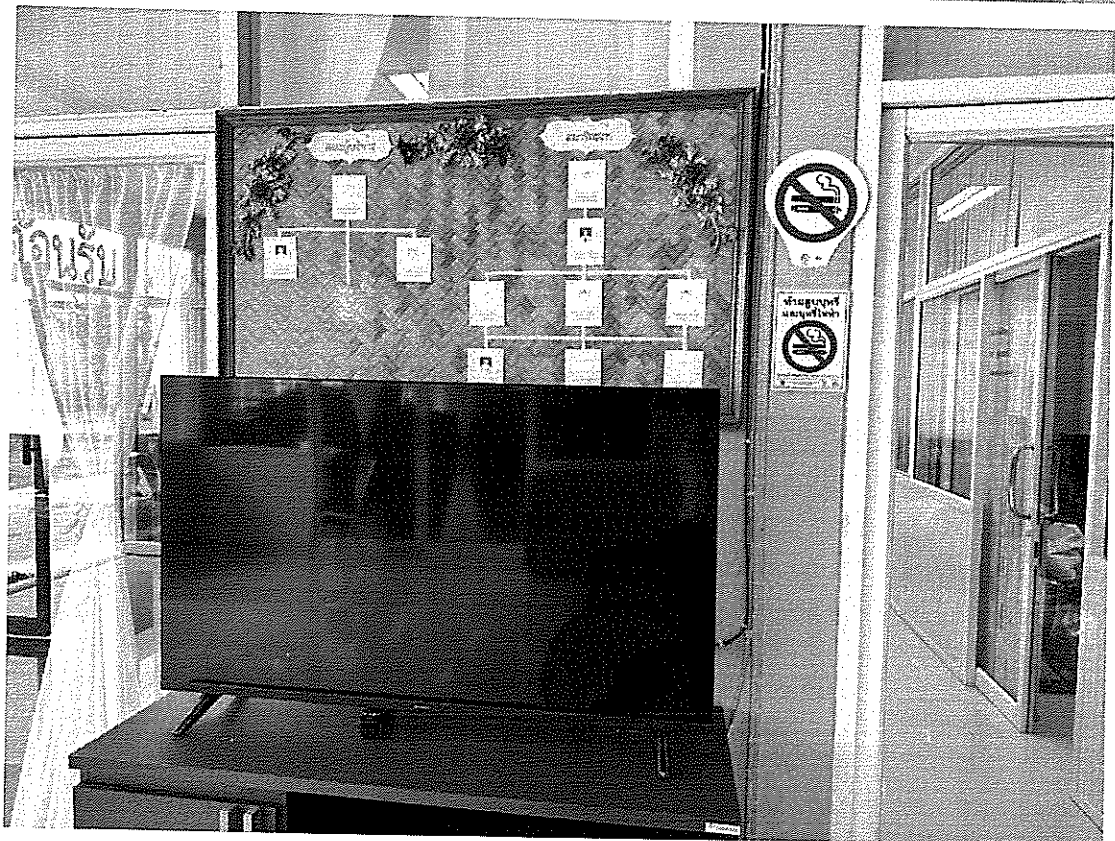


พื้นที่เขตปลอดบุหรี่



ห้ามนำเข้า

ประกาศกระทรวงพาณิชย์ เรื่อง กำหนดให้barang และbarangไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าที่ต้องห้ามในการนำเข้าในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557

ห้ามขาย / ให้บริการ

คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ 9/2558

ห้ามครอบครอง

พระราชบัญญัติศุลกากร พ.ศ. 2560

ห้ามสูบในเขตปลอดบุหรี่

พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560

ช่องทาง แจ้ง / ส่งข้อมูลบุหรี่ไฟฟ้า

สายด่วน สคบ. 1166
เว็บไซต์กระทรวงพาณิชย์

โทร. 0-2590-3852
โทรสาร. 0-2590-3818

lawenforcement.otpc@gmail.com

กรมควบคุมโรค
อาคาร 11 ชั้น 5 เลขที่ 88/21 ถนนวิภาวดี
พญาไท กรุงเทพมหานคร 11000

เว็บไซต์กรมควบคุมโรค
http://tas.go.th

แม้ว่าบุหรี่ไฟฟ้าจะมีราคาถูกกว่าการสูบบุหรี่ธรรมดา แต่การสูบบุหรี่ไฟฟ้าก็อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่มีส่วนผสมของสารพิษและสารเสพติด

การควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า

ห้ามสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า

ทำไม?

คนไทยไม่เอาบุหรี่ไฟฟ้า

“บุหรี่ไฟฟ้า เลิกยากกว่า บุหรี่ธรรมดา”

หรือบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าที่ต้องห้ามในการนำเข้าในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557

ห้ามนำเข้า : สินค้า 3 ประเภท

1. บุหรี่คัตเติ่ม
2. บุหรี่ไฟฟ้า
3. บุหรี่ไฟฟ้า

อัตราโทษ :

- จำคุกไม่เกิน 10 ปี
- ปรับเป็นเงิน 5 เท่าของสินค้านั้น หรือทั้งจำทั้งปรับ และริบสินค้านั้น รวมทั้งสิ่งที่ใช้บรรจุและพาหนะที่ใช้ในการบรรทุกสินค้านั้นด้วย

ห้ามขาย / นำเสนอเพื่อขาย / ห้ามให้บริการ

1. บุหรี่คัตเติ่ม
2. บุหรี่ไฟฟ้า
3. บุหรี่ไฟฟ้า
4. ตัวขายบุหรี่คัตเติ่ม
5. นำขายสำหรับเก็บบุหรี่ไฟฟ้า / บุหรี่ไฟฟ้า

อัตราโทษ :

- จำคุกไม่เกิน 3 ปี ปรับไม่เกิน 5 ล้านบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

พระราชบัญญัติศุลกากร พ.ศ. 2560

ห้ามนำเข้า	ห้ามพิกัดสินค้า
ลักลอบ	รับซื้อ/รับไว้ซึ่งสินค้า
ผิดพิธีการศุลกากร	ผิดพิธีการศุลกากร

อัตราโทษ ม.242 :

- จำคุกไม่เกิน 10 ปี
- ปรับเป็นเงิน 4 เท่าของสินค้านั้น ซึ่งรวมค่าอากรหรือทั้งจำทั้งปรับ และให้ริบของนั้น

ห้ามสูบในสถานสาธารณสุขที่เป็น "เขตปลอดบุหรี่"

1. บุหรี่คัตเติ่ม
2. บุหรี่ไฟฟ้า
3. บุหรี่ไฟฟ้า

"หากมีเจ้าหน้าที่ใดเป็นส่วนประกอบ" อัตราโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท

บุหรี่ไฟฟ้ากับสถานะทางกฎหมาย

ห้ามขาย

ห้ามนำเข้า

ห้ามสูบ (ผิดก)

บุหรี่ไฟฟ้า

สิ่งผิดกฎหมาย

การสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ยังเป็นสิ่งผิดกฎหมาย

การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อหรือช่องทางต่างๆของหน่วยงาน


อบต.ท่าเสา อ.ท่ามะกา
 1 ชม. • 

...

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา ขอประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร ด้านสาธารณสุข เพื่อให้ความรู้กับประชาชนในตำบลท่าเสา ได้มีความรู้ความเข้าใจใน เรื่อง "4 โรคร้าย ทำลายคุณ"

ควันบุหรี่ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อหลอดลม ทำให้เกิดการอักเสบ น้ำเหลืองออกมาในจำนวนที่มากกว่าปกติ (เหมือนกับน้ำคาวปลา) เมื่อควันบุหรี่เข้าไปในหลอดลม จะเกิดอาการไอเรื้อรัง ซึ่งโดยปกติแล้วหลอดลมมีหน้าที่ขับเสมหะและเมือกออกจากหลอดลม เมื่อควันบุหรี่ทำให้หลอดลมอักเสบ จะทำให้หลอดลมตีบตัน และส่งผลให้เกิดโรคหอบหืด

คนที่เป่าหรือสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่การที่ลดแรงและควบคุมความดันโลหิตสูงแล้วจะยิ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ต้องใช้ยามากขึ้น

อาการที่อาจเกิดมีได้คืออาการ

ในคนที่เป่าหรือสูบบุหรี่ เมื่อหายใจเข้าหรือหายใจออก จะรู้สึกแสบในลำคอหรือเจ็บคอ คันในลำคอหรือเจ็บคอ ทำให้หลอดลมอักเสบ ทำให้หลอดลมตีบตัน ทำให้หายใจเข้าออกลำบาก ทำให้เกิดอาการ "หืดหอบ" ขึ้น



คนที่สูบบุหรี่หรือเกิดอาการเหนื่อย หอบหรือเจ็บอก อาจเกิดได้จากสาเหตุต่อไปนี้

4. เมื่อสูบบุหรี่หรือสูบบุหรี่ คุณควรระวัง ...

- 1. อย่านสูบบุหรี่ในที่ที่อากาศสกปรก เพราะจะทำให้เกิดการสูดดมเข้าไปในปอด
- 2. ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อสูบบุหรี่หรือสูบบุหรี่
- 3. ทำกิจกรรมอื่น เบี่ยงเบนความสนใจ

ก. ข. ค. ง. จ.

เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

- ก. ทำจิตบำบัดกับคนที่สูบบุหรี่ไปให้หมด
- ข. ใช้น้ำแข็ง หากมีอาการเหนื่อย ให้บอกตัวเองว่าสู้
- ค. คนน้ำหนัก เลือกกินอาหาร
- ง. งดดื่มแอลกอฮอล์

4 โรคร้าย ทำลายคุณ

1. มะเร็งปอด
2. ถุงลมโป่งพอง
3. วัณโรค
4. กูชิแพ

ปอดไม่ใช่ถึงขยะ
 ไม่อยากให้อายุถูกทำลาย เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้

มะเร็งปอด คือการเกิดเนื้องอกในปอด ซึ่งเนื้องอกนี้สามารถลุกลามไปยังอวัยวะอื่นได้ โดยประมาณ 85-90% ของมะเร็งปอดมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ ซึ่งเนื้องอกนี้สามารถลุกลามไปยังอวัยวะอื่นได้ เช่น มะเร็งในสมอง มะเร็งในกระดูก มะเร็งในตับ

คนไทยมีประชากรสูบบุหรี่ประมาณ 1.5 ล้านคน มีคนสูบบุหรี่มากถึง 1.5 ล้านคน มีคนสูบบุหรี่มากถึง 1.5 ล้านคน มีคนสูบบุหรี่มากถึง 1.5 ล้านคน

อาการของมะเร็งปอด

1. ในรายที่สูบบุหรี่ จะมีอาการไอเรื้อรัง ไอเป็นเลือด ไอเป็นน้ำ เสมหะปนเลือด
2. ผู้ที่เป็นมะเร็งปอดจะมีอาการเหนื่อยหอบ ไอเรื้อรัง น้ำหนักลด อ่อนเพลีย
3. ในรายที่สูบบุหรี่จะมีอาการไอเรื้อรัง ไอเป็นเลือด ไอเป็นน้ำ เสมหะปนเลือด

ปอด คืออวัยวะที่ประกอบด้วยเนื้อเยื่ออ่อนนุ่ม มีหลอดเลือดและหลอดลมจำนวนมาก ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์

ถุงลมโป่งพอง คือโรคที่เกิดจากการที่ถุงลมในปอดขยายตัวจนผิดปกติ ทำให้ถุงลมโป่งพองและแตก ส่งผลให้เกิดอาการเหนื่อยหอบ ไอเรื้อรัง น้ำหนักลด

วัณโรค คือโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ Mycobacterium tuberculosis ซึ่งสามารถติดต่อจากคนสู่คนได้

การบ่มยาคือการที่ ซึ่งเป็นการใช้ยาเพื่อรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

อาการที่ควรสงสัยว่า อาจเป็นวัณโรค

ไอเรื้อรัง ไอเป็นเลือด น้ำหนักลด อ่อนเพลีย

การสูบบุหรี่เป็นของต้องห้าม

1. เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ Mycobacterium tuberculosis ซึ่งสามารถติดต่อจากคนสู่คนได้
2. คนที่สูบบุหรี่จะมีอาการไอเรื้อรัง ไอเป็นเลือด ไอเป็นน้ำ เสมหะปนเลือด
3. ในคนที่สูบบุหรี่จะมีอาการไอเรื้อรัง ไอเป็นเลือด ไอเป็นน้ำ เสมหะปนเลือด
4. คนที่สูบบุหรี่จะมีอาการไอเรื้อรัง ไอเป็นเลือด ไอเป็นน้ำ เสมหะปนเลือด



ที่ กจ ๗๗๐๐๑ / ว๐๒๕

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา
อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๒๐

๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประกาศและประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าว

เรียน ผู้ประกาศหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แผ่นพับประชาสัมพันธ์

จำนวน ๑๐ ชุด

ตามที่ ประกาศกระทรวงพาณิชย์ เรื่อง กำหนดให้บารากูและบารากูไฟฟ้าหรือบุหรีไฟฟ้าเป็น
สินค้าที่ต้องห้ามในการนำเข้ามาในราชอาณาจักร พ.ศ.๒๕๕๗ ห้ามนำเข้าสินค้า ๓ ประเภท ดังนี้

๑.บารากูดั้งเดิม

๒.บารากูไฟฟ้า

๓.บุหรีไฟฟ้า

เพื่อให้การดำเนินการประชาสัมพันธ์เป็นไปอย่างทั่วถึง องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา
จึงขอความร่วมมือมายังท่านช่วยปิดประกาศ และประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าวหมู่บ้าน เพื่อให้ประชาชน
ได้รับทราบโดยทั่วกัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ด้วยจักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายจำลอง สุวรรณประเสริฐ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา

สำนักงานปลัด

โทรศัพท์ ๐๓๔-๖๓๙๒๔๖ ต่อ ๑๐๑

โทรสาร ๐๓๔-๕๖๖๑๘๕

www.thatasao-sao.net



กฎหมายเกี่ยวกับ
การควบคุมบุงหรีไฟฟ้า

ห้ามนำเข้า

ประกาศกระทรวงพาณิชย์ เรื่อง กำหนดให้บารก
และบารกไฟฟ้าหรีไฟฟ้าเป็นสินค้าที่ห้าม
ในการนำเข้าในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557

ห้ามขาย / ให้บริการ

คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ 9/2553

ห้ามครอบครอง

พระราชบัญญัติศุลกากร พ.ศ. 2560

ห้ามสูบในเขตปลอดบุงหรี

พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560

ช่องทาง แจ้ง / ส่งต่อข้อมูลบุงหรีไฟฟ้า



สายด่วน สคบ. 1166
(ในวันและเวลาราชการ)



ระบบร้องทุกข์ผู้บริโภค
OCPB COMPLAINT
(<https://complaint.ocpb.go.th>)



ช่องทางการติดต่อ



โทร. 0-2590-3852
โทรสาร. 0-2590-3818



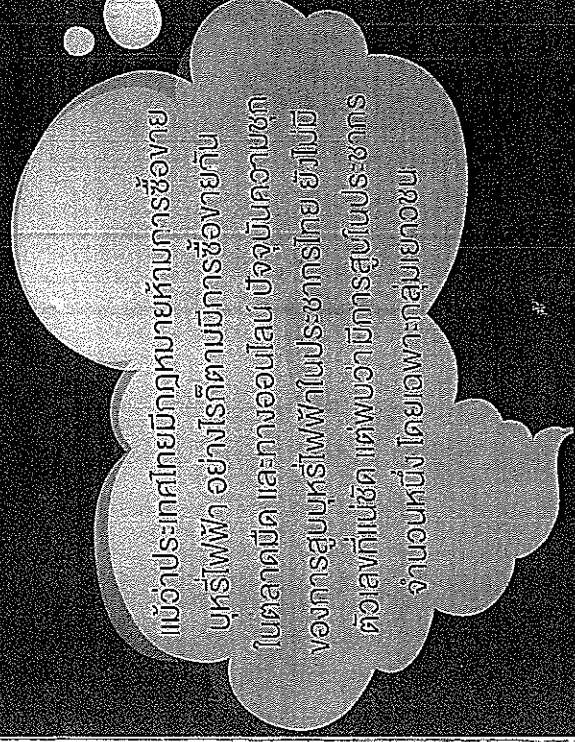
lawenforcement.otpc@gmail.com



กรมควบคุมโรค
อาคาร 11 ชั้น 5 เลขที่ 88/21 ถนนติวานนท์
ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี 11000



ระบบแจ้งาระวังและรับเรื่องร้องเรียน
“TAS” <https://tas.go.th>



แผนผังเดือนเมษายน 2566

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มณ.)

36/2 ซอยประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail: info@ashthailand.or.th



กฎหมายเกี่ยวกับ
การควบคุมบุงหรีไฟฟ้า



ห้ามสูบบุหรี่
และบุงหรีไฟฟ้า

ทำไม?

คนไทยไม่เอาบุงหรีไฟฟ้า

“บุงหรีไฟฟ้า

เลืกยากกว่า

บุงหรีรสบดา”





ที่ กจ ๗๗๐๐๑ / ๖ ๐๓๐

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา
อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ๗๓๓๒๐

๒ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประกาศและประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าว

เรียน ผู้ประกาศหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แผ่นพับประชาสัมพันธ์

จำนวน ๑๐ ชุด

ด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา มีความประสงค์ขอความร่วมมือท่านแจกเอกสาร
เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสาธารณสุข เพื่อให้ความรู้กับประชาชนในตำบลท่าเสา ได้มีความรู้ความเข้าใจใน
เรื่อง “ข้อมูลต้องรู้...การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า”

เพื่อให้การดำเนินการประชาสัมพันธ์เป็นไปอย่างทั่วถึง องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา
จึงขอความร่วมมือมายังท่านช่วยปิดประกาศ และประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าวหมู่บ้าน เพื่อให้ประชาชน
ได้รับทราบโดยทั่วกัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ด้วยจักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายจำลอง สุวรรณประเสริฐ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา

สำนักงานปลัด

โทรศัพท์ ๐๓๔-๖๓๙๒๔๖ ต่อ ๑๐๑

โทรสาร ๐๓๔ ๕๖๖๑๘๕

www.thasao-sao.net

ยิ่งสูบบุหรี่ ยิ่งเสี่ยง

เหตุผลที่ควรเลิกสูบบุหรี่หรือบุหรี่

- การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกาย และปอดอ่อนแอกว่าปกติ
- เลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและสูบบุหรี่ เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเสียชีวิตสูง
- การได้รับควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า แม่ไม่สูบบุหรี่
- เพิ่มความเสี่ยงที่จะติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ผู้ที่ติดโควิด-19 หากสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ จะเพิ่มความเสี่ยงแพร่เชื้อให้กับคนอื่น
- การเลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า จะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น ความสามารถในการต่อสู้กับไวรัส-19 ได้ดีขึ้น โดยยิ่งเลิกเร็วจะยิ่งได้ประโยชน์

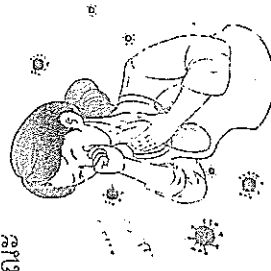
ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า หากเลิกด้วยตนเองไม่สำเร็จ สามารถไปขอรับการรักษาจากโรงพยาบาลต่าง ๆ หรือโทรติดต่อขอคำปรึกษาที่เบอร์ 1600

ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ที่ยังเลิกสูบไม่ได้

ต้องระวังที่จะมีคนอื่นอยู่ด้วย หรือสถานที่ที่มีคนอื่นอยู่ด้วย เพื่อลดโอกาสแพร่เชื้อ

โควิด-19 (กรณีที่มีผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผู้ติดเชื้อ

โควิด-19)



การป้องกันโรค

ให้ห่างไกลจากเบสพิษ

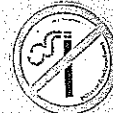
1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องเดินทางโดยสาธารณะ หรือทำงานในที่ที่มีฝุ่นเยอะๆ เพื่อป้องกันละออง
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับฝุ่น ควัน รวมทั้งไม่อยู่ใกล้ควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า และผู้ที่กำลังสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
3. ทำความสะอาดร่างกายทันทีหลังเผชิญมลพิษ หรือไม่มีการล้างมือให้สะอาดก่อนทำกิจกรรมอย่างอื่น
4. ผู้ป่วยที่มีอาการไอและไอ ควรพักผ่อนอยู่กับบ้านจนกว่าอาการจะดีขึ้น หากมีความจำเป็นต้องไปในที่ชุมชน ต้องระมัดระวังการใกล้ชิดกับผู้อื่น
5. หากมีอาการหวัด ไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก หอบเหนื่อย ภูมิแพ้ ควรรีบไปพบแพทย์

ถ้ารับข้อบ่งชี้ที่ต้องรีบมา

ผู้ป่วยติดติดยาเสพติดหรือระบบทางเดินหายใจแบบแพ้น้ำ

1. เป็นผู้ป่วยเด็กอายุน้อย โดยเฉพาะถ้าน้อยกว่า 2 ขวบ
2. มีอาการไอสูง หายใจหอบ เหนื่อย
3. เจ็บคอ หรือมีน้ำมูกเขียวเหลืองร่วมกับ มีไข้สูงตั้งแต่ 38.5 องศา ขึ้นไป
4. มีอาการปวดบริเวณโพรงจมูก
5. ปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารและน้ำ
6. อาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์

ศูนย์สุขภาพจิตเวช โรงพยาบาลศิริราช



ศูนย์สุขภาพจิตเวช โรงพยาบาลศิริราช

ศูนย์สุขภาพจิตเวช โรงพยาบาลศิริราช



ศูนย์สุขภาพจิตเวช



ข้อมูลต้องรู้...

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า



ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า สร้างผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ หลายระบบด้วยกัน

เรียกได้ว่า เป็นอันตรายระดับรุนแรงต่อ “ปอด” และยิ่งเกิดผลกระทบ

ต่อระบบทางเดินหายใจส่วนต้น ตั้งแต่ จมูก คอหอย หลอดลม คอ ไปถึงระบบทางเดินหายใจส่วนปลาย ในทรวงอก ทางเดินหายใจส่วนปลาย และลงลึกไปที่ปอด



ที่ กจ ๗๗๐๐๑ / ๖๐๓๕

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา
อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๒๐

๓๓ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประกาศและประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าว

เรียน ผู้ประกาศหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แผ่นพับประชาสัมพันธ์

จำนวน ๑๐ ชุด

ด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา มีความประสงค์ขอความร่วมมือท่านแจกเอกสาร
เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสาธารณสุข เพื่อให้ความรู้กับประชาชนในตำบลท่าเสา ได้มีความรู้ความเข้าใจใน
เรื่อง “เลิกสูบบุหรี่อย่างไร”

เพื่อให้การดำเนินการประชาสัมพันธ์เป็นไปอย่างทั่วถึง องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา
จึงขอความร่วมมือมายังท่านช่วยปิดประกาศ และประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าวหมู่บ้าน เพื่อให้ประชาชน
ได้รับทราบโดยทั่วกัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ด้วยจักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายจำลอง สุวรรณประเสริฐ)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา

สำนักงานปลัด

โทรศัพท์ ๐๓๔-๖๓๔๒๔๖ ต่อ ๑๐๑

โทรสาร ๐๓๔-๕๖๖๑๘๕

www.thasao-sao.net

ทำไมต้องเลิกสูบบุหรี่

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้อันตรายที่เกิดกับผู้สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่ สุขภาพกายทรุดโทรม

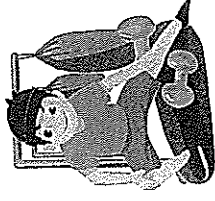
สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ไม่เป็นที่ยอมรับ



สุขภาพกาย



- ✓ สุขภาพแข็งแรง
- ✓ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ✓ ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลมหายใจสะอาดขึ้น
- ✓ ไม่มีกลิ่นติดตัว ติดเสื้อผ้า
- ✓ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ✓ ไม่เสี่ยงกับโรคร้าย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ✓ ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำ เหงือกไม่ดำ

เลิกสูบลแล้วได้อย่างไร

เศรษฐกิจและสังคม

- ✓ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ✓ ไม่เป็นทั้งเจ้าของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- ✓ สังคมยอมรับ เข้าสังคมด้วยความมั่นใจ
- ✓ ดีต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ✓ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้นั่นรำคาญ
- ✓ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ✓ เพื่อนยกย่องว่าเลิกสูบได้

สุขภาพจิต

- ✓ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ✓ ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหม็นควันบุหรี่
- ✓ คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ✓ ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ✓ ไม่ต้องทรมานที่ต้องตื่นนอนหาบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ามาสูบ
- ✓ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว

แต่

เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่
เพื่อ

เอาชนะให้ได้

เพื่อสุขภาพของตัวเอง
และคนที่คุณรัก



ที่ กจ ๗๗๐๐๑ / ๖ ๐๕๕

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา
อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๒๐

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประกาศและประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าว

เรียน ผู้ประกาศหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แผ่นพับประชาสัมพันธ์

จำนวน ๑๐ ชุด

ด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา มีความประสงค์ขอความร่วมมือท่านแจกเอกสาร
เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสาธารณสุข เพื่อให้ความรู้กับประชาชนในตำบลท่าเสา ได้มีความรู้ความเข้าใจใน
เรื่อง “๕ โรคภัย ทำลายคุณ”

เพื่อให้การดำเนินการประชาสัมพันธ์เป็นไปอย่างทั่วถึง องค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา
จึงขอความร่วมมือมายังท่านช่วยปิดประกาศ และประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าวหมู่บ้าน เพื่อให้ประชาชน
ได้รับทราบโดยทั่วกัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ด้วยจักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายจำลอง สุวรรณประเสริฐ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเสา

สำนักงานปลัด

โทรศัพท์ ๐๓๔-๖๓๔๒๔๖ ต่อ ๑๐๑

โทรสาร ๐๓๔-๕๖๖๑๘๕

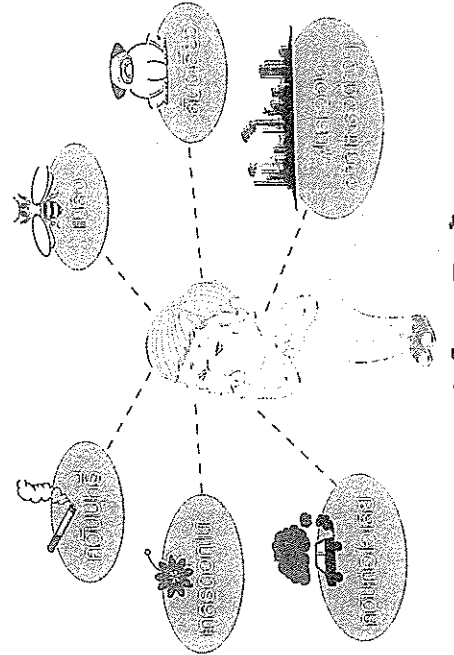
www.thasao-sao.net

ควันบุหรี่ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่ออวัยวะต่าง ๆ ที่เกิดการหลั่งสารน้ำเหลืองออกมาในจำนวนที่มากกว่าปกติ (เหมือนกับที่น้ำตาไหล เมื่อคันนุหรือคันตา) ควันบุหรี่ยังทำให้เซลล์ที่ผิวหลอดลมไม่ทำงาน ซึ่งโดยปกติมันเล็ก ๆ เหล่านี้ทำหน้าที่โบกพัดฝุ่นและเสมหะออกจากระบบลม เมื่อควันบุหรี่ทำให้มันเล็ก ๆ เหล่านี้ไม่ทำงาน ก็จะทำให้ฝุ่น และเสมหะตกค้างในหลอดลม

คนที่เริ่มสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่จากการวัดจะรุนแรงและควบคุมยาก ปอดจะเสื่อมเร็วขึ้น ร่างกายตอบสนองต่อการรักษาน้อย ต้องใช้ยามากขึ้น

อาการที่จับตามองได้อย่างไร

ในคนที่เริ่มสูบบุหรี่ เมื่อลมหายใจเริ่มที่แพ้หรือระคายเคืองของหลอดลม ผิวหลอดลมจะเกิดการอักเสบ ถ้าเป็นออร์บอร์วอลอดลมจะเกิดการหดตัว ทำให้หลอดลมเล็กลง ทำให้ลมหายใจเข้าออกลำบากทำให้เกิดอาการ “ติดจิบ” ขึ้น



อย่าคิดว่าสูบบุหรี่น้อยๆ ไม่เป็นไร

คนที่สูบบุหรี่จนเกิดอาการเหนื่อย แม้จะเลิกสูบบุหรี่ก็ยังไม่ดีขึ้น เนื่องจากปอดถูกทำลายไปแล้ว ไม่สามารถกลับคืนมาได้

๔๕ เมื่อรู้สึกลอยากบุหรี่ คุณควรจะทำ ... ๗๗

- อย่านสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบบุหรี่ ควรประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ไปเรื่อย ๆ
- ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย
- ทำกิจกรรมอื่น เบี่ยงเบนความสนใจ



เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

๓. ทำจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ไปให้หมด
๔. เข้มแข็ง หากหงุดหงิด ให้บอกตัวเองว่า สู้อสู
๕. ค่อยๆ นึกถึง เลือกรับประทาน
๖. งดดื่มแอลกอฮอล์
๗. จำเสมอว่า การเลิกบุหรี่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

4 โรคภัยทำลายปอดคุณ

1. มะเร็งปอด

2. ถุงลมโป่งพอง

3. วัณโรค

4. ภูมิแพ้

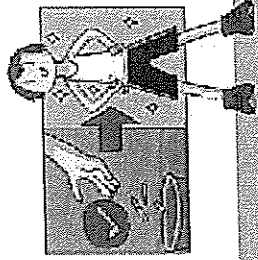
ปอดไม่ใช่ถังขยะ

ไม่ยากให้ปอดถูกทำลาย เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้

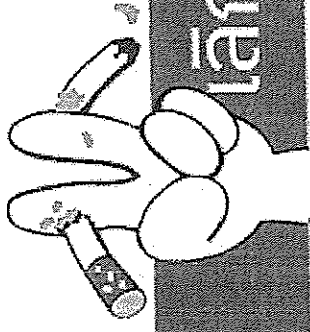


สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

- ๑ ประการวันที่คุณจะเลิก
บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจ
ของคุณ
- ๑ ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับ
การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
ที่เสียห่วย ไม่เสก ไม่คิด ไม่ซื้อ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
ให้พ้นจากคุณ
- ๑ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณ
ที่เคยนั่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่
ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น
- ๑ ถ้าหุนุดสติ
• หายใจเข้า-ออก อย่างช้า ๆ
• จิบน้ำบ่อย ๆ
• พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด
- ๑ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น
งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกิน
ผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อ้วนใน
สถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- ๑ หากิจกรรมทำ
หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อประสิทธิภาพ
ของปอดและหัวใจ
- ๑ ไม่ทำทนาย
อย่าคิดกลับไปสูบบุหรี่ เพียงมานั่งคิดถึงในอดีตได้
- ๑ ไม่ท้อแท้
ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบบุหรี่อย่างหมดหวัง
- ๑ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้า
ในการเลิกบุหรี่
เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับ
นิโคตินปริมาณสูง ๆ อาจเป็นอันตรายได้



เพื่อคนที่คุณรัก



เลิกสูบบุหรี่

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจ คือ
กุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้



ศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (สนร.)
กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร 10150
โทร. 0-2776-1825, 1665 หรือ 0-2776-1827
www.snrc.or.th, www.anti-smoking.go.th



ศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (สนร.)

ff

วันนี้บุหรืทำร้ายตัวคุณเองและคน
รอบข้างการเลิกสูบบุหรื ทำให้ร่างกายแข็งแรง
และป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ ได้ดีกว่าเดิม
19 และทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นไม่ว่าจะเรื่อง
สุขภาพและเศรษฐกิจ

jj



การสูบบุหรืเพิ่มความเสี่ยง อย่างไร?



วดีน พิชิตนัตร์

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)
โรงพยาบาลรามาธิบดี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 108 ถนนปิ่นดำทึง กรุงเทพมหานคร 10400
โทรศัพท์ : 06-4585-3818
โทรสาร : 02-201-1729
Email : webmaster@trc.or.th

f ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

@ www.trc.or.th

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ

@trc.or.th

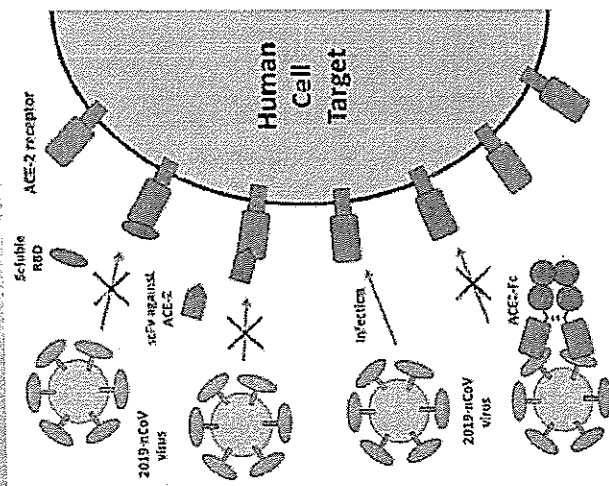
<https://ejournal.sciencemedia.com/content/early/2020/04/20/1599308.0116-2020>

<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/670252>

<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco>

1) การสูบบุหรี่ที่เพิ่มความเสี่ยง Covid-19 โดยการเพิ่มแอนติบอดี ACE-2 ที่ช่วยให้ Coronavirus เข้าถึงเซลล์ของร่างกายที่ไม่สูบบุหรี่

(นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่าโปรตีน ACE-2 ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวรับของไวรัส SARS-CoV-2 มีอยู่ในเซลล์ของร่างกายที่ไม่สูบบุหรี่ และ ACE-2 นี้จะช่วยให้ไวรัสสามารถเข้าถึงเซลล์ของร่างกายที่ไม่สูบบุหรี่ได้) (นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่าโปรตีน ACE-2 มีอยู่ในเซลล์ของร่างกายที่ไม่สูบบุหรี่ และ ACE-2 นี้จะช่วยให้ไวรัสสามารถเข้าถึงเซลล์ของร่างกายที่ไม่สูบบุหรี่ได้)



(ดูจาก: <https://f1000research.com/articles/9-72>)

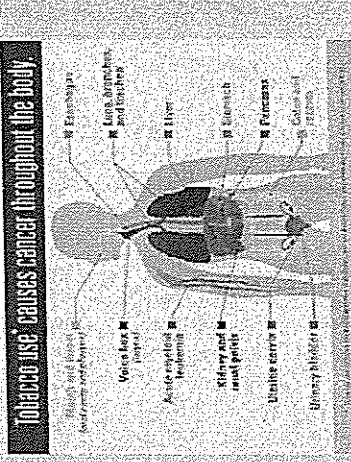
2) การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงที่ก่อให้เกิดกลุ่มเสี่ยงต่อการรับเชื้อโควิด 19 ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด, เบาหวาน, โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง, โรคเรื้อรังต่างๆ

✓ โรคหัวใจและหลอดเลือด การสูบบุหรี่ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจตีบ ซึ่งอาจส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจตายได้

✓ เบาหวาน การสูบบุหรี่นั้นทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดมีสูงขึ้น ส่งผลให้ควบคุมเบาหวานได้ยากขึ้น ปกติแล้วเซลล์จะผลิตอินซูลินในตับอ่อนเพื่อช่วยในการควบคุมน้ำตาลในเลือด

✓ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นการเกิดจากการอักเสบของเนื้อเยื่อที่ห่อหุ้มปอดและหลอดลม ซึ่งส่งผลต่อการหายใจและการแลกเปลี่ยนก๊าซในปอด การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ ซึ่งอาจนำไปสู่การเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ การสูบบุหรี่ยังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ยากขึ้น

✓ โรคมะเร็งปอด (Lung Cancer) การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคมะเร็งปอด ซึ่งส่งผลต่อการหายใจและการแลกเปลี่ยนก๊าซในปอด การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดได้ ซึ่งอาจนำไปสู่การเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ การสูบบุหรี่ยังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ยากขึ้น



(ดูจาก: <https://www.cdc.gov/cancer/tobacco/index.htm>)

3) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่มีการเกี่ยวข้องกับจำนวนเตียงในโรงพยาบาลอาจส่งผลต่อการติดเชื้อโควิด 19 ได้ เพราะเชื้อไวรัสสามารถแพร่กระจายผ่านทางสัมผัสทางร่างกายหรือเสมหะจากผู้ติดเชื้อ และการสูบบุหรี่ทำให้เกิดอาการไอ จาม ทำให้โอกาสของเสมหะ น้ำลาย น้ำลาย แพร่ไปสู่ผู้อื่นได้

เมื่อหยุดสูบบุหรี่สุขภาพดีขึ้นอย่างไร

- 8 ชั่วโมง ระดับโคเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือดจะลดลงครึ่งหนึ่ง ระดับออกซิเจนในเลือดจะเพิ่มขึ้น
- 24 ชั่วโมง การไหลเวียนของเลือดจะดีขึ้น และหลอดเลือดจะขยายตัว
- 48 ชั่วโมง ไม่มีโคเลสเตอรอลในปอด ความสามารถในการสูดดมจะดีขึ้น
- 72 ชั่วโมง การหายใจจะสะดวกขึ้น หอบเหนื่อยจะลดลง
- 2-12 สัปดาห์ ระบบการไหลเวียนดีขึ้น
- 3-9 เดือน ปัญหาการไอ การหายใจดีขึ้น การทำงานของปอดเพิ่มขึ้น 10%
- 5 ปี ความเสี่ยงของโรคหัวใจจะลดลงครึ่งหนึ่ง เมื่อเทียบกับคนที่ไม่สูบบุหรี่
- 10 ปี ความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจจะลดลงครึ่งหนึ่ง ความเสี่ยงของโรคหัวใจจะกลับมาเหมือนคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่

