



#เลิกสูบลดเสี่ยง

ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง

31 พฤษภาคม 2563 วันงดสูบบุหรี่โลก

พลเสียที่คุณ สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าในบ้าน

- คนที่อยู่ในบ้านโดยเฉพาะลูกจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้า
- เพิ่มโอกาสที่ลูกจะกลายเป็นคนติดยา/ บุหรี่ไฟฟ้า
- คนในครอบครัวโดยเฉพาะลูกคุณ จะเป็นห่วงคุณ ทุกครั้งที่เห็นคุณสูบบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้า
- คุณจะมีโอกาสสูบบุหรี่มากขึ้น
- คุณจะเลิกสูบบุหรี่ได้ยากขึ้น

สิ่งดีๆ เมื่อบ้านคุณปลอดบุหรี่

- อากาศในบ้านของคุณจะสดชื่น เพราะไม่มีกลิ่นควันบุหรี่รบกวน
- คุณไม่ต้องกังวลว่า คนในบ้านจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้า
- ลดโอกาสที่ลูกของคุณจะกลายเป็นคนสูบบุหรี่
- คุณไม่ต้องเสียเวลา ก้าวลังงาน เงินทอง ในการกำจัดสิ่งที่ไม่ดี เพราะบุหรี่ที่ไว้ เช่น รอยบุหรี่บนโซฟา บนพรม ผ้าปูเตียง ที่เหม็นควันบุหรี่ และกลิ่นบุหรี่ตามเสื้อผ้า
- ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำให้คุณสูบบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้าน้อยลง และเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น



จงอย่ารีรอ ที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่มดนี้

ก. ข. ค. ง. เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

- ก. **กำจัดอุปสรรค**ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไปให้หมด
- ข. **เข้มแข็ง**เข้าไว้ หากมีอาการหงุดหงิดหรือเครียด บอกตัวเองว่า สู้ สู้
- ค. **คุม**น้ำหนักด้วยการเลือกกินอาหาร จำพวกผักผลไม้ ให้มากกว่าเดิม
- ง. **งด**เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกิจกรรมที่มีกัทำร่วมกับการสูบบุหรี่
- จ. **จำ**ไว้เสมอว่า การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้ร่างกายของคุณดีขึ้น และลดโอกาสการเกิดโรคต่างๆ

เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ คุณควรที่จะ:

1. **อย่า**สูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ คุณควรจะประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ไปเรื่อยๆ
2. **ดื่มน้ำ** หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย
3. **เบี่ยงเบน**ความสนใจไปจากความอยากสูบบุหรี่หันไปทำกิจกรรมอื่นๆ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
 โทร. 02-2546131 หรือ 02-2546132 พญ.ศิริ วรรณพร 10400 585, 02-2546-1222
<http://www.smokefree.or.th> <http://www.donorsmokefree.com/ta>
 ปีที่ ๒๖ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ๒๕๖๓

ข้อมูลต้องรู้... การสูบบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้า




เป็นของแถมคนเป็น
โรคเบาหวาน

เบาหวาน คือ ภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ จนตับอ่อนไม่สามารถหลั่งอินซูลินในปริมาณที่เพียงพอ

การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงเป็นเบาหวาน 30-40% ของคนไทยที่ไม่สูบบุหรี่
 กระทรวงสาธารณสุข สหรัฐอเมริกา





#เลิกสูบลดเสี่ยง

ติดบุหรี่ ติดโควิด
เสี่ยงตายสูง

31 พฤษภาคม 2563 วันงดสูบบุหรี่โลก

เลิกบุหรี่โทรฟรี 1600



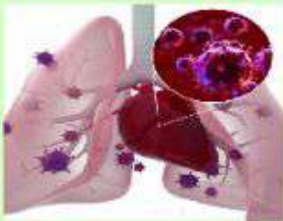
การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า กับ COVID-19



ในระหว่างการระบาดใหญ่ของ COVID-19 สำคัญยิ่งยวดที่ผู้คนจะตระหนักถึง ความเสี่ยงร้ายแรงของการสูบบุหรี่ หรือบุหรี่ไฟฟ้ากับการติด COVID-19 คนที่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า อาจถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เพิ่มความเสี่ยงที่จะต้องเข้าอยู่โรงพยาบาล บ่อยหนักต้องเข้าไอซียู และมีโอกาสเสียชีวิตสูง



การสูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้าสามารถทำให้ การติดเชื้อ COVID-19 รุนแรงขึ้น มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า



การสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตราย/สร้างความเสียหายแก่ปอด ทำให้เชื้อไวรัสโจมตีเซลล์ของปอดได้ง่าย ทำให้ปอดอักเสบ (ปอดบวม) รุนแรง



คนที่สูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า ติดเชื้อ COVID-19 ได้ง่าย จากมือที่สูบบุหรี่ หรือบุหรี่ไฟฟ้า พาเชื้อไวรัสเข้าทางปาก คนที่สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ามวนเดียวกัน ทำให้การแพร่กระจายของเชื้อเพิ่มขึ้น



สนับสนุนคนที่สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ให้เลิกสูบบุหรี่

- ให้ข้อมูลแก่ผู้สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ถึงความเสี่ยงติดเชื้อ COVID-19
- ให้เห็นความสำคัญของการล้างมือบ่อยๆ และไม่สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ามวนเดียวกัน



แหล่งที่จะขอความช่วยเหลือในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

- สถานบริการทางการแพทย์ต่างๆ
- โทรศัพท์ขอคำปรึกษาที่หมายเลข 1600



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงวงเวียนใหญ่ เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830



ติดบุหรี่
ไทย
เสี่ยงตายสูง





10 ข้อปฏิบัติ ป้องกัน COVID-19



อยู่บ้าน
หยุดเชื้อ
เพื่อชาติ

อยู่บ้าน ออกไปข้างนอก
เท่าที่จำเป็น



อย่าขี้ตาหรือจับต้อง
ปาก จมูกด้วยมือที่ยังไม่ได้
ทำความสะอาด



ใส่หน้ากากอนามัย
ทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน



กินร้อน ช้อนกลาง



หลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่
ที่ผู้คนแออัด



เลิกกินเหล้าและสูบบุหรี่
(เพราะลดภูมิต้านทานของ
ร่างกาย)



รักษาระยะห่าง 2 เมตร
จากผู้คน



ออกกำลังกาย กินอาหารครบหมู่
พักผ่อนให้เพียงพอ (เพื่อเพิ่ม
ภูมิต้านทานของร่างกาย)



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่



เวลาไอหรือจาม
ใช้ข้อพับข้อศอกปิดปาก



#เลิกสูบลดเสี่ยง

ติด ^{บุหรี่} ^{โควิด} เสี่ยง ^{ตายสูง}

เผยแพร่โดยกรมควบคุมโรค 2563



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

38/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงบวรนาถ เขตบวรนาถ กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830



ร่างกายคนสูบบุหรี่ THE TOBACCO BODY



ใบหน้าเหี่ยวง่น

หูตึง/หูหนวก

ฟันร่วง

มะเร็งกล่องเสียง

มะเร็งปอด

มะเร็งเต้านม

มะเร็งกระเพาะอาหาร

มะเร็งไต

มะเร็งลำไส้ใหญ่
และทวาร

เส้นเลือดมือตีบ
เนื้อนิ้วมือตาย

ถูกตัดขาจากเส้นเลือดขาตีบ

เส้นเลือดสมองตีบ

ต้อกระจก

มะเร็งโพรงจมูก

มะเร็งปาก

หัวใจวาย

ถุงลมปอดพอง

มะเร็งตับ/ตับอ่อน

โรคสะเก็ดเงิน

มะเร็งปากมดลูก

ถูกตัดนิ้วจาก
เส้นเลือดมือตีบ

โรคสะเก็ดเงิน

เส้นเลือดขาตีบเนื้อขาตาย

**ทั่วโลกเสียชีวิต
วันละ 22,000 คน
จากการสูบบุหรี่
หรือได้รับ
ควันบุหรี่มือสอง**

ควันยาสูบทุกชนิด

มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด
250 ชนิด อันตรายต่อสุขภาพ

ยาสูบชนิดใหม่ ๆ

มีสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
เช่นเดียวกับยาสูบชนิดเดิม

ได้รับควันบุหรี่มือสอง

เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
รวมถึงการเสียชีวิต

พู่สูบบุหรี่ที่ไม่เลิกสูบ

อายุสั้นลงอย่างน้อย 10 ปี

**เลิกบุหรี่
ลดความเสี่ยงเกิดโรค**

ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเลิก



THE TOBACCO BODY

อ้างอิง : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/324846>



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830



ดูตัวอย่างสื่อรณรงค์ได้ที่นี้



หรือเว็บไซต์

www.smokefreezone.or.th

www.ashthailand.or.th