



ประกาศเทศบาลตำบลบางหมาก

เรื่อง นโยบาย/มาตรการการควบคุมผลิตภัณฑยาสูบและการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่

ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ หมวด ๔ การควบคุมผลิตภัณฑยาสูบ หมวด ๕ การคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ เทศบาลตำบลบางหมาก จึงมีนโยบาย/มาตรการการควบคุมผลิตภัณฑยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ดังนี้

๑. ติดป้ายเทศบาลตำบลบางหมากเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายด้านหน้าสำนักงานเทศบาลตำบลบางหมากในจุดที่เห็นเด่นชัดและห้ามมิให้มีการสูบบุหรี่ในสำนักงานเทศบาลตำบลบางหมาก
๒. จัดกิจกรรมให้ความรู้ ตาม พรบ.ควบคุมผลิตภัณฑยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ กับร้านค้า หรือผู้ขายปลีก และประชาชนทั่วไป
๓. รณรงค์ ลด ละ เลิก การบริโภคยาสูบ ในงานเทศกาลวันสำคัญต่าง ๆ
๔. ออกเยี่ยมร้านค้า หรือผู้ขายปลีก และให้คำแนะนำในการปฏิบัติตามกฎหมายที่กำหนด
๕. ดำเนินการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

(นายสุรพงศ์ ประสารวุฒิ)

นายกเทศมนตรีตำบลบางหมาก

รณรงค์ ประชาสัมพันธ์ พนักงานเทศบาลเทศบาลตำบลบางหมาก
ลด ละเลิก การบริโภคยาสูบ



กำหนดสถานที่ราชการเป็นเขตปลอดบุหรี่





ประกาศเทศบาลตำบลบางหมาก
เรื่อง กำหนดสถานที่ราชการ สถานศึกษาในสังกัด สถานที่สาธารณะ และยานพาหนะ เป็นเขตปลอดบุหรี่
และเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่

ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ มาตรา ๔๑,๔๕ และ ๗๙ ประกอบกับ
ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดประเภทหรือชื่อของสถานที่สาธารณะ สถานที่ทำงาน และ
ยานพาหนะให้ส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหมดของสถานที่และยานพาหนะเป็นเขตปลอดบุหรี่ หรือเขตสูบบุหรี่ใน
เขตปลอดบุหรี่พ.ศ.๒๕๖๑ เพื่อเป็นการขับเคลื่อนนโยบายพื้นที่สาธารณะปลอดบุหรี่ตามกฎหมายว่าด้วยการ
ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ เทศบาลตำบลบางหมากจะดำเนินการกำกับและดูแลการบังคับใช้กฎหมายเกี่ยวกับ
บุหรี่ ภายในสถานที่ราชการ สถานศึกษาในสังกัด สถานที่สาธารณะ และยานพาหนะของราชการ เพื่อให้
เกิดผลเป็นรูปธรรมจึงกำหนดให้สถานที่ราชการ สถานศึกษาในสังกัด สถานที่สาธารณะ และยานพาหนะเป็น
เขตปลอดบุหรี่ และเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ ดังนี้

๑. ให้สถานที่ดังต่อไปนี้เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด
 - ๑.๑ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดอนไทรงาม
 - ๑.๒ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคอเตี้ย
 - ๑.๓ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลบางหมาก
 - ๑.๔ รถยนต์ราชการเทศบาลตำบลบางหมากทุกคัน
๒. ให้สถานที่ดังต่อไปนี้เป็นเขตปลอดบุหรี่ และเขตสูบบุหรี่ในเขตสูบบุหรี่ เป็นการคุ้มครอง
สุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ เพื่อมิให้ควันบุหรี่ปริบรบกวนผู้อื่น
 - ๒.๑ อาคารสำนักงานเทศบาลตำบลบางหมาก
 - ๒.๒ สถานีไฟฟ้าและอาคารเอนกประสงค์เทศบาลตำบลบางหมาก
 - ๒.๓ อาคารป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยเทศบาลตำบลบางหมาก

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

(นายสุรพงศ์ ประสารวุฒิ)
นายกเทศมนตรีตำบลบางหมาก

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

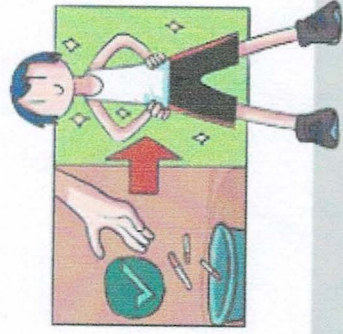
- ❌ **ประกาศวันที่คุณจะเลิก**
บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ
- ❌ **ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้อง**
การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
ที่เชี่ยบบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้นำห่างจากคุณ

❌ **ถ้าความสะอาดหรือจัดบริเวณ ที่เคยนั่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่**

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

❌ **ถ้าหยุดหงุด**

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้า ๆ
- จิบน้ำบ่อย ๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



เพื่อคนที่คุณรัก



เลิกสูบบุหรี่ คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

คุณต้องถามตัวเองว่า

"คุณอยากเลิกจริงไหม"

เพราะความตั้งใจ คือ

กุญแจสำคัญ

ต้องตอบตัวเองให้ได้



ศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (นศ.ร.)

102/2 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110
โทร 0-2278-1025 โทรสาร 0-2278-1030 E-mail info@srtrilab.go.th
www.srtrilab.go.th

เผยแพร่เมื่อวันพุธที่ 25/4



สสส

ศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (นศ.ร.)

ทำไมต้องเลิกสูบบุหรี่

บุหรี่ยังอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังอาจอันตรายที่เกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ก็มี ความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

สุขภาพกายทรุดโทรม

สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
ไม่เป็นที่ยอมรับ



เลิกสูบบุหรี่ได้อย่างไร

สุขภาพกาย



- ✔ สุขภาพแข็งแรง
- ✔ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ✔ ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลงหายใจสะอาดขึ้น
- ✔ ไม่มีกลิ่นติดตัว จิตเสื่อมน้ำ
- ✔ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ✔ ไม่เสี่ยงกับโรคร้าย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ✔ ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำเหลืองไม่ดำ

เศรษฐกิจและสังคม

- ✔ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ✔ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- ✔ สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ✔ จิตดีสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ✔ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ✔ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ✔ เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้

สุขภาพจิต

- ✔ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ✔ ไม่ทำให้ตนไม่ศรัทธาครอบครัว ศาสนา วัฒนธรรม วันบุรุษ
- ✔ ตนที่รักเคารพลดภัยจากควันบุหรี่
- ✔ ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ✔ ไม่ต้องทรงกรมที่ต้องตั้งถนนหาที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามาสูบ
- ✔ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่ใหม่
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว
แต่

เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่
เพื่อ

เอาชนะให้ได้

เพื่อสุขภาพของตัวเอง
และคนที่คุณรัก