



ประชาสัมพันธ์วันงดสูบบุหรี่โลก “สังคมไทยปลอดบุหรี่”

วันงดสูบบุหรี่โลกจัดขึ้นครั้งแรกในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ค.ศ.๑๙๘๘ โดยองค์การอนามัยโลก เนื่องจากเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพ ของผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ การจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลกก็เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบ ให้รัฐบาลชุมชนและประชากรโลก ตระหนักถึงความสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรมและกระตุ้นให้รัฐบาลกำหนดนโยบาย/กฎหมายเพื่อ ควบคุมยาสูบ องค์การอนามัยโลกระบุชัดเจนว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการป่วยและ เสียชีวิตก่อนวัยอันควรที่สามารถป้องกันได้ และกำหนดให้วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวัน งดสูบบุหรี่โลก (World No Tobacco Day) ปัญหาการสูบบุหรี่ในประเทศไทยทวีความรุนแรง โดยเฉพาะอายุของนักสูบหน้าใหม่ที่ลดน้อยลงและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งการสูบบุหรี่เป็น อันตรายต่อสุขภาพ ส่งผลกระทบทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม อย่างกว้างขวางและเป็นสาเหตุสำคัญ ของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เพราะในควันบุหรี่มีสารพิษอยู่มากมาย อาทิ นิโคติน มีลักษณะเป็นน้ำมัน ไม่มีสี มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง, ทาร์ เป็นน้ำมันเหนียวข้น สีน้ำตาล โดยสารเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อผู้สูบบุหรี่และผู้ที่อยู่ใกล้กับ ผู้สูบบุหรี่ทั้งสิ้น ควันบุหรี่ก่อให้เกิดผลเสียแก่สุขภาพของผู้สูบบุหรี่ และผู้ไม่สูบบุหรี่ที่อยู่ใกล้เคียง หลายประการ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งคร่าชีวิตประชากรโลกมากกว่าสาเหตุอื่นๆ การสูบบุหรี่ และการได้รับควันบุหรี่มือสองเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตร้อยละ ๑๒ จากโรคหัวใจ ทั้งหมด การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญลำดับที่ ๒ ของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือด รองจากโรคความดันโลหิตอาจทำให้เกิดมะเร็งปอดและอวัยวะอื่น อีกทั้งควันบุหรี่ ยังทำให้เกิด โรคบางโรค เช่น โรคหอบหืด หรือโรคมะเร็งปอดมีอัตราการกำเริบขึ้น ผู้ที่อยู่กับผู้สูบบุหรี่ ก็ได้รับผล เช่นเดียวกันเราเรียกกลุ่มนี้ว่าสูบบุหรี่มือสอง องค์การบริหารส่วนตำบลหนองขาม ได้ตระหนักถึง ปัญหาการสูบบุหรี่ จึงได้จัดทำกิจกรรมรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีความรู้เท่า ทันถึงโทษ และพิษภัยของบุหรี่ ลดความเสี่ยงของการติดบุหรี่ และการเกิดโรคต่างๆ ตามมา รวมทั้งการรณรงค์และสร้างแรงจูงใจในการลด ละเลิก สูบบุหรี่ เพื่อผลักดันให้ “สังคมไทยปลอด บุหรี่”

นโยบาย/มาตรการ ควบคุม ผลิตภัณธ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่
องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชะงุ้ม อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี



สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

☑ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

☑ ขจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ก ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

☑ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ โถงรถ เป็นต้น

☑ ถ้าหยุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



☑ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

งคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

☑ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

☑ ไม่ทำกาย

อย่าคิดกลับไปรีล่อง เพียงวนเวียนก็กลับไปติดได้

☑ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบบุหรี่อย่างหมดหวัง

☑ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

เพื่อคนที่คุณรัก



ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

คุณต้องถามตัวเองว่า

"คุณอยากเลิกจริงไหม"

เพราะความตั้งใจ คือ

กุญแจสำคัญ

ต้องตอบตัวเองให้ได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสท.)

96/2 ซอยบ่อผุด 10 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110
โทร. 0-2379-1828 โทรสาร 0-2379-1830 E-mail: info@anti-smoke.or.th
www.anti-smoke.or.th 30: www.anti-smoke.com 30

เผยแพร่โดยมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสท.)



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสท.)



“ บุหรี่เลิกยาก
แต่...เลิกได้
เลิกสูบวันนี้
เพื่อคนที่คุณรัก ”

10

3 หา + 7 ไม่

เคล็ดลับ เลิกบุหรี่

1. หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร. 1600



6. ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์



2. หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ

7. ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ พักผ่อนคลายเครียด โดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ



3. หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



8. ไม่นั่งเฉย

ทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำหรือออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



4. ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มีกัทำร่วมกับคนสูบบุหรี่

9. ไม่ทำหาย

อย่าคิดว่าการหักลบไปสูบบุหรี่เป็นครั้งแรกคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก



5. ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น หบหัวจนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ



Game Over
Continue



10. ไม่ท้อแท้

หากเผลอลงมือกลับไปสูบบุหรี่ ไม่ได้หมายความว่าล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุงการตั้งใจเลิกสูบครั้งต่อไป ลู ลู



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ถนนสุขุมวิท 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830
www.ashthailand.or.th Email : info@ashthailand.or.th



ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่

เกิดขึ้นเกือบจะทันทีหลังเลิกสูบ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)

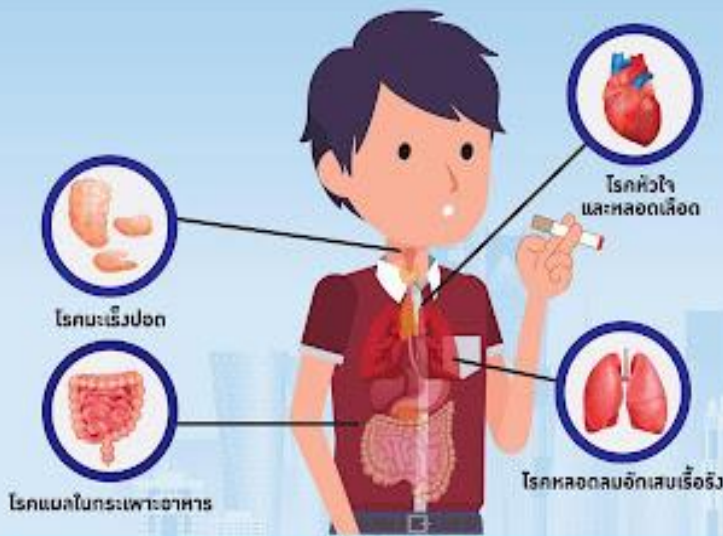
36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830
<http://www.ashthailand.or.th> หมายเลขด่วนมาชม 2564



31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

ติดบุหรี่ ติดโควิด **เสี่ยงตายสูง**

#เลิกสูบลดเสี่ยง



ควันบุหรี่มือสอง
ผลกระทบต่อคนรอบข้าง



ละอองหรือควันจะประกอบไปด้วยน้ำลาย สารคัดหลั่ง และเชื้อโรคปนอยู่
หากผู้สูบบุหรี่เป็นโควิด-19 ก็สามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นได้



"เลิกบุหรี่ คลิกเลยที่ Quitsmokingnow.in.th หรือโทร 08-5580-1171, 08-0416-1787"

