื่อนดำเนินการนวัตกรรม

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลศรีชมภู เป็นโรงพยาบาลขนาดกลางตั้งอยู่ในพื้นที่ ตำบลศรีชมภู อำเภอโซ่พิสัย จังหวัดบึงกาฬ มีพื้นที่ ๑๕๔.๒๐ ตารางกิโลเมตร ประชากรตำบลศรีชมภู มีประชากรทั้งสิ้น ๑๒,๖๑๙ คน แยกเป็นชาย ๖,๒๑๘ หญิง ๖,๔๐๑ คน (ข้อมูลจากตาราง ก ข้อมูลจำนวนครัวเรือนและประชากรศูนย์ภาค : ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนแม่ข่าย : องค์การบริหารส่วนตำบลบัวตูม อปท องค์การบริหารส่วนตำบลศรีชมภูวันที่ : 23/04/2563) ประกอบด้วย ๑๖ หมู่บ้าน มีสวนสาธารณะ ลานชุมชน และพื้นที่สีเขียวในเขตตำบลรวมกันประมาณ ๒๖๖ ไร่เศษ เป็นสวนยางพารา ประมาณ ๙๖,๒๗๕ ไร่ แต่เนื่องจากปัจจุบันมีการขยายตัวของบ้านเรือนประชาชนเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้พื้นที่สีเขียวตามธรรมชาติที่เคยมีในอดีตลดลงรวมถึงการเกิดวิกฤตในเชิงสังคมที่เป็นผลพวงมาจากสภาวะทางเศรษฐกิจและค่านิยมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลง

ปัจจัยเสี่ยง

ด้านคน พฤติกรรมเสี่ยงในการใช้รถใช้ถนนของผู้ขับขี่และผู้โดยสาร/ความประมาท/ความสามารถของผู้ขับขี่ลดลงเนื่องจากสภาพร่างกายไม่พร้อม/การไม่ชำนาญเส้นทาง

ด้านยานพาหนะ ขาดความพร้อมด้านอุปกรณ์พื้นฐานในรถยนต์/ขาดความพร้อมด้านอุปกรณ์ความปลอดภัย/การปรับแต่งสภาพยานพาหนะ/การบรรทุกที่ไม่ปลอดภัย

ด้านถนน จุดเสี่ยง จุดอันตราย จุดที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยยังไม่ได้รับการแก้ไข/ลักษณะทางกายภาพของถนนไม่สมบูรณ์

ด้านสิ่งแวดล้อม ไฟฟ้าส่องสว่างและไม่มีเพียงพอ/อุปสรรคทางธรรมชาติและลักษณะภูมิอากาศ/สิ่งกีดขวางตกหล่นบนช่องทางจราจร/วัตถุอันตรายข้างทาง/สิ่งกีดขวางทัศนวิสัย

วิธีการแก้ไข

๑. ควรเรียนรู้กฎจราจร และการใช้รถใช้ถนนที่ถูกต้องปลอดภัย
๒. ต้องสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่ หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ คาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อใช้รถยนต์ และรักษากฎจราจรอย่างเคร่งครัด
๓. ต้องไม่ดื่มสุราหรือของมึนเมาขณะขับขี่ถ้าเกิดอาการง่วงนอนควรหยุดพักผ่อนอย่าฝืนใจขับต่อไป
๔. ก่อนใช้ยานพาหนะ ควรตรวจสอบสภาพรถให้เรียบร้อย
๕. ผู้ที่โดยสารรถจักรยานยนต์ รถยนต์ส่วนตัว และรถประจำทาง ไม่ควรยื่นอวัยวะส่วนต่างของร่างกายออกจากรถ ขึ้นหรือลงจากรถต้องรอให้รถจอดสนิทเสียก่อน และไม่รบกวนสมาธิของผู้ขับขี่
๖. การเดินทาง ควรเดินทางเท้า และเดินชดชวา ถ้าเดินทางบนถนนที่ไม่มีทางเท้า ให้เดินในด้านที่มองเห็นรถวิ่งสวนมาทุกครั้ง

๗. ถ้าจูงเด็ก ให้เด็กเดินด้านในและจับมือเด็กไว้ให้แน่น

๘. การข้ามถนน ควรใช้สะพานลอยหรือข้ามตรงทางม้าลาย ในกรณีที่ไม่มีสะพานลอยหรือทางม้าลาย ควรข้ามถนนโดยดูทั้งทางด้านขวา-ซ้าย-ขวา ก่อนข้ามเสมอ

๙. อย่าข้ามถนนโดยออกจากที่กำบังตัวอย่างกะทันหัน เช่น ออกจากซอย ออกจากท้ายรถที่จอดอยู่เสาไฟฟ้า ตู้โทรศัพท์ เพราะอาจจะเกิดอันตรายได้

๑๐. ดูแลรักษา แก้วไข ปรับปรุง สภาพถนน สัญญาณไฟ เครื่องหมายจราจร และสิ่งแวดล้ออื่นๆ ให้อยู่ในสภาพที่มีความปลอดภัยต่อการจราจร ซึ่งต้องร่วมมือกันทั้งรัฐบาลและประชาชนผู้ใช้รถใช้ถนน

๒. ผลที่ต้องการให้เกิดขึ้น

เพื่อป้องกันและลดอุบัติเหตุในช่วงเทศกาลวันสงกรานต์ เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนเพื่อให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้ทราบและตระหนักถึงความสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุทางถนนในช่วงเทศกาลที่สำคัญ เพื่อให้ผู้ใช้รถใช้ถนนมีจิตสำนึก ในการลดพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุทางถนนซึ่งนำมาถึงการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน เพื่อส่งเสริมนโยบายของรัฐในแนวทางการดำเนินการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนในช่วงเทศกาลสงกรานต์

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้นำท้องถิ่น สมาชิก อปพร. ตำรวจอาสา ตำรวจประจำตำบล และอาสาสมัครต่างๆ ปฏิบัติหน้าที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ขับขี่ยานพาหนะ ตรวจตรา กวดขันผู้ขับขี่ยานพาหนะทุกชนิดให้เพิ่มความระมัดระวังในการขับขี่ยานพาหนะเป็นกรณีพิเศษ เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนให้ความช่วยเหลือกรณีเกิดอุบัติเหตุได้ทันเหตุการณ์

๔. การดำเนินงาน

๑. การจัดชุดหน่วยปฐมพยาบาลประจำจุดให้บริการประชาชน

๒. การประชาสัมพันธ์ข้อขีปลอดภัยทางป้ายประชาสัมพันธ์และหอกระจายข่าว เมาไม่ขับ

๓. การรายงานการเกิดอุบัติเหตุ เจ็บ/ตาย

๑.๔ การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน

จากการดำเนินงานการขับเคลื่อนดำเนินการนวัตกรรม ส่งผลให้เกิดการตื่นตัวในการจัดการให้มีด้านชุมชน หรือหมู่บ้านตั้งขึ้นเพื่อทำหน้าที่เป็นจุดคัดกรองกลุ่มเสี่ยงที่มีพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดจากอุบัติเหตุทางถนน โดยความร่วมมือขององค์การบริหารส่วนตำบลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและกลุ่มต่างๆในชุมชน พัก/หรือหยุดรถเพื่อจะทำให้เกิดอุบัติเหตุ เพื่อป้องปรามและตักเตือนหรือแนะนำผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงบนถนนในพื้นที่หมู่บ้านหรือชุมชนที่เชื่อมโยงกันกับถนนสายหลักให้ปฏิบัติตามกติกาหรือธรรมเนียมหมู่บ้านหรือระเบียบกฎหมายของทางราชการ

๕. วิธีการดำเนินงานของการขับเคลื่อนดำเนินการนวัตกรรม

๕.๑ วิธีดำเนินงาน

๑. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ

๒. ประชุมชี้แจงการจัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลวันสงกรานต์

๓. สรุปผลการดำเนินงานการเกิดอุบัติเหตุ ผู้เสียชีวิต และผู้บาดเจ็บลดลงให้เหลือน้อยที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับสถิติในช่วงเทศกาลปีใหม่ และรายงานผลของการดำเนิน เลิกเหล้า เลิกจน เลิกอุบัติเหตุ

๕.๒ ผู้ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลศรีชมภู

๖. ผลที่เกิดขึ้น (ผลผลิต ผลลัพธ์)

ทิศทางการพัฒนาการจัดการสิ่งแวดล้อมตำบลได้ดำเนินการจัดการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม มาตลอดต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ซึ่งเกิดจากนโยบายของผู้ว่าราชการจังหวัดบึงกาฬ โดยในช่วงเริ่มดำเนินการ ยังไม่มีแนวทางในการปฏิบัติ จนกระทั่งฝ่ายบริหารและข้าราชการในตำบลศรีชมภูได้ไปศึกษาดูงาน จึงได้นำมาปฏิบัติภายในตำบล ซึ่งการดำเนินการเริ่มต้นยังไม่ได้ได้รับความร่วมมือของคนในชุมชน ส่งผลให้การดำเนินงานไม่ต่อเนื่อง

ต่อมาได้มีการนำตัวแทนจากหน่วยงานในตำบล ผู้นำชุมชน ตัวแทนของหมู่บ้าน ฝ่ายบริหารตำบลศรีชมภูและข้าราชการตำบลศรีชมภูไปศึกษาดูงานการอนุรักษ์ป่าอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง ส่งผลให้เกิดแนวคิด แนวทางปฏิบัติของผู้ที่เข้าศึกษาดูงาน เกิดความกระตือรือร้น ในการปฏิบัติ จึงมีการนำปัญหาจัดการสิ่งแวดล้อมเข้าเวทีประชาคมหมู่บ้าน เพื่อรับฟังความคิดเห็นของคนทั้งหมู่บ้าน จนได้เกิดการกำหนดหมู่บ้านในการบรรจุการจัดการสิ่งแวดล้อมลงในแผนชุมชน โดยการสนับสนุนขององค์การบริหารส่วนตำบลศรีชมภูหน่วยงานในตำบล ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลศรีชมภู โรงเรียนทั้ง ๕ แห่ง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ๕ แห่ง เพื่อดำเนินการจัดการสิ่งแวดล้อมต้นแบบให้กับคนในชุมชน นอกจากนี้องค์การบริหารส่วนตำบลศรีชมภูได้ดำเนินการต่อยอดกิจกรรมโดยภารกิจหน้าที่ในด้านต่างๆ ทั้งในการจัดฝึกอบรมสนับสนุนโครงการของหมู่บ้านตามแผนงาน

๖.๑ ข้อมูลความสอดคล้องกับ ๖ ชุดกิจกรรมการพัฒนางาน

(๑) การพัฒนาศักยภาพความรู้โดยการพัฒนาแกนนำ เด็กเยาวชน เป็นบุคคลต้นแบบในการจัดการสิ่งแวดล้อมของแต่ละหมู่บ้าน ให้มีทักษะการจัดการสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ป่า การปลูกป่า เพิ่มพื้นที่สีเขียวในระดับทั้งครัวเรือน เกิดการเรียนรู้เชิงนิเวศทรัพยากรป่าไม้และการสร้างความสมดุลทางธรรมชาติ

(๒) มีการปลูกจิตสำนึกให้แก่ประชาชน เข้ามามีส่วนร่วมกับภาครัฐลดภาวะโลกร้อน และจัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ยืนต้นเพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลศรีชมภูเพื่อช่วยเพิ่มปริมาณก๊าซออกซิเจนรวมทั้งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลงพื้นที่เชิญชวนให้หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน รวมทั้งภาคประชาชนให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมกับองค์การบริหารส่วนตำบลศรีชมภู ในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันท้องถิ่นไทย วันต้นไม้แห่งชาติ วันแม่

๖.๒ สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาหรือการแก้ไขปัญหาของพื้นที่ได้จริง

การพัฒนาการขับเคลื่อนดำเนินการนวัตกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การสร้างพลังชุมชนด้วยพื้นที่สีเขียวอย่างถูกวิธีโดยมีการดำเนินงานตามขั้นตอนและกระบวนการแล้ว ส่งผลให้เกิดชุมชนน่าอยู่ เกิดเครือข่ายการจัดการสิ่งแวดล้อมทั้งในระดับหมู่บ้าน ระดับตำบล ภายในจังหวัดบึงกาฬ และในระดับเครือข่าย โดยการเข้าเป็นภาคีเครือข่ายตำบลสุขภาวะของศูนย์จัดการเครือข่าย องค์การบริหารส่วนตำบลศรีชมภู

อำเภอโซ่พิสัย จังหวัดบึงกาฬ ระดับประเทศ โดยมีการเข้าร่วมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยภาคีเครือข่ายร่วม
สร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ ในการดำเนินการจัดการสิ่งแวดล้อม ตามบริบทพื้นที่ และสามารถนำแนวคิด วิธีการ
กลับมาดำเนินการในพื้นที่ตำบลศรีชมภูได้

๗. ผลกระทบที่เกิดขึ้น

๗.๑ ผลกระทบต่อนวัตกรรม ๗+๑

การลดปัจจัยเสี่ยงและสร้างปัจจัยเสี่ยง จากการดำเนินงานของการขับเคลื่อนดำเนินการ
นวัตกรรม ส่งผลให้มีทิศทางในการแก้ไขปัญหาการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ด้านการจัดสภาพแวดล้อม
และเป็นการปลูกฝังการใช้ชีวิตแบบมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีความสอดคล้องในด้านการตอบสนอง
ภารกิจของตำบลศรีชมภูด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตการจัตระเปียชุมชนและสังคม การวางแผนการส่งเสริม
การบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม บริหารจัดการสนับสนุนการปฏิบัติการกิจของส่วน
ราชการและ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และส่งผลกระทบต่อนวัตกรรมในข้อด้านการบริหารจัดการท้องถิ่น
แบบมีส่วนร่วม คือ มีการจัดประชุมระดับหมู่บ้าน เพื่อรับฟังปัญหาและหาแนวคิดร่วมกันในการจัดการ
ปัญหาดังกล่าว นำไปสู่การกำหนดเป็นแผนงานความร่วมมือ

๗.๒ ผลกระทบต่อการจัดการปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ

- ๑.การควบคุมการบริโภคยาสูบ ไม่มี
- ๒.การ เลิกเหล้า เลิกจมน เลิกอุบัติเหตุ ไม่มี
- ๓.ขับขี่ปลอดภัย สวมใส่หมวกนิรภัย
- ๔.ไม่ขับขี่เร็วเกินกำหนด

๗.๓ ผลกระทบต่อการสร้างปัจจัยเสริมด้านสุขภาพ

- ๑.เกษตรกรรมการยั่งยืนสู่อาหารเพื่อสุขภาพะ ไม่มี
- ๒.สถาบันการเงินชุมชน ไม่มี
- ๓.การพัฒนาระบบพลังงานชุมชน ไม่มี

๗.๔ ผลกระทบต่อทิศทางการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)

เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนได้แก่ แผนการจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชน เกิดการจัดการสิ่งแวดล้อมใน
ครัวเรือน มีการปลูกฝังให้มีการขับขี่ปลอดภัย สวมใส่หมวกนิรภัย งดดื่มสิ่งอบายมุขทุกชนิด เพื่อลดการเกิด
อุบัติเหตุในท้องถิ่น มีกิจกรรมต่อประชาชน ชวนให้หน่วยงานภาครัฐ รวมทั้งภาคประชาชนให้เข้ามามีส่วน
ร่วมในกิจกรรมกับองค์การบริหารส่วนตำบลศรีชมภูในวันสำคัญต่างๆ เพื่อก้าวเข้าสู่แผนการพัฒนาอย่างยั่งยืน

๗.๕ ผลกระทบต่อ ๑๓ กลุ่มประชากร

๑. เด็กเยาวชน อายุระหว่าง ๑๘ - ๒๔ ปี ในตำบลศรีชมภูทั้ง ๑๖ หมู่บ้าน จำนวน
๑๒,๖๑๙ คน มีความรู้เกี่ยวกับการขับขี่ มีความรู้ด้านจราจรเพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุในท้องถิ่น

๗.๖ ความสอดคล้องต่อศักยภาพในการจัดการตนเอง ๗ คุณลักษณะ

การขับเคลื่อนดำเนินการนวัตกรรมการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาล สอดคล้องต่อศักยภาพ
ในการจัดการตนเอง ๗ ลักษณะได้แก่

๑) การสร้างการเรียนรู้ปัญหาและความต้องการของชุมชน ซึ่งการจัดการการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาลสงกรานต์ เกิดจากความต้องการของชุมชน มีการประชุมเวทีประชาคม จนสามารถทำแผนพัฒนาหมู่บ้านเสนอให้เป็นแผนพัฒนาตำบล

๒) การสร้างกลไกผลักดันทุกระดับโดยหาบุคคลหรือหน่วยงานเข้ามาช่วยจัดการในเรื่องที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดการพัฒนาให้ได้ มีการกำหนดแผนงาน ผู้ดำเนินงาน ผู้รับผิดชอบ ตลอดจนมีการประเมินผลการทำงานตั้งแต่ระดับบุคคล ครักเรือน หน่วยงาน หมู่บ้าน และตำบล

๓) การสร้างคนให้ต้องจัดการตนเองด้วยการสามารถทำเป็นและมีความรู้สึกเป็นเจ้าของการขับเคลื่อนดำเนินการนวัตกรรมการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาล มีแผนการดำเนินงานโดยการสร้างบุคคลและครักเรือนต้นแบบการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาล และมีการขยายผลไปยังทุกครักเรือนของชุมชน จนไปถึงการดำเนินงานในระดับหมู่บ้าน ส่งผลให้เกิดการจัดการตนเอง และพัฒนาไปเป็นหมู่บ้านจัดการตนเองในเรื่องการจัดการสิ่งแวดล้อมได้

๔) การสร้างการมีส่วนร่วม การขับเคลื่อนดำเนินการนวัตกรรมเกิดจากชุมชนเห็นปัญหาและได้มีการประชุมเพื่อหาแนวทางการแก้ไขในเวทีประชาคม คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหา และช่วยกันขับเคลื่อนดำเนินการ

๕) การระดมเงินและทรัพยากรเพื่อเป็นทุน การดำเนินการการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาล จะมีการขอความร่วมมือจากเครือข่ายชุมชน ผู้นำชุมชน มอบเป็นเงินช่วยเหลือค่าดำเนินการการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาล

๖) การมีข้อตกลงเป้าหมายเพื่อสร้างความยั่งยืน และสร้างความสัมพันธ์แนวราบ อันเกิดจากการช่วยเหลือเกื้อกูลกันของคนในชุมชน ซึ่งเป็นข้อตกลงและระเบียบของชุมชน มีการขยายงานอย่างต่อเนื่องเพื่อแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ส่งผลให้เกิดการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง

๗) การจัดการความร่วมมือระหว่างองค์กร หน่วยงานภาครัฐ และหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่การขับเคลื่อนดำเนินการนวัตกรรมการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาลของตำบลศรีชมภู เกิดจากความร่วมมือของ ๔ องค์กรหลักในตำบลศรีชมภูมีการทำงานสอดคล้อง เสริมบทบาท มีการต่อยอด และขยายงานเดิม ทั้งในระดับบุคคล ที่เป็นบุคคลต้นแบบ ครักเรือนต้นแบบการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาล นอกจากนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลศรีชมภู ยังเป็นศูนย์กลางในการประสานความร่วมมือในการสนับสนุน ส่งเสริมการดำเนินงานครอบคลุมรอบด้าน เพื่อการการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาลที่มีประสิทธิภาพ ต่อเนื่อง และครอบคลุมทั้งตำบลศรีชมภู

๘. ทิศทางการนำใช้และขยายผล

การนำไปใช้และการขยายผลการขับเคลื่อนดำเนินการนวัตกรรมในพื้นที่ตำบลศรีชมภู เพื่อปลูกจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อสังคมและการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาล ขยายไปสู่การจัดการสวัสดิการในชุมชน โดยการช่วยเหลือการเป็นอยู่ที่ดีของคนในชุมชนโดยการรักษาทรัพยากรสิ่งแวดล้อมให้อยู่ดีมีสุข ตามนโยบายขององค์การบริหารส่วนตำบลศรีชมภูซึ่งกระบวนการขับเคลื่อนที่สำคัญ คือ คนในชุมชน กลุ่มองค์กรชุมชน หน่วยงานที่สนับสนุนวางแผนที่จะนำแนวคิดขยายสู่ชุมชนและตำบลที่ใกล้เคียง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สังคมเห็นคุณค่าของการจัดการสิ่งแวดล้อม ในชุมชนอย่างเป็นรูปธรรมร่วมกันการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาล ให้เป็นชุมชนปลอดภัย น่าอยู่ และปลอดภัย

