



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานสาธารณสุข สำนักปลัด เทศบาลตำบลมะกูด โทร ๐๗๓-๔๓๒-๐๒๒
ที่ ปน.๕๓๖๐๑/ วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๕
เรื่อง รายงานผลการดำเนินกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี ๒๕๖๖

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลมะกูด

เรื่องเดิม

เนื่องด้วย วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก สำหรับประเทศไทย ในปี พ.ศ.๒๕๖๖ ได้กำหนดประเด็นรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ว่า "บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ เสพติดอันตราย" เพื่อใช้เป็นแนวทางการสื่อสารรณรงค์ประชาสัมพันธ์ เพื่อการควบคุมการบริโภคยาสูบในทิศทางเดียวกันตลอดปี โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

๑. เพื่อมุ่งเน้นสร้างการรับรู้ถึงอันตรายของการเสพติดบุหรี่ไฟฟ้า
๒. เพื่อให้รู้ถึงอันตรายของสารพิษต่างๆ ที่อยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า
๓. เพื่อป้องกันเด็กและเยาวชนไม่ให้เริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้า
๔. เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงปัญหาและอันตรายของสารพิษในบุหรี่ไฟฟ้า

ข้อเท็จจริง

ในการนี้ งานสาธารณสุข สำนักปลัด เทศบาลตำบลมะกูด ดำเนินการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ผ่านโปสเตอร์ เรื่องควันบุหรี่มือสามจากบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า และแผ่นพับ กฎหมายเกี่ยวกับการควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า และติดเครื่องหมายสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า แก่สถานศึกษา มัสยิด วัด อาคารอเนกประสงค์ประจำหมู่บ้าน และร้านค้าในเขตพื้นที่ตำบลมะกูด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางสาวสุรยณี เจ๊ะบือราเฮง)

เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

ความเห็นหัวหน้าปลัดเทศบาล.....

- เพื่อโปรดทราบ

(นางสาวจิราภรณ์ อินทรสกุล)

หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นปลัดเทศบาล.....

(นายธเนศ กาญจนบุรีภพ)

ปลัดเทศบาลตำบลมะกูด

ความเห็นนายกเทศมนตรี.....

(นายธเนศ กาญจนบุรีภพ)

ปลัดเทศบาลตำบลมะกูด ปฏิบัติหน้าที่

นายกเทศมนตรีตำบลมะกูด

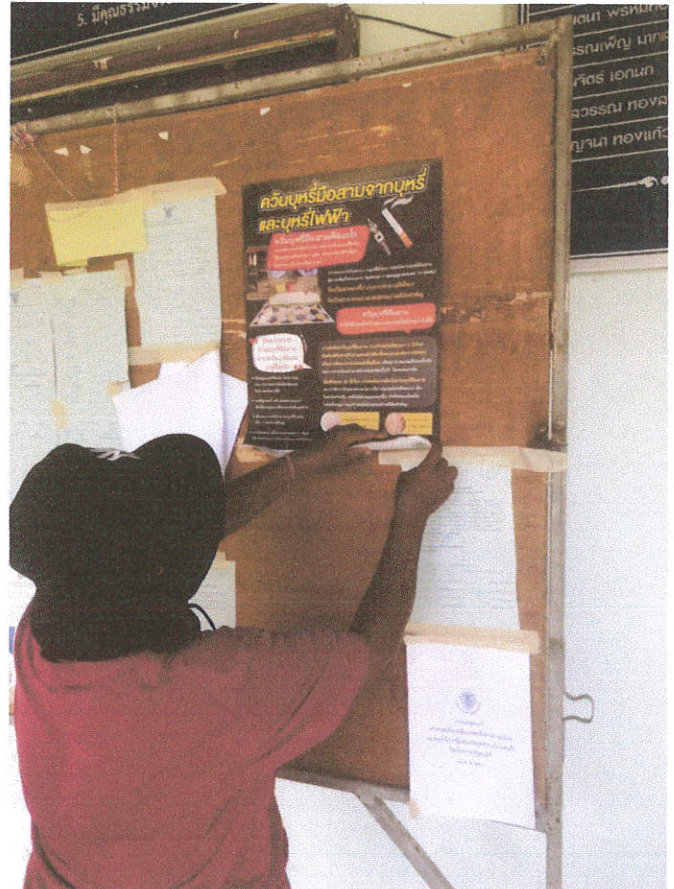
กิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ปี ๒๕๖๖



กิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ปี ๒๕๖๕



กิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ปี ๒๕๖๕



ควันบุหรี่มือสามจากบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า

ควันบุหรี่มือสามคืออะไร

สารเคมีจากควันที่เกิดจากการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า
ที่ติดอยู่ตามพื้นผิวต่างๆ เช่น เส้นผม ผิวหนัง เสื้อผ้า
โซฟา พรม ผ้าม่าน ที่นอน ฯลฯ



จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการสัมผัสควันบุหรี่มือสาม
มีการเพิ่มขึ้นของสาร Hydroxy-2-deoxygranosine (8-OHdG)
ซึ่งเป็นสารบ่งชี้ภาวะการทำลายดีเอ็นเอ
ในปัสสาวะของอาสาสมัครอย่างมีนัยสำคัญ

ควันบุหรี่มือสาม

ทำให้ผิวหนังอักเสบและก่อให้เกิดมะเร็งได้

อันตรายจาก ควันบุหรี่มือสาม จากควันบุหรี่และ บุหรี่ไฟฟ้า

- เมื่อผู้สูบบุหรี่สัมผัส โดยการอุม
เล่น สามารถทำให้เด็กเสี่ยงต่อ
โรคทางเดินหายใจ
- แม่ที่สูบบุหรี่ หรือสัมผัสควันบุหรี่
เมื่อให้นมลูกสารพิษจะตกไปถึงลูกด้วย
- เด็กและทารกได้รับควันบุหรี่มือสาม
เป็น 2 เท่าของผู้ใหญ่
- สารพิษตกค้างในบ้านอย่างน้อย 6 เดือน
เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อเด็กและสตรีมีครรภ์

การสัมผัสควันบุหรี่มือสาม ทางผิวหนังเป็นเวลา 3 ชั่วโมง
สัมพันธ์กับการทำงานของโปรตีนที่ตอบสนองต่อการอักเสบ
เพิ่มการยึดเกาะของเซลล์เม็ดเลือด เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว
และอาการอักเสบของผิวหนังชนิดเรื้อรัง โลเคพลาเนียส

เมื่อติดตาม 22 ชั่วโมง ภายหลังการสัมผัสควันบุหรี่มือสาม
พบว่าการอักเสบของอวัยวะมีการสะสมโปรตีนเคราติน
ในหนังกำพร้า ทำให้มีลักษณะหนาขึ้น เกิดโรคสะเก็ดเงิน
ชนิดผื่นหนา และผิวหนังอักเสบอย่างมีนัยสำคัญ



โรคสะเก็ดเงินชนิดผื่นหนา
plaque psoriasis



ผิวหนังอักเสบ
Lichen planus

ข้อมูล : ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

<https://www.trc.or.th/th/attachments/article/691/Press%20Release30nov22.pdf>



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

20/2 ซอยประติมากรรม 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0-2278-1028 โทรสาร. 0-2278-4835 E-mail: info@smokefree.or.th
www.ashthailand.or.th or th: www.smokefreezone.or.th แผนพ่นฉีดใบพรม 2566



10 เกล็ดลับ

● เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า

1. หาที่ปรึกษา



พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร. 1600

2. หากกำลังใจ



บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจ เลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ

3. หาเป้าหมาย



วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป

4. ไม่รอช้า



ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มีมักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่

5. ไม่หวั่นไหว



เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ

6. ไม่กระตุ้น



ระหว่างเลิกสูบ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์



10. ไม่ท้อแท้

หากผลกลับไม่ดีขึ้น ไม่ได้หมายความว่า คุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบ ครั้งต่อไป สู้ สู้

9. ไม่ทำกาย



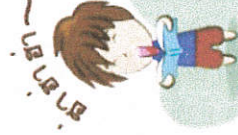
อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราว คงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ไปอีก

8. ไม่นิ่งเฉย



หากิจกรรมต่างๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด

7. ไม่หมกมุ่น



เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มูลนิธิ)

สสส

ไม่เอา

36/2 ซอยปรีดิพัทธ์ 10 ถนนปรีดิพัทธ์ แขวงบวรนิเวศ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร 10400
Tels 0-2278-1828 Fax 0-2278-1830 E-mail : info@sssthai.or.th
www.ssthai.or.th or www.smokefreezone.or.th มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ 2566



กฎหมายเกี่ยวกับ
การควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า

ห้ามนำเข้า

ประกาศกระทรวงพาณิชย์ เรื่อง กำหนดให้บารากู
และบารากูไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าที่ต้องห้าม
ในการนำเข้าเข้ามาในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557

ห้ามขาย / ให้บริการ

คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ 9/2558

ห้ามครอบครอง

พระราชบัญญัติศุลกากร พ.ศ. 2560

ห้ามสูบในเขตปลอดบุหรี่

พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560

ช่องทาง แจ้ง / ส่งต่อข้อมูลบุหรี่ไฟฟ้า



สายด่วน สคบ. 1166
(ในวันและเวลาราชการ)



ระบบร้องทุกข์ผู้บริโภค
OCPB COMPLAINT
(<https://complaint.ocpb.go.th>)

ช่องทางการติดต่อ



OTPC
กองบังคับการปราบปรามการฉ้อโกง



โทร. 0-2590-3852
โทรสาร. 0-2590-3818



lawenforcement.otpc@gmail.com



กรมควบคุมโรค
อาคาร 11 ชั้น 5 เลขที่ 88/21 ถนนติวานนท์
ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง นนทบุรี 11000



ระบบเฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียน
“TAS” <https://tas.go.th>

แม้ว่าประเทศไทยมีกฎหมายห้ามการซื้อขาย
บุหรี่ไฟฟ้า อย่างไรก็ตามมีการซื้อขายกัน
ในตลาดมืด และทางออนไลน์ ปัจจุบันความชุก
ของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย ยังไม่มี
ตัวเลขที่แน่ชัด แต่พบว่ามี การสูบบุหรี่ในประชากร
จำนวนหนึ่ง โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชน



เผยแพร่เดือนเมษายน 2566

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)

36/2 ขอยบรูษะ 10 ถนนประดิมาริ แขวงเบงกาลี เขตเบงกาลี กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@asthailand.or.th
www.asthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th

กฎหมายเกี่ยวกับ
การควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า



ห้ามสูบบุหรี่
และบุหรี่ไฟฟ้า

ทำไม?

คนไทยไม่เอาบุหรี่ไฟฟ้า

“บุหรี่ไฟฟ้า

เสี่ยงมากกว่า

บุหรี่ธรรมดา”



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

คนไทย
ไม่เอา
บุหรี่ไฟฟ้า



สสส

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสาธารณสุข



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)