



ประกาศเทศบาลตำบลหนองโพ
เรื่อง นโยบายเทศบาลตำบลหนองโพ ปลอดภัย

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๙) พ.ศ.๒๕๕๓ เรื่อง กำหนดชื่อหรือประเภท สถานที่สาธารณะที่ได้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ ลงวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๓ กำหนดให้สถานที่ทำงานเป็นสถานที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ตามพระราชบัญญัติ ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐

เพื่อให้การดำเนินงานที่จะให้เทศบาลตำบลหนองโพ เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายที่กำหนด จึงกำหนดนโยบายเทศบาลตำบลหนองโพ ปลอดภัย เพื่อให้หน่วยงานในสังกัดทราบและถือปฏิบัติดังนี้

๑. เทศบาลตำบลหนองโพ กำหนดให้อาคารสำนักงานเทศบาลตำบลหนองโพ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลหนองโพ ที่พักผู้โดยสาร เป็นเขต ปลอดบุหรี่ตามกฎหมายกำหนด ห้ามมิให้มีการสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด ทั้งในและ นอกเวลาราชการ รวมถึงการเข้ามาใช้สถานที่ของบุคคลภายนอก ในการจัดกิจกรรม หรือ จัดงานตามประเพณี ต้องปฏิบัติตามพระราชบัญญัติควบคุม ผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ ผู้ฝ่าฝืน สูบบุหรี่ ต้องระวางโทษปรับ ตามอัตราที่กฎหมายกำหนด

๒. เทศบาลตำบลหนองโพ ร่วมรณรงค์ สร้างบรรยากาศและจัดสถานแวดล้อมปลอดบุหรี่

๓. เทศบาลตำบลหนองโพ สนับสนุนให้บุคลากรในสังกัดเป็นแบบอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่

๔. เทศบาลตำบลหนองโพ สนับสนุนให้กำหนดหลักเกณฑ์สำหรับพิจารณาผู้ไม่สูบบุหรี่ เข้ามาปฏิบัติงานในสังกัดเป็นส่วนหนึ่งของการพิจารณา

๕. เทศบาลตำบลหนองโพ สนับสนุน ให้มีมาตรการป้องกันผู้สูบบุหรี่รายได้สำหรับบุคลากรในสังกัด และประชาชนทั่วไป

๖. เทศบาลตำบลหนองโพ สนับสนุนให้มีการประชาสัมพันธ์ จัดกิจกรรม รณรงค์ ให้บุคลากร ในสังกัด และประชาชนทั่วไป เกิดแรงจูงใจใน การ ลด ละ เลิก สูบบุหรี่ และปฏิบัติตามพระราชบัญญัติ ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐

๗. เทศบาลตำบลหนองโพ สนับสนุน การสร้างร่วมมือกับหน่วยงาน ภาครัฐ ภาคเอกชน หรือภาคีเครือข่ายประชารัฐ ในการสร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่

๘. เทศบาลตำบลหนองโพ จะปฏิบัติตามกฎหมายตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ เดือน ธันวาคม ๒๕๖๓

(นายพิรณัฐ มาวรศรี)

นายกเทศมนตรีตำบลหนองโพ



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 เพื่อมิให้ควันบุหรี่ปริบกรวนผู้อื่น ประกอบด้วยสถานที่ดังนี้

๒.๑ อาคารสำนักงานเทศบาลตำบลหนองโพ

๒.๒ ตลาดนัดหนองโพ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

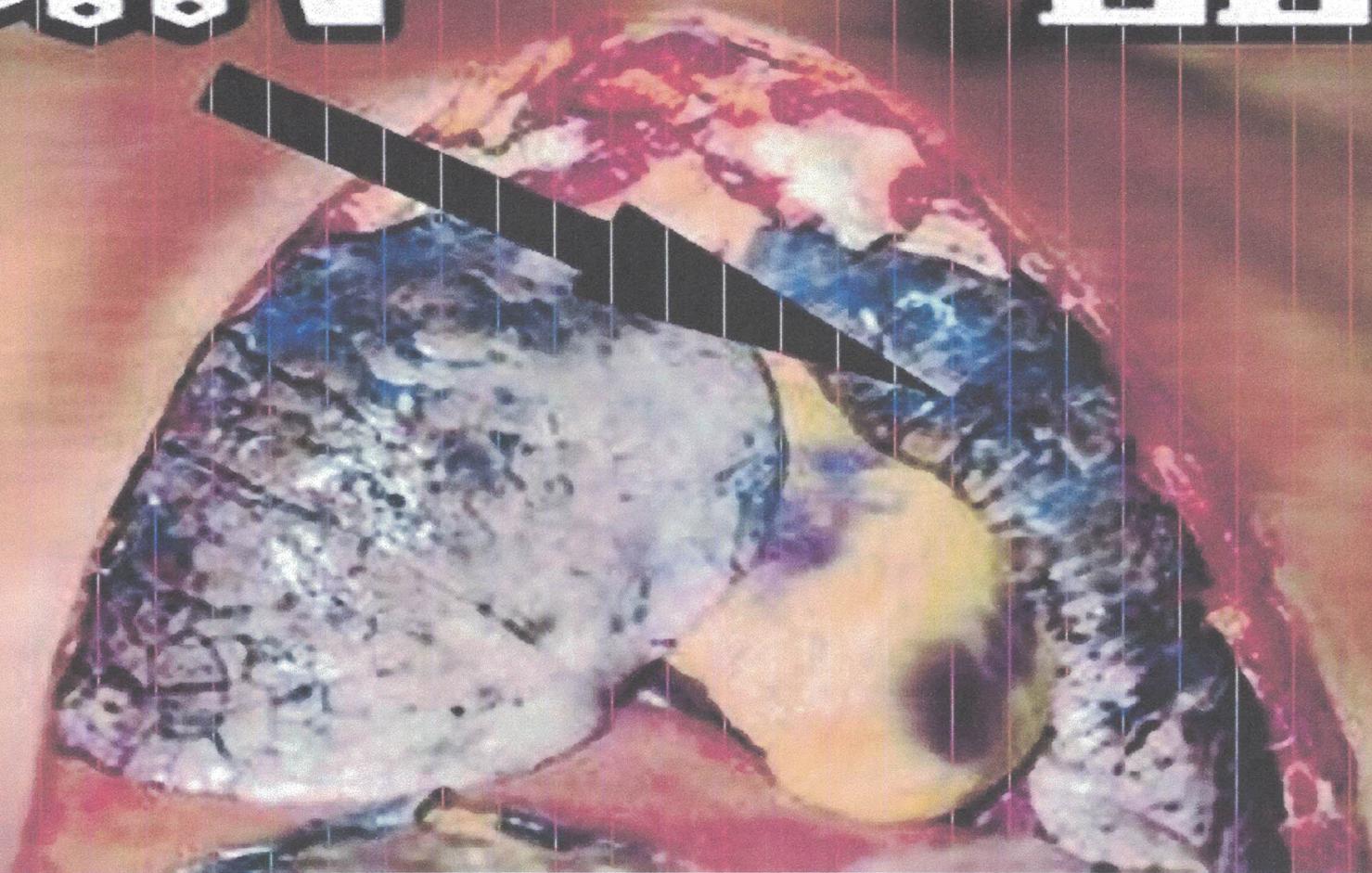
ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ เดือน ธันวาคม ๒๕๖๓

(นายพีรณัฐ มารศรี)

นายกเทศมนตรีตำบลหนองโพ

ควมบทร
มะเร็ง

ทำให้เกิด
ปกค



ควันบุหรี่มือสาม ภัยมืดที่มองไม่เห็น

อันตราย จากควันบุหรี่มือสาม

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

ควันบุหรี่มือสาม คืออะไร?

สารพิษจากควันบุหรี่ที่ตกค้างตาม เสนอผืน พื่อหนังสือ ผ้า ตุ๊กตา พรม โซฟา ผนังบ้าน ที่นอน ช่างแอร์ ฯลฯ ย่อมเป็นแหล่งของควันบุหรี่มือสาม ที่เราสูดหายใจโดยไม่รู้ตัว และมีสารพิษตกค้าง ที่ก่อให้เกิดมะเร็ง



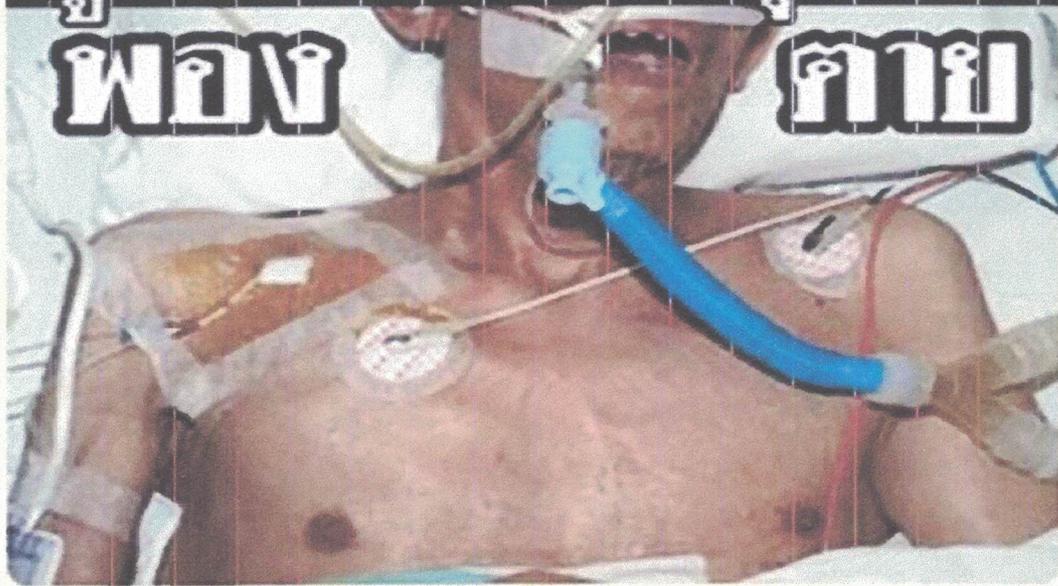
จากรายงานขององค์การอนามัยโลก ปี พ.ศ. 2558 พบว่า ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ทางอ้อม ประมาณ 600,000 คน อันตรายส่วนหนึ่งมาจาก “ควันบุหรี่มือสาม” สลส. และภาคีเครือข่าย ร่วมมือกันทำงานเชิงรุก หนุนรณรงค์ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กระตุ้นให้ประชาชนได้ตระหนักถึงพิษภัยบุหรี่ โดยเฉพาะต่อทารกและเด็กจากการได้รับ สัมผัส ควันบุหรี่มือสาม เพื่อหวังลดจำนวนผู้เสพติดบุหรี่และนักสูบบุหรี่ใหม่

สลส.
ThaiHealth

เลิกบุหรี่โทร
Quitline
1600

**สูบแล้ว
พอง**

**ถูกฉน
ตาย**



สูบแล้วจะ:มีกลิ่นปาก



**คว้นบุหรีทำให้
หัวใจวาย
ตาย**



**สูบแล้ว
เป็นมะเร็ง
กล่องเสียง**

5 โรคร้ายจากบุหรี่

4,000 สารเคมีในบุหรี่
สารก่อมะเร็งอีกกว่า 60 ชนิด
และอีก 5 โรคร้ายที่คนสูบบุหรี่
หยิบยื่นให้กับคนรอบข้าง

1 โรคมะเร็ง

2 ถุงลมโป่งพอง

3 ปอดบวม

4 โรคหัวใจและหลอดเลือด

5 เบาหวาน

“อย่าทำร้ายตนเอง และอย่าทำร้ายผู้อื่น”
(บันทึกโดยอะหุมัด : 1/313)



เทศบาลตำบลหนองโพ



เขตปลอดบุหรี่

ฝ่าฝืนปรับตามกฎหมาย

NO 
SMOKING



ทวงสิทธิ์
ห้ามสูบบุหรี่

เทศบาลตำบลหนองโพ



เขตปลอดบุหรี่

ฝ่าฝืนปรับตามกฎหมาย

NO 
SMOKING



10 วิชาเลิกบุหรี่

ทั้งง่าย ไม่ทรมาน (มาก) และ ได้ผลจริง!

<p>1 </p> <p>สร้างแรงจูงใจ (ว่าจะเลิกบุหรี่เมื่อไหร่)</p>	<p>6 </p> <p>หลีกเลี่ยงความเครียด (ฝึกมองโลกในแง่ดี)</p>
<p>2  1600</p> <p>ปรึกษาแพทย์ (ติดต่อสถานบริการบำบัด)</p>	<p>7 </p> <p>ทำกิจกรรมทำยามว่าง (ออกกำลังกาย, ฟังเพลง ..)</p>
<p>3 </p> <p>กำหนดวันเลิกบุหรี่ (จงวันที่จริงในปฏิทิน)</p>	<p>8 </p> <p>ใจต้องแข็ง !! (เตือนตัวเองว่า ต้องเลิกให้ได้)</p>
<p>4 </p> <p>ทิ้งบุหรี่ให้หมด (หิ้วมาฝากพี่และลูกอมแทน)</p>	<p>9 </p> <p>ทานอาหารที่มีประโยชน์ (เมื่อสูบบุหรี่ก็ดีกว่าเดิม)</p>
<p>5 </p> <p>ไม่อยู่ใกล้คนสูบบุหรี่ (แต่ขออย่าไปเองก็ได้ !!)</p>	<p>10 </p> <p>ทุกครั้งก็ตั้งใจ ... (ขอยกเลิกไปอย่างเด็ด 1.)</p>

เชื่อสิ... ว่าคุณเลิกได้

เลิกบุหรี่ โทร **Quitline 1600**



จัดทำโดย
กองการศึกษาและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาล
ตำบลหนองโพ
เบอร์โทรศัพท์ 032-389569 ต่อ 323

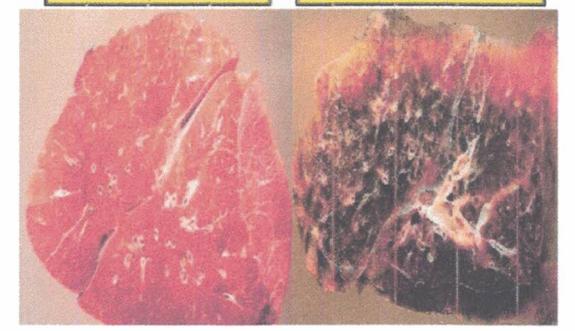


บุหรี่อันตรายกว่าที่คุณคิด



ปอดของคนปกติ

ปอดที่ดูดซับสารพิษ



คำขวัญวันงดสูบบุหรี่



ติดบุหรี่ ติดโควิด
เสี่ยงตายสูง

#เลิกสูบลดเสี่ยง

31 พฤษภาคม 2563 วันงดสูบบุหรี่โลก



บุหรี่ เป็นสิ่งเสพติดอย่างอ่อนที่ถูกต้องตามกฎหมายของประเทศ ซึ่งทำรายได้แก่ผู้ผลิตและรัฐบาลจำนวนมาก แต่บุหรี่ถือว่าเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงหลายอย่างของระบบทางเดินหายใจ หัวใจ และระบบหมุนเวียนโลหิต พิษของบุหรี่เป็นคุณพิษผสมของสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ที่สูดดมเข้าทางปาก และ จมูก คนที่ติดบุหรี่ที่โศกาสเป็นมะเร็งที่ปอด ปาก หลอดลม ทาระเพาะปัสสาวะ หรือที่ตับอ่อน เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ และอาจมีอันตรายต่อทารกในครรภ์ และผู้ที่อยู่อาศัยในบริเวณใกล้เคียงด้วย

อันตรายของควันบุหรี่ต่อสุขภาพร่างกาย

1. สมองเสื่อมสมรรถภาพ เห็นลมหมดสติ เส้นเลือดสมองแตก เพราะการสูบบุหรี่ ทำให้เกิดการ สะสมของคลอโรสเทอรอลและเกิดการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปสู่สมอง
2. หน้าเขียวอ่อน แกร้เร็ว
3. โรคเหงือก ฟันดำ และกลิ่นปาก
4. ไอบ่อย ไอเรื้อรัง ฝอมลง ซึ่งเป็นอาการของโรคมะเร็งปอด
5. เหนื่อยง่าย ทอน แน่นหน้าอก ซึ่งเป็นอาการของโรคถุงลมโป่งพอง
6. หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวาย เกิดจากการสะสมของคลอโรสเทอรอล ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด อันเป็นอุปสรรคต่อการส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ และอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย
7. เล็บเหลือง นิ้วเหลือง
8. นิ้วโป้งแปดนิ้ว นิ้วงอ เกิดจากหลอดเลือดตีบตัน ขาดเลือดไปเลี้ยง
9. ท้องแน่น ฮืด เบื่ออาหาร
10. เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดบุหรี่

1. ความอยากลอง เยาวชนที่สูบบุหรี่ร้อยละ 38.4 เริ่มสูบบุหรี่ เพราะความอยากลอง ซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยรุ่นที่ความอยากลองเป็นสิ่งที่ทำภาย น้ใต้แน้น ถึงแม้จะทราบว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพก็ตาม

2. ตามอย่างเพื่อน เยาวชนที่สูบบุหรี่ร้อยละ 35.9 เริ่มสูบบุหรี่ เพราะเพื่อนชวนบางคนมีความเชื่อว่า ถ้าไม่สูบบุหรี่จะเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพื่อนจะไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม ขณะที่อีกหลายคนไม่กล้าเลิกสูบบุหรี่ เพราะกลัวเพื่อนจะล้อเลียนและไม่ให้เข้ากลุ่ม

3. ตามอย่างคนในบ้าน เมื่อมีคนในบ้านไม่จะเป็นบิดา มารดา หรือญาติพี่น้องสูบบุหรี่ หลายคนจะสูบบุหรี่ เพราะเห็นการสูบบุหรี่มาตั้งแต่เด็กจึงคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา หรือวัยรุ่นหลายคนจะอยากลองสูบบุหรี่บ้าง และคิดว่าเป็นการแสดงออกถึงความเป็นผู้ใหญ่ ความเป็นผู้ใหญ่ มีงานวิจัยพบว่าถ้าบิดาหรือมารดาสูบบุหรี่ จะทำให้ลูกมีแนวโน้มในการสูบบุหรี่สูงถึง 3 เท่า

4. เพื่อนำสังคม บางคนต้องสูบบุหรี่เพราะหน้าที่การงานที่ต้องเข้าสังคมงานเลี้ยงสังสรรค์หรืองานเลี้ยงรับรอง ซึ่งมีผู้สูบบุหรี่สังคมนั้นๆ เชิญชวนให้สูบบุหรี่บางคนจะสูบบุหรี่เพราะงานสังคมนั้นๆ เป็นความเชื่อที่ว่าถ้าไม่สูบบุหรี่จะเข้ากับเพื่อนไม่ได้ และทำธุรกิจไม่สำเร็จ

5. ลดความเครียด สารนิโคตินในควันบุหรี่เมื่อสูดเข้าร่างกายจะเข้าสู่สมองภายในเวลา 8-10 วินาที ออกฤทธิ์ทำให้เส้นเลือดแดงหดตัว ความดันโลหิตที่สูงขึ้น หายใจเร็วขึ้น และกระตุ้นสมองส่วนกลาง ทำให้รู้สึกผ่อนคลายในระยะต้น หลายคนจึงสูบบุหรี่ด้วยเหตุผลเพื่อคลายความเครียด แต่เมื่อปริมาณนิโคติน ในสมองลดลง จะทำให้ผู้สูบบุหรี่เกิดอาการหงุดหงิด และเครียดได้ในเวลาต่อมา นี่คือการเสพติดที่ทำให้ต้องสูบบุหรี่อยู่เสมอ เพื่อคงระดับนิโคตินในในร่างกาย



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 และบางส่วนของหลอดลม
4. ไต และอวัยวะของระบบทางเดินปัสสาวะอื่น ๆ
5. หลอดอาหาร
6. กลองเสียง
7. ทาระเพาะปัสสาวะ



โรกระบบทางเดินหายใจ

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



โรกระบบเส้นเลือดและหัวใจอักเสบ

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

