



ที่ ขก ๘๓๐๑/ ๒๖๙

สำนักงานเทศบาลตำบลชำสูง
ถนนกรรณวน-เชียงยืน ขก ๔๐๑๗๐

๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ประชาสัมพันธ์เพื่อปลดบุหรี่เทศบาลตำบลชำสูง

เรียน ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๒-๖ ตำบลกรรณวน และกำนันตำบลกรรณวน อำเภอชำสูง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สืบความรู้การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ

จำนวน ๑ ชุด

ตามเทศบาลตำบลชำสูง อำเภอชำสูง เป็นหน่วยงานบริหารราชการส่วนท้องถิ่นที่อยู่ใกล้ชิดกับประชาชนในท้องถิ่น สืบเนื่องจากพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ ได้ยกเลิกพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๓๕ และพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. ๒๕๓๕ ซึ่งบังคับใช้เป็นเวลานาน เพื่อใช้เป็นแนวทางประกอบการดำเนินงานควบคุมยาสูบในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลชำสูง เพื่อให้ถึงทราบเขตปลดบุหรี่ เช่นสถานศึกษา สถานที่ราชการ ที่สาธารณะที่ใช้ประโยชน์ร่วมกัน เช่น สนามกีฬา สวนสาธารณะ วัด ตลาด เป็นต้น การห้ามจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบ ให้กับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี สถานที่ห้ามขายผลิตภัณฑ์ยาสูบ

ดังนั้น เพื่อการดำเนินงานควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบในเขตเทศบาลชำสูง เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และเกิดสุขภาวะที่ดีของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลชำสูง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ปกครองของท่านทราบ และขอขอบคุณท่านที่ให้ความสนับสนุนกิจกรรมของเทศบาลตำบลชำสูงด้วยดีตลอดมา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายวรรธนะชัย โพธิ์ศรี)

นายกเทศมนตรีตำบลชำสูง

สำนักปลัดเทศบาล

“งานสุขาภิบาลอนามัยสิ่งแวดล้อม”

โทร.๐-๔๓๒๑-๕๐๙๗ ต่อ ๒๖

โทรสาร.๐-๔๓๒๑-๕๓๐๐

www.samsung.go.th

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”

4 กลุ่มสถานที่สาธารณะปลอดบุหรี่ ได้แก่

กลุ่มที่ 1 เขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด + ระยะทาง 5 เมตรจากทางเข้า-ออก

(ตรงกับ ข้อ 3 ตามประกาศฯ)

- สถานบริการสาธารณสุขและส่งเสริมสุขภาพ เช่น โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล คลินิก ร้านขายยา เป็นต้น
- สถานศึกษา หรือสถานที่เพื่อการเรียนรู้และฝึกอบรม เช่น สถานศึกษาระดับต่ำกว่าอุดมศึกษา สถาบันการศึกษา เป็นต้น
- สถานที่สาธารณะอื่น เช่น สถานรับดูแลหรือส่งเคราะห์เด็ก สนามเด็กเล่น เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 เขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด

(ตรงกับ ข้อ 4 ตามประกาศฯ)

- สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ เช่น สปาเพื่อสุขภาพ สถานที่ให้บริการนวดแผนไทย นวดแผนโบราณ เป็นต้น
- สถานศึกษา หรือสถานที่เพื่อการเรียนรู้และฝึกอบรม เช่น สถานฝึกอบรมอาชีพ อุทยาน การเรียนรู้ หอศิลป์ เป็นต้น
- สถานที่สาธารณะที่ใช้ประโยชน์ร่วมกัน เช่น สนามกีฬา ร้านค้า สถานบันเทิง ร้านอาหารมีระบบปรับอากาศ วัด ตลาด สวนสาธารณะ เป็นต้น
- ยานพาหนะและสถานที่พักเพื่อร้อยานพาหนะ เช่น รถประจำทาง แท็กซี่ เรือ เครื่องบิน รถไฟฟ้า ป้ายรถโดยสาร เป็นต้น

กลุ่มที่ 3 เขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด แต่สามารถจัดให้มีเขตสูบบุหรี่ในพื้นที่นอกอาคารโรงเรือน

หรือสิ่งปลูกสร้างได้

(ตรงกับ ข้อ 5 ตามประกาศฯ)

- สถานศึกษาระดับอุดมศึกษา
- สถานที่ราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นของรัฐ
- ท่าอากาศยาน

กลุ่มที่ 4 เขตปลอดบุหรี่ในพื้นที่เฉพาะส่วนที่ระบุ + 5 เมตรจากที่ระบุ หรือจากประตูหน้าต่าง ทางเข้า ทางออก ห้อง หรือช่องระบายอากาศ

(ตรงกับ ข้อ 6 ตามประกาศฯ)

- พื้นที่ภายในและคาดพื้นของอาคาร โรงเรือน สิ่งปลูกสร้าง เช่น ห้องสรรพสินค้า โรงงานอุตสาหกรรม สถานที่ทำงานเอกชน เป็นต้น
- พื้นที่ใต้หลังคา บริเวณชานชาลา เช่น สถานีขนส่ง สถานีรถไฟ ท่าเรือโดยสาร เป็นต้น
- บริเวณโถงพักคอย ห้อง หรือสถานที่ใช้ประโยชน์ร่วมกัน เช่น อาคารชุด คอนโด โรงแรม หอพัก รีสอร์ท ไอมสเตอร์ เป็นต้น
- ร้านอาหารไม่มีระบบปรับอากาศ

สมุนไพรไทยช่วยลดและเลิกบุหรี่

มะนาว



- ช่วยเปลี่ยนรสชาติของบุหรี่ให้เผ็ด ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่
- ช่วยขัดคราบบุหรี่ได้

วิธีการรับประทาน

- พื้นมะนาวเป็นชิ้นเล็กๆ
- อมและเคี้ยวเมื่อรู้สึกอหังบุหรี่

กานพลู



- การอมดอกรากพลู ทำให้รู้ชาปาก เล็กน้อย ช่วยลดความอหังบุหรี่ได้

วิธีการรับประทาน

ใช้พอคุณ3ต่อ ก้มไว้ในปาก

มะขามป้อม



- ทำให้รสของบุหรี่เปลี่ยนไปและรู้สึกไม่อยากบุหรี่
- การเลิกบุหรี่โดยถอนสมุนไพรที่มีวิตามินซีสูงจะช่วยให้สดชื่น

วิธีการรับประทาน

- นำผลมะขามป้อมลงมาเดือยและอม/คั้นน้ำดื่มน้ำ
- นำผลมาบดตามแห้งแล้วซังดื่มน้ำ

หญ้าดอกขา



- มีฤทธิ์ทำให้ลิ้นชาดจันไม่อยากสูบบุหรี่
- หากใช้ติดต่อ กันนาน 2 เดือน จะช่วยทำให้เลิกบุหรี่ได้ถึง 60%

วิธีการรับประทาน

- ชงชาครั้งละ 2 กรัมผสมกับน้ำร้อน
- แซฟฟ์ไว้ 5-10 นาที
- ดื่มหลังอาหาร

โทษของบุหรี่ ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคคร้าย

ตายไว
ไม่รู้ตัว

www.kapook.com

ควันบุหรี่ เติมไปด้วย...

นิโคติน (สารพิคค์) สารเคมี 7,000 ชนิด มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง มากกว่า 70 ชนิด



สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

หลอดเดือดสมอง
ตับ-แมก-ตัน



มีโอกาส
ตาบอดถาวร

โรคปอด
และระบบทางเดินหายใจ



โรคหัวใจ
และหลอดเลือด

โรคระบบ
ทางเดินอาหาร



โรคระบบ
ทางเดินปัสสาวะ

เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ



โรคเกี่ยวกับกระดูก
และกล้ามเนื้อ

หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง
สูกในครรภ์เสี่ยง胎死



สารพัคโรเคมีเรือง
แสง การทำงานร่างกายเสื่อม
เสื่อม แก่เร้า ป้าหนึ่น ดินดี ฯลฯ

เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้ ตั้งใจ มีเป้าหมาย ไม่รอช้า ไม่หันไหน ไม่ยอมแพ้

จังหวัดเชียงใหม่ ศูนย์บริการสุขภาพเชียงใหม่ โรงพยาบาลเชียงใหม่ ศูนย์บริการสุขภาพเชียงใหม่ โรงพยาบาลเชียงใหม่ ชั้น 2 โทร. 052-222222



เลิก

สสส.