

บุหรี่ เลิก บุหรี่ไฟฟ้า คุณทำได้

เริ่มที่ตัวเอง



กำหนดเป้าหมายในการเลิก



เขียนข้อดีของการเลิกสูบบุหรี่



หากิจกรรมเบี่ยงเบนความสนใจ

ใช้พลังจากครอบครัว



บอกเป้าหมายกับครอบครัว



ผู้ที่พึ่งเลิกอาจมีความวิตกกังวลกำลังใจจากครอบครัวจึงสำคัญ



ใช้มื้ออาหารในครอบครัวให้เป็นพลัง

วินัยที่ดีเริ่มได้จากสภาพแวดล้อม



กัฏอุปกรณในการสูบบุหรี่



ทำความสะอาดเสื้อผ้าไม่ให้เหลือกลิ่นบุหรี่



เลี่ยงกิจกรรม/สถานที่ที่กระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่

ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ



สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600



คลินิกเลิกบุหรี่



ร้านยาอาสาพาเลิกบุหรี่



กำหนดเป้าหมาย สร้างแรงจูงใจ

ว่าเลิกบุหรี่เพราะอะไร เช่น เพื่อครอบครัว, หรือสุขภาพ



อาหารเลิกบุหรี่

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่ เช่น ไข่ ออกไก่ นมสด ถั่ว และผักใบเขียว

1600



ขอคำปรึกษา
สถาบันรณรงค์รณรงค์



เคี้ยว หมากฝรั่ง



กำหนดเวลา

ที่ใช้ในการเลิก
สูบบุหรี่



หากิจกรรมทำ

เพื่อดึงความสนใจ
เช่น ออกกำลังกาย

9 วิธี

เลิกบุหรี่ ให้หายขาด



ใช้มะนาวช่วย

หันเป็นชิ้นเล็กๆ พกติดตัวไว้
นำมาเคี้ยวช้าๆเมื่ออยากสูบบุหรี่

ทิ้งอุปกรณ์ ในการสูบบุหรี่



เช่นไฟแช็ก ที่เขี่ยบุหรี่ให้หมด

ดื่มน้ำ ให้มาก

อย่างน้อย 2 ลิตร
ช่วยขับสารพิษ
ออกจากร่างกาย



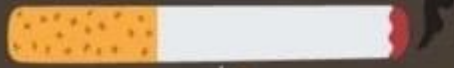
ALLWELL
By PharTrillion

โทษของบุหรี่

ยับยั้งยับป่วยโรคร้าย

ตายไว
ไม่รู้ตัว

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



มีโอกาส
ตาบอดถาวร



โรคปอด
และระบบทางเดินหายใจ



โรคหัวใจ
และหลอดเลือด



โรกระบบ
ทางเดินอาหาร



โรกระบบ
ทางเดินปัสสาวะ



เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ



โรคเกี่ยวกับกระดูก
และกล้ามเนื้อ



หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง
ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย



สารพัดโรคมะเร็ง
และอาการทางร่างกายอื่นๆ
เช่น แก่เร็ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ



เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้ > ตั้งใจ > มีเป้าหมาย > ไม่รอช้า > ไม่หวั่นไหว > ไม่ยอมแพ้

ข้อมูลจาก: สสส., ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา กระทรวงสาธารณสุข, ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ, kancharapisek.or.th, 5amhealth.net

สูบบุหรี่ผิดที่ มีโทษปรับ

★ สำนักงานควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดพื้นที่เขตปลอดบุหรี่ เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

★ กำหนดให้สถานที่สาธารณะ และที่ทำงานทั้งภาครัฐและเอกชน เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด ไม่ให้มีเขตสูบบุหรี่ภายในบริเวณ ที่เป็นอาคารและสิ่งปลูกสร้าง

★ ยกเว้น อาคารสนามบินนานาชาติ และ พื้นที่สาธารณะภายนอกอาคารที่ กฎหมายอนุญาตให้จัดเขตสูบบุหรี่ได้

★ เจ้าของสถานที่สาธารณะและที่ทำงาน มีหน้าที่ จัดและดูแลให้สถานที่ สาธารณะและที่ทำงาน ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย

บทลงโทษ

1

ฝ่าฝืนสูบบุหรี่
ในเขตปลอดบุหรี่



ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน

2,000 บาท

2

ฝ่าฝืนสูบบุหรี่ในยานพาหนะสาธารณะ



ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน

5,000 บาท

3

เจ้าของสถานที่ไม่ติด
เครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่
หรือเขตสูบบุหรี่
มีโทษปรับไม่เกิน



2,000 บาท

4

เจ้าของสถานที่ไม่จัด
สถานที่ที่เป็นเขตปลอดบุหรี่
หรือเขตสูบบุหรี่
มีโทษปรับไม่เกิน



20,000 บาท



★ ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535
★ อ้างอิงจาก : <http://btc.ddc.moph.go.th/complain/Protection%20Act4.pdf>

12 ข้อ ควรรู้

พระราชบัญญัติ ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560



1 ห้ามขาย / ให้ ผลิตภัณฑ์ยาสูบแก่บุคคลอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์

ห้ามขาย / ให้ ผลิตภัณฑ์ยาสูบให้สูดสูดประชาชน

โทษ : จำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



ห้ามใช้ จ้าง วาน ยินยอมให้บุคคลอายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์ขาย / ให้ ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

โทษ : จำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

3 ห้ามผู้ขายปลีก



- (1) ขายโดยใช้เครื่องขาย
- (2) ขายผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือเครือข่ายคอมพิวเตอร์
- (3) ขายออกสถานที่ที่ระบุไว้ในใบอนุญาต
- (4) ขายผลิตภัณฑ์ยาสูบโดยแจก แถม ให้ หรือแลกเปลี่ยนกับสินค้าอื่น การให้บริการ หรือสิทธิประโยชน์อื่น
- (5) ขายโดยแสดงการลดราคา ณ จุดขาย
- (6) ขายสินค้า / ให้บริการโดยแจก แถม ให้ หรือแลกเปลี่ยนกับผลิตภัณฑ์ยาสูบ
- (7) เระขาย
- (8) ให้ / เสนอสิทธิในการเข้าชมการแข่งขัน การแสดง การให้บริการ การชิงโชค การชิงรางวัล หรือให้สิทธิประโยชน์อื่นเป็นการตอบแทน
- (9) แสดงราคา ณ จุดขายในลักษณะจงใจให้บริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบ

...โทษ...

ข้อ 1 - 3 : จำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ข้อ 4 - 6, 8 - 9 : ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

ข้อ 7 : ปรับไม่เกิน 20,000 บาท

4 ห้ามแจกจ่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบในลักษณะเป็นตัวอย่าง เพื่อให้แพร่หลาย / จูงใจให้บริโภค



โทษ : ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

5 ห้ามขายในสถานที่

- (1) วัดหรือสถานที่ทางศาสนา
- (2) สถานบริการสาธารณสุข สถานพยาบาล ร้านขายยา
- (3) สถานศึกษา
- (4) สวนสาธารณะ สวนสัตว์ สวนสนุก



โทษ : ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

6 ห้ามโฆษณา ทำการสื่อสาร การตลาด ผลิตภัณฑ์ยาสูบ



โทษ : จำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ * ผู้ผลิต ผู้นำเข้า ผู้ส่งออก ผู้รับทำการโฆษณา หรือ ผู้ทำการสื่อสารการตลาด จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกินกึ่งหนึ่งของค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการโฆษณาหรือทำการสื่อสารการตลาด แต่ต้องไม่น้อยกว่า 1,500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

7 ห้ามผู้ผลิต นำเข้า เจ้าของ หรือเพื่อแจกจ่ายเป็นการทั่วไป โฆษณา หรือทำการสื่อสารการตลาด ดึงดูดแบบผลิตภัณฑ์ยาสูบ / สินค้า ผลิตภัณฑ์ยาสูบ



โทษ : ปรับไม่เกิน 100,000 บาท

8 ห้ามผู้ขายปลีกแสดง / ยินยอม ให้แสดงผลิตภัณฑ์ยาสูบ ณ สถานที่ขายปลีก



โทษ : ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

9 ห้ามผู้ใดขายผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่มีไส้จืดให้มีหีบห่อ หรือแสดงเครื่องหมายการค้า สัญลักษณ์ รูปภาพ และข้อความตามที่กฎหมายกำหนด



โทษ : ปรับไม่เกิน 40,000 บาท



ห้ามผู้ใดผลิต / นำเข้าเพื่อขายบุหรี่ ซิกาเรตที่ต่ำกว่า 20 มวนต่อซอง

โทษ : ปรับไม่เกิน 300,000 บาท

ห้ามแบ่งขายบุหรี่ซิกาเรต

โทษ : ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

11 ห้ามผู้ผลิต ผู้นำเข้า ผู้ขายส่ง และ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องให้การอุปถัมภ์ สนับสนุนบุคคล หรือหน่วยงาน ในลักษณะ

- (1) สร้างภาพลักษณ์ต่อผลิตภัณฑ์ยาสูบ ผู้ผลิต / ผู้นำเข้า
- (2) แทรกแซงนโยบายการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
- (3) โฆษณาส่งผลิตภัณฑ์ยาสูบ ผู้ผลิต / ผู้นำเข้า
- (4) ส่งเสริมการขายโคกยาสูบ

...โทษ...

ผู้ประกอบกิจการ / ผู้รับจ้าง : จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกินกึ่งหนึ่งของค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการดำเนินการหรือการส่งเสริม แต่ต้องไม่น้อยกว่า 1,500,000 บาท

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง : จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ผู้แทนหรือที่จัดรวมหรือข้าราชการ : ปรับไม่เกิน 500,000 บาท



12 ให้เจ้าของสถานที่ที่มีหน้าที่ ประชาสัมพันธ์ แจ้งเตือน ควบคุมดูแลไม่ให้มีการสูบบุหรี่ ในเขตปลอดบุหรี่



โทษ : ปรับไม่เกิน 3,000 บาท



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่...
โทร. 0-2595-0318
www.facebook.com/LaworderDCC

