



นโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า

๑. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า ดำเนินงานตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ และอนุบัญญัติที่เกี่ยวข้อง
๒. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย ทั้งในและนอกเวลาราชการ รวมถึงการเข้ามาใช้สถานที่ของบุคคลภายนอก
๓. ผู้บริหารศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า ครู และบุคลากรทางการศึกษา ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างแก่นักเรียน ไม่สูบบุหรี่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และขณะที่ยสวมเครื่องแบบ
๔. หัวหน้านักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า สูบบุหรี่ในสถานศึกษา และขณะที่ยสวมเครื่องแบบของสถานศึกษา
๕. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า สอดแทรกและเน้นย้ำ เรื่อง พิษภัยของการสูบบุหรี่ และกลยุทธ์ทางการตลาดในการเรียนการสอน ทั้งในและนอกหลักสูตร
๖. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า มีกิจกรรมรณรงค์ สร้างวัฒนธรรมด้านสุขอนามัย ดัดป้ายห้ามสูบบุหรี่ในสถานศึกษา และบริเวณทาง เข้า-ทางออกหลัก
๗. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า สนับสนุนการผลิตสื่อ นวัตกรรม เรื่อง การเรียนรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ยาสูบรวมถึงการวิจัยกิจกรรมเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ
๘. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า ดำเนินการปรับปรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้อื้อต่อการสูบบุหรี่
๙. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า สนับสนุนการพิจารณาจับบุคลากร หรือผู้ประกอบการร้านค้า ที่ไม่สูบบุหรี่ เข้ามาทำงานในสถานศึกษาเป็นอันดับแรก
๑๐. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า ปฏิเสธการรับการอุปถัมภ์หรือการสนับสนุนจากธุรกิจหรืออุตสาหกรรมยาสูบ
๑๑. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า สนับสนุนสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครอง และชุมชนในการเฝ้าระวังการสูบบุหรี่ของนักเรียน และสร้างค่านิยมการไม่สูบบุหรี่

ประกาศ ณ วันที่ ๑๙ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

( นางสาวขวัญเรือน พุ่มประดล )  
หัวหน้าสถานศึกษา

# ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก



## เป็นเขตปลอดบุหรี่

ฝ่าฝืนมีโทษปรับตามกฎหมาย 5,000 บาท



กรมควบคุมโรค  
สำนักงานควบคุมโรคเอดส์

สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3852  
ร้องเรียน 1422 และ 0-2590-3342 <http://btc.ddc.moph.go.th>



ศูนย์รณรงค์งดสูบบุหรี่

\*\*\*  
สสส

# สิ่งที่คุณควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

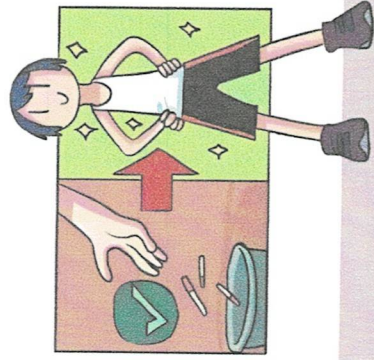
- ✔ **ประกาศวันที่คุณจะเลิก**  
บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ
- ✔ **ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า**  
ที่เชี่ยบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

## ✔ **ถ้าความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เขย่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่**

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

## ✔ **ถ้าหยุดหจงด**

- ทายใจเข้า-ออก อย่างช้า ๆ
- จิบน้ำบ่อย ๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



## ✔ **หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น**

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

## ✔ **หากิจกรรมทำ**

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

## ✔ **ไม่ทำกาย**

อย่าคิดกลับไปรีลอง เพียงวนเวียนก็กลับไปติดได้

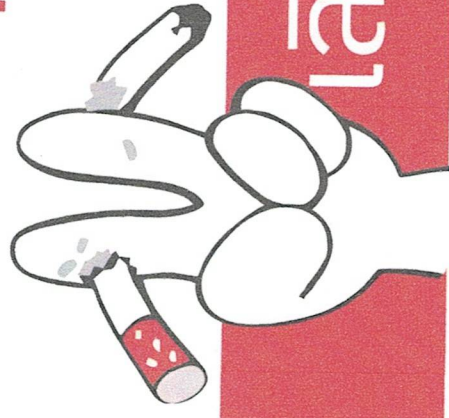
## ✔ **ไม่ท้อแท้**

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบบุหรี่ อย่างหมดหวัง

## ✔ **ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่**

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

# เพื่อคนที่คุณรัก



# เลิกสูบบุหรี่ คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

คุณต้องถามตัวเองว่า

## "คุณอยากเลิกจริงไหม"

เพราะความตั้งใจ คือ

กุญแจสำคัญ

ต้องตอบตัวเองให้ได้

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองห้า  
อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

# ทำไมต้องเลิกสูบบุหรี่

บุหรี่ยังอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้อันตรายที่เกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

## ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

### สุขภาพกายทรุดโทรม

#### สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ไม่เป็นที่ยอมรับ



# เลิกสูบบุหรี่ได้อย่างไร

## สุขภาพกาย



- ✔ สุขภาพแข็งแรง
- ✔ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ✔ ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลมหายใจสะอาดขึ้น
- ✔ ไม่มีกลิ่นติดตัว ติดเสื้อผ้า
- ✔ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ✔ ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ✔ ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำ เหงือกไม่ดำ

## เศรษฐกิจและสังคม

- ✔ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ✔ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- ✔ สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ✔ ติดต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ✔ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ✔ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ✔ เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบบุหรี่

## สุขภาพจิต

- ✔ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ✔ ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหมือนควันบุหรี่
- ✔ คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ✔ ไม่ต้องทรมานที่สูบบุหรี่
- ✔ ไม่ต้องทรมานที่ต้องตื่นนอนหายใจ/บุหรี่ไฟฟ้ามาสูบบุหรี่
- ✔ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว

แต่

**เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่**

เพื่อ

**เอาชนะให้ได้**

เพื่อสุขภาพของตัวเอง  
และคนที่คุณรัก