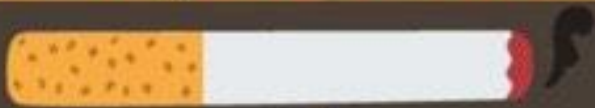


โทษของบุหรี่

โทษของบุหรี่ ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคร้าย

ตายไว
ไม่รัฐัว

www.kapook.com



การสูบบุหรี่ 1 มวน
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...

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



สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

หลอดเลือดสมอง
ตีบ-แตก-ตัน



มีโอกา
สตาบอดตาวรร



โรคปอด
และระบบทางเดินหายใจ



โรคหัวใจ
และหลอดเลือด



โรกระบบ
ทางเดินอาหาร



โรกระบบ
ทางเดินปัสสาวะ



เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ



โรคเกี่ยวกับกระดูก
และกล้ามเนื้อ



หญิงตั้งครรภ์เสียงแห่ง
ลูกในครรภ์เสียงตาย



สารพัดโรคมะเร็ง
และอาการทางร่างกายอื่นๆ
เช่น แก้วเร็ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ



เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้

ตั้งใจ

มีเป้าหมาย

ไม่รอช้า

ไม่หวั่นไหว

ไม่ยอมแพ้

ข้อมูลจาก สสส., ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา การกระทรวงสาธารณสุข, ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ, kancharaparakor.th, siamhealth.net

เคล็ดลับเลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า

10 เคล็ดลับ เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า



1. หาก็ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



2. หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจ เลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ



3. หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันเลิกละเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



4. ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5. ไม่หั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่



6. ไม่กระตุ่น

ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น งดทานแอลกอฮอล์



7. ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

Game Over



8. ไม่ถอย

หากเผลอล้มกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายความว่า คุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ต่อไป สู้ สู้



9. ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก



10. ไม่นั่งเอย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและหลอดเลือด



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสธ.)
36/2 ซอยประชาชื่น 10 ถนนประชาชื่น แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th ไร่ : www.smokefreezone.or.th เลขที่เผยแพร่ 2566

ตุ่มตรวจร้านค้า





2026	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

ห้ามจำหน่ายบุหรี่
แก่บุคคลอายุต่ำกว่า 20 ปี

ฝ่าฝืนมีโทษจำคุก 3 เดือน ปรับ 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สอบถามข้อมูลและร้องเรียนได้ที่

- ศูนย์กฎหมาย กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3318 โทรสาร 0-2590-3322
- ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน กรมควบคุมโรค โทร. 1422 และ <http://ddc.moph.go.th>
- ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3342

กรมควบคุมโรค ศูนย์กฎหมาย



ร้านปิยะพาณิชย์
 239 ถนนสุพรรณธร อ.เมือง จ.สระแก้ว
 โทร. 089-6054979, 084-2224828

จำหน่าย รถจักรยาน และอะไหล่

2568	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

ห้ามจำหน่ายบุหรี่
แก่บุคคลอายุต่ำกว่า 20 ปี

ฝ่าฝืนมีโทษจำคุก 3 เดือน ปรับ 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สอบถามข้อมูลและร้องเรียนได้ที่

- ศูนย์กฎหมาย กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3318 โทรสาร 0-2590-3322
- ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน กรมควบคุมโรค โทร. 1422 และ <http://ddc.moph.go.th>
- ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3342

กรมควบคุมโรค ศูนย์กฎหมาย



ห้ามจำหน่ายบุหรี่ แก่บุคคลอายุต่ำกว่า 20 ปี

ฝ่าฝืนมีโทษจำคุก 3 เดือน ปรับ 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สอบถามข้อมูลและร้องเรียนได้ที่

- ศูนย์กฎหมาย กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3318 โทรสาร 0-2590-3322
- ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน กรมควบคุมโรค โทร. 1422 และ <http://ddc.moph.go.th>
- ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3342



ห้ามจำหน่ายบุหรี่ แก่บุคคลอายุต่ำกว่า 20 ปี

ฝ่าฝืนมีโทษจำคุก 3 เดือน ปรับ 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สอบถามข้อมูลและร้องเรียนได้ที่

- ศูนย์กฎหมาย กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3318 โทรสาร 0-2590-3322
- ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน กรมควบคุมโรค โทร. 1422 และ <http://ddc.moph.go.th>
- ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3342





สถานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหมากฝ้าย



โรงเรียนวัดพุทธนิสาร

