



ประกาศเทศบาลตำบลหนองโพ

เรื่อง กำหนดให้สถานที่ราชการ สถานศึกษาในสังกัด สถานที่สาธารณะ เป็นเขตปลอดบุหรี่

.....

ตามตามพระราชบัญญัติควบคุม ผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ มาตรา ๔๑,๔๕ และ ๓๗ ประกอบกับประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๙) พ.ศ.๒๕๕๓ เรื่อง กำหนดชื่อหรือประเภท สถานที่สาธารณะที่ได้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ และกำหนดให้ส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหมดของ สถานที่สาธารณะเป็นเขตสูบบุหรี่ ในการนี้เทศบาลตำบลหนองโพ จะดำเนินการกำกับและดูแลการบังคับใช้ กฎหมายเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ภายในสถานที่ราชการ สถานศึกษาในสังกัดเทศบาลตำบลหนองโพ และสถานที่ สาธารณะ เพื่อให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม จึงได้กำหนดให้สถานที่ราชการ สถานศึกษาในสังกัด สถานที่ สาธารณะ เป็นเขตปลอดบุหรี่และเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ ดังนี้

๑. ให้สถานที่ดังต่อไปนี้เป็นสถานที่จัดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด
 - ๑.๑ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดเทศบาลตำบลหนองโพ
 - ๑.๒ อาคารเอนกประสงค์องค์การบริหารส่วนจังหวัดราชบุรี
 - ๑.๓ สนามกีฬาหน้าเทศบาลตำบลหนองโพ
๒. ให้ใช้สถานที่ดังต่อไปนี้ เป็นเขตปลอดบุหรี่และเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ เป็นการคุ้มครอง สุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ เพื่อมิให้ควันบุหรี่รบกวนผู้อื่น ประกอบด้วยสถานที่ดังนี้
 - ๒.๑ อาคารสำนักงานเทศบาลตำบลหนองโพ
 - ๒.๒ ตลาดนัดหนองโพ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

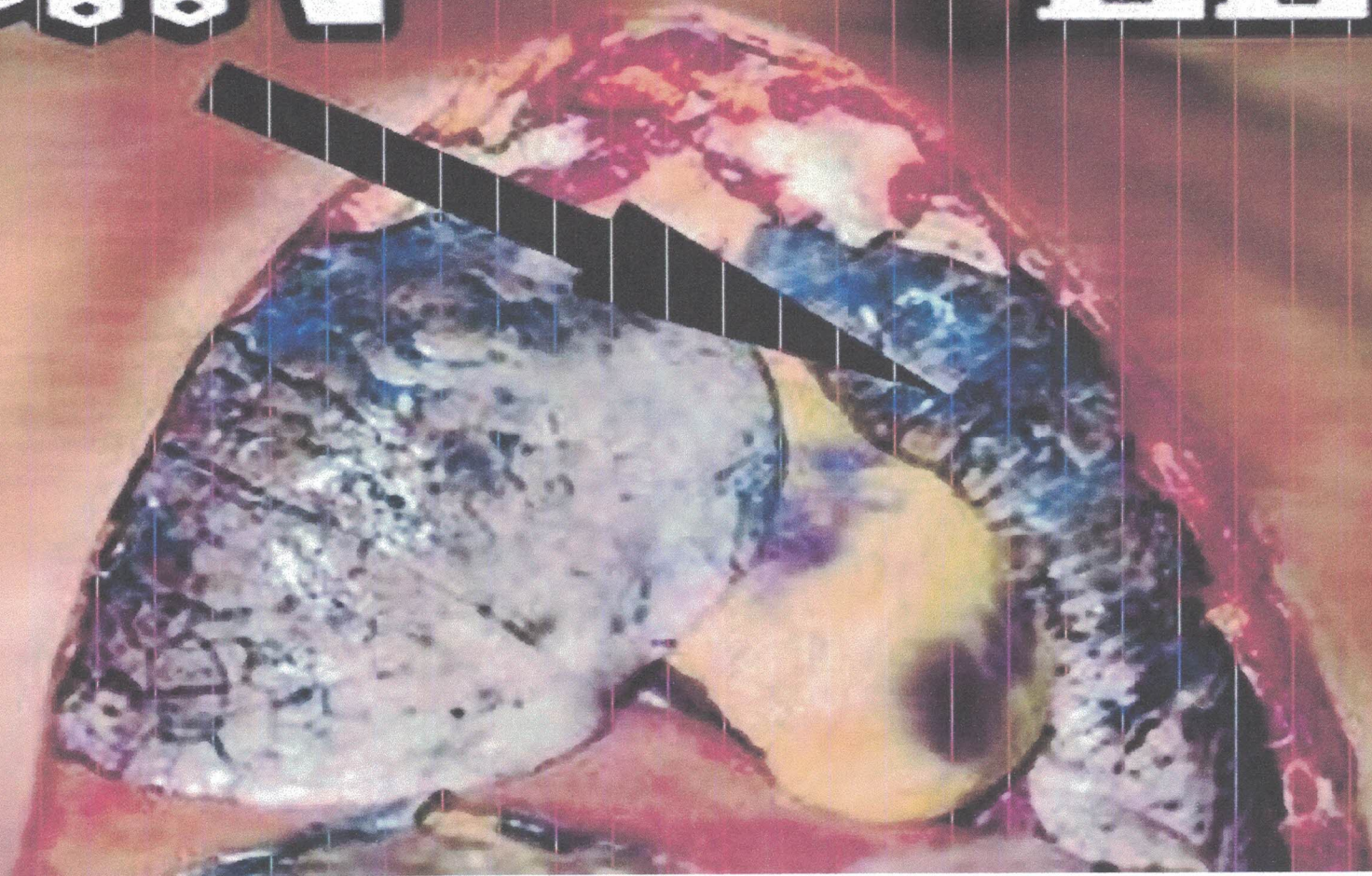
ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ เดือน ธันวาคม ๒๕๖๓

(นายพีรณัฐ มาศรี)

นายกเทศมนตรีตำบลหนองโพ

ควันทบทุร
มะเร็ง

ทำให้เกิด
ปอด



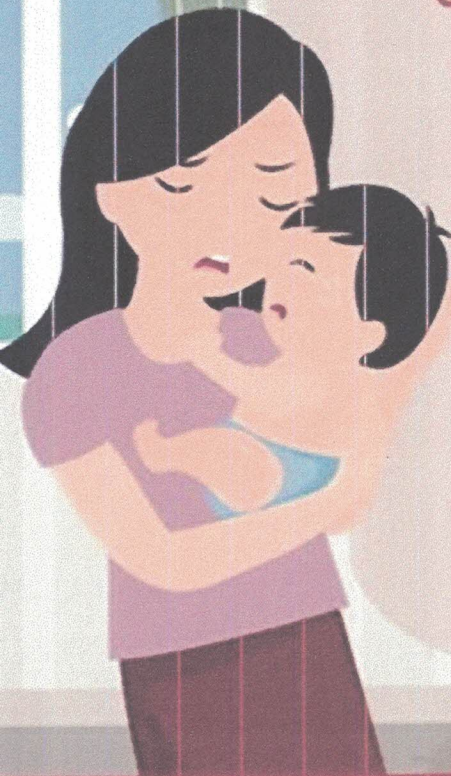
ควันบุหรี่มือสาม ภัยมืดที่มองไม่เห็น

อันตราย จากควันบุหรี่มือสาม

- ▲ สารพิษจากบุหรี่ คกค้างในบ้านอย่างน้อย 6 เดือน เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อเด็ก - สตรีมีครรภ์
- ▲ เด็กและการก ได้รับควันบุหรี่มือสาม เป็น 2 เท่าของผู้ใหญ่
- ▲ แม่ที่สูบบุหรี่ หรือสัมผัสควันบุหรี่ เมื่อให้นมลูกสารพิษจะตกไปถึงลูกด้วย
- ▲ เมื่อผู้สูบบุหรี่สัมผัส อุ้ม เล่น หรือป้อนอาหารให้ลูก สามารถทำให้เด็กเสี่ยงต่อโรคทางเดินหายใจส่วนล่าง

ควันบุหรี่มือสาม คืออะไร?

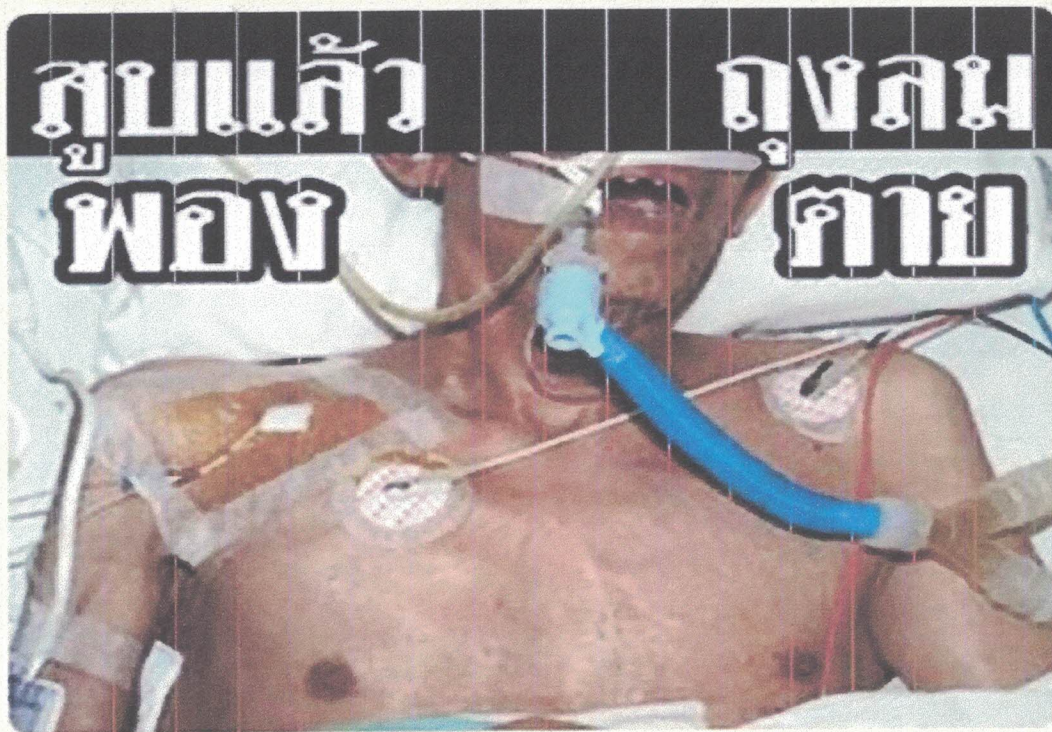
สารพิษจากควันบุหรี่ที่ตกค้างตาม เสนอผ
พื่อหนังสือ ผ้า คุกกี้ ผสม โซฟา ผ้าม่าน ที่นอน
ช่องแอร์ ฯลฯ ย่อมเป็นแหล่งของควันบุหรี่มือสาม
ที่เราสูดหายใจโดยไม่รู้ตัว และมีสารพิษตกค้าง
ที่ก่อให้เกิดมะเร็ง



จากรายงานขององค์การอนามัยโลก ปี พ.ศ. 2558 พบว่า ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ทางอ้อม
ประมาณ 600,000 คน อันตรายส่วนหนึ่งมาจาก “ควันบุหรี่มือสาม” สสส. และภาคีเครือข่าย ร่วมมือกันทำงานเชิงรุก
รณรงค์ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กระตุ้นให้ประชาชนได้ตระหนักถึงพิษภัยบุหรี่ โดยเฉพาะต่อทารกและเด็กจากการได้รับ
สัมผัส ควันบุหรี่มือสาม เมื่อหวังลดจำนวนผู้เสพติดบุหรี่และนักสูบรายใหม่

สสส
ThaiHealth

เลิกบุหรี่โทร
Quitline 1600



5 โรคร้ายจากบุหรื

4,000 สารเคมีในบุหรื
สารก่อมะเร็งอีกกว่า 60 ชนิด
และอีก 5 โรคร้ายที่คนสูบ
หยิบยื่นให้กับคนรอบข้าง

1 โรคมะเร็ง

2 ถุงลมโป่งพอง

3 ปอดบวม

4 โรคหัวใจและหลอดเลือด

5 เบาหวาน

“อย่าทำร้ายตนเอง และอย่าทำร้ายผู้อื่น”
(บันทึกโดยอะหุมัด : 1/313)



เทศบาลตำบลหนองโพ



เขตปลอดบุหรี่

ฝ่าฝืนปรับตามกฎหมาย

NO 
SMOKING



เทศบาลตำบลหนองโพ



เขตปลอดบุหรี่

ฝ่าฝืนปรับตามกฎหมาย

NO 
SMOKING



10 วิธีเลิกบุหรี่

ทั้งๆ ไม่ทราบ (มาก) และ ได้ผลจริง!

- | | |
|--|--|
| 1 
สร้างแรงจูงใจ
(วางเลิกบุหรี่เพื่ออะไร) | 6 
หลีกเลี่ยงความเครียด
(ฝึกมองโลกในแง่ดี) |
| 2 
1600
ปรึกษาแพทย์
(ติดต่อสถาบันรักษาโรค) | 7 
ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย
(ออกกำลังกาย, ฝึกเพลง...) |
| 3 
กำหนดวันเลิกบุหรี่
(จวันใดวันใดในทุกวัน) | 8 
ใจต้องแข็ง !!
(เตือนตัวเองว่า ต้องเลิกให้ได้) |
| 4 
กินบุหรี่ยี่ห้อใหม่
(กินควบคู่กับผลไม้และลูกอมแทน) | 9 
ทานอาหารที่มีประโยชน์
(เพื่อสุขภาพที่ดีกว่าเดิม) |
| 5 
ไม่อยู่ใกล้คนสูบบุหรี่
(อย่าคบกับใครก็ได้ !!) | 10 
ทุกครั้งที่เกิดใจ ...
(อย่ากลับไปสูบบุหรี่อีก 1.) |

เชื่อสิ... ว่าคุณเลิกได้

เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

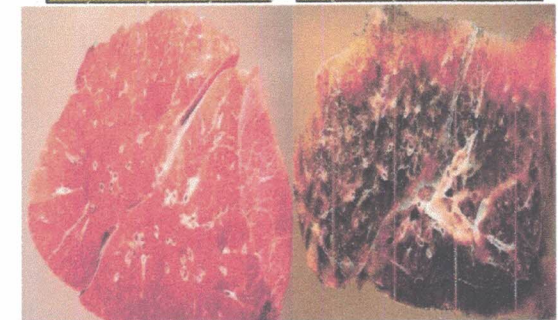


จัดทำโดย
กองการศึกษาและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาล
ตำบลหนองโพ
เบอร์โทรศัพท์ 032-389569 ต่อ 223

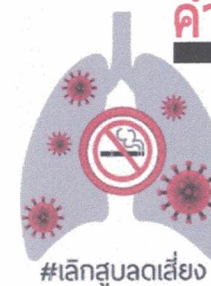


ปอดของคนปกติ

ปอดที่ดูดซับสารพิษ



คำขวัญวันงดสูบบุหรี่



ติดบุหรี่ ติดโควิด
เสี่ยงตายสูง

31 พฤษภาคม 2563 วันงดสูบบุหรี่โลก



บุหรี่ เป็นสิ่งเสพติดอย่างอ่อนที่ถูกต้องตามกฎหมายของประเทศ ซึ่งทำรายได้แก่ผู้ผลิตและรัฐบาลจำนวนมาก แต่นิโคตินถือว่าเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงหลายอย่างของระบบทางเดินหายใจ หัวใจ และระบบหมุนเวียนโลหิต พิษของบุหรี่เป็นฤทธิ์พิษของสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ที่สูดดมเข้าทางปาก และ จมูก คนที่สูบบุหรี่ที่โอกาสเป็นมะเร็งที่ปอด ปาก หลอดลม ทาระเพาะปัสสาวะ หรือที่ตับอ่อน เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ และอาจมีอันตรายต่อทารกในครรภ์ และผู้ที่อยู่อาศัยในบริเวณใกล้เคียงด้วย

อันตรายของควันบุหรี่ต่อสุขภาพร่างกาย

1. สมองเสื่อมสมรรถภาพ เห็นลมหมดสติ เส้นเลือดสมองแตก เพราะการสูบบุหรี่ ทำให้เกิดการ รั่วของหลอดเลือดและเกิดการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปสู่มอง
2. ท้องเสีย ย่อย แก้วเร็ว
3. โรคเหงือก ฟันดำ และกลิ่นปาก
4. ไอบ่อย ไอเรื้อรัง เสมอกล ซึ่งเป็นการของโรคหอบและปอด
5. เหนื่อยง่าย หอบ แน่นหน้าอก ซึ่งเป็นอาการของโรคถุงลมโป่งพอง
6. หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวาย เกิดจากการสะสมของหลอดเลือด ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด อันเป็นอุปสรรคต่อการส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ และอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย
7. เล็บเหลือง นิ้วเหลือง
8. นิ้วเป็นแผลเรื้อรัง นิ้วบวม เกิดจากหลอดเลือดตีบตัน ขาดเลือดไปเลี้ยง
9. ท้องแน่น อืด เบื่ออาหาร
10. เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้สูบบุหรี่

1. **ความอยากรู้อยากลอง** เยาวชนที่สูบบุหรี่ร้อยละ 38.4 เริ่มสูบบุหรี่ เพราะความอยากรู้อยากลอง ซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยรุ่นที่ความอยากรู้อยากลองเป็นแรงผลักดันให้สูบบุหรี่
2. **ตามอย่างเพื่อน** เยาวชนที่สูบบุหรี่ร้อยละ 35.9 เริ่มสูบบุหรี่ เพราะเพื่อนชวนบางคนมีความเชื่อว่า ถ้าไม่สูบบุหรี่จะเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพื่อนจะไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม ขณะที่อีกหลายคนไม่กล้าเลิกสูบบุหรี่ เพราะกลัวเพื่อนจะล้อเลียนและไม่ให้เข้ากลุ่ม
3. **ตามอย่างคนในบ้าน** เมื่อมีคนในบ้านไม่จะเป็นบิดา มารดา หรือญาติพี่น้องสูบบุหรี่ หลายคนจะสูบบุหรี่ เพราะเห็นการสูบบุหรี่มาตั้งแต่เด็กจึงคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา หรือวัยรุ่นหลายคนจะอยากรู้อยากลองสูบบุหรี่บ้าง และคิดว่าเป็นการแสดงออกถึงความเป็นผู้ใหญ่ ความเป็นผู้ใหญ่ มีงานวิจัยพบว่าถ้าบิดาหรือมารดาสูบบุหรี่ จะทำให้ลูกมีแนวโน้มในการสูบบุหรี่สูงถึง 3 เท่า
4. **เพื่อเข้าสังคม** บางคนต้องสูบบุหรี่เพราะหน้าที่การงานที่ต้องเข้าสังคมงานเลี้ยงสังสรรค์หรืองานเลี้ยงรับรอง ซึ่งมีผู้สูบบุหรี่ในสังคมนั้นๆ ใช้烟ชวนให้สูบบุหรี่ บางคนจะสูบบุหรี่ในงานสังคม ทั้งนี้เป็นความเชื่อที่ว่าถ้าไม่สูบบุหรี่จะเข้ากับเพื่อนไม่ได้ และทำธุรกิจไม่สำเร็จ
5. **ลดความเครียด** สารนิโคตินในควันบุหรี่เมื่อสูดเข้าร่างกายจะเข้าสู่สมองภายในเวลา 8-10 วินาที ออกฤทธิ์ทำให้เส้นเลือดแดงหดตัว ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเร็วขึ้น และกระตุ้นสมองส่วนกลาง ทำให้รู้สึกผ่อนคลายในระะยะต้นๆ หลายคนจึงสูบบุหรี่ด้วยเหตุผลเพื่อคลายความเครียด แต่เมื่อปริมาณนิโคติน ในสมองลดลง จะทำให้ผู้สูบบุหรี่เกิดอาการหงุดหงิด และเครียดได้ในเวลาต่อมา นี่คือการเสพติดที่ทำให้ต้องสูบบุหรี่อยู่เสมอ เพื่อคงระดับนิโคตินในร่างกายนั่นเอง

19 โรคจากการสูบบุหรี่

องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่า ปัจจุบันมีผู้เสียชีวิตจากการ สูบบุหรี่ปีละ 4 ล้านคนทั่วโลก หรือวันละ 11,000 คน ถ้าสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง ผู้สูบบุหรี่จะมีอัตราการเสียชีวิตประมาณ 3 เท่าของคนที่ไม่สูบบุหรี่และบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคร้ายต่างๆ 19 โรค ได้แก่

โรคมะเร็ง

1. ปาก ช่องปาก และหลอดลม
2. ตับอ่อน
3. ปอด หลอดลม และบางหลอดลม
4. ไต และอวัยวะของระบบทางเดินปัสสาวะอื่น ๆ
5. หลอดอาหาร
6. กลองเสียง
7. ทาระเพาะปัสสาวะ



โรคระบบทางเดินหายใจ

8. วัณโรค
9. ทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง
10. หลอดลมอักเสบและถุงลมโป่งพอง
11. ปอดบวมและไข้หวัดใหญ่
12. หอบหืด



โรคระบบเส้นเลือดและหัวใจอักเสบ

13. โรคเส้นหัวใจอักเสบ
14. โรคเส้นหัวใจขาดเลือด
15. โรคหัวใจอื่น ๆ
16. โรคเส้นเลือดแข็งตัว โรคหลอดเลือดอุดตัน
17. ความดันเลือดสูง
18. โรคหัวใจที่เกิดจากโรคปอด
19. โรคหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง

