



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลกุดฉิม
เรื่อง นโยบาย /มาตรการ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่

ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ หมวด ๔ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ หมวด ๕ การคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ องค์การบริหารส่วนตำบลกุดฉิม จึงมีนโยบาย/มาตรการ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ ดังนี้

๑. ติดป้ายองค์การบริหารส่วนตำบลกุดฉิมเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย ด้านหน้าที่ทำการ องค์การบริหารส่วนตำบลกุดฉิม ในจุดที่เห็นเด่นชัด และห้ามมิให้มีการสูบบุหรี่ในที่ทำการองค์การบริหาร ส่วนตำบลกุดฉิม

๒. กำหนดให้สนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกายขององค์การบริหารส่วนตำบลกุดฉิม เป็นสถานที่ สาธารณะปลอดบุหรี่

๓. จัดกิจกรรมให้ความรู้ตาม พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ กับร้านค้า หรือ ผู้ขายปลีกและประชาชนทั่วไป

๔. รณรงค์ ลด ละ เลิก การบริโภคยาสูบในเทศกาลและวันสำคัญต่าง ๆ

๕. ตรวจเยี่ยมร้านค้าและให้คำแนะนำในการปฏิบัติตามกฎหมายกำหนด

๖. ดำเนินการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายวิทยา แสนทวีสุข)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุดฉิม



คำสั่งองค์การบริหารส่วนตำบลกุดฉิม

ที่ ๒๗๙ /๒๕๖๖

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการตามนโยบาย/มาตรการ
การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่

ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ หมวด ๔ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ หมวด ๕ การคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ องค์การบริหารส่วนตำบลกุดฉิม จึงมีนโยบาย/มาตรการการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการตามนโยบาย/มาตรการ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอแต่งตั้งคณะกรรมการ ประกอบด้วยบุคคลดังนี้

๑. นายวิทยา แสนทวีสุข	นายก อบต.กุดฉิม	ประธานกรรมการ
๒. นายสีหนาท ละมุนมอญ	กำนันตำบลกุดฉิม	กรรมการ
๓. นายไตรภพ พุทธสาวงษ์	ประธานสภาอบต.กุดฉิม	กรรมการ
๔. สมาชิกสภา อบต.กุดฉิม		กรรมการ
๕. ผู้ใหญ่บ้านในเขตตำบลกุดฉิม		กรรมการ
๖. นางวรรณิตา ยอดมงคล	ปลัด อบต.กุดฉิม	กรรมการ
๗. นายคมกริช ธงยศ	ผู้อำนวยการกองคลัง	กรรมการ
๘. นายอิทธิฤทธิ์ พลโลก	หน.สป.อบต.กุดฉิม	กรรมการ
๙. นายปรารภ พลเชียงขวาง	นักทรัพยากรบุคคล	กรรมการ
๑๐. นางรัตนพร เตชะแก้ว	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน	กรรมการ
๑๑. สิบเอกอนุเดช จันออบ	เจ้าพนักงานธุรการ	กรรมการเลขานุการ

ให้ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้ง ปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเป็นไปตามระเบียบและกฎหมายกำหนด หากมีอุปสรรคหรือปัญหาใด ๆ ให้รายงานให้องค์การบริหารส่วนตำบลกุดฉิมทราบทันทีเพื่อหาวิธีแก้ไขปัญหาดังกล่าวต่อไป

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๑ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายวิทยา แสนทวีสุข)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุดฉิม

เพื่อคนที่คุณรัก



เลิกสูบบุหรี่

คุณสามารถทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

คุณต้องถามตัวเองว่า

“คุณอยากเลิกจริงไหม”

เพราะความตั้งใจ คือ

กุญแจสำคัญ

ที่ต้องตอบตัวเองให้ได้

องค์การบริหารส่วนตำบลกุดชุม

อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✓ ประกาศว่าที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

✓ จัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่เจียบบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ให้นำออกจากคุณ

✓ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

✓ ถ้าหงุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้า ๆ

- จิบน้ำบ่อย ๆ

- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลด

ความเครียด



✓ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ

ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม

ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✓ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อ

เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

✓ ไม่ทำหาย

อย่าคิดกลับไปปรอง เพียงมวนเดียว

ก็กลับไปติดได้



✓ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่า

✓ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกาย

ได้รับนิโคตินปริมาณสูง ๆ อาจเป็นอันตรายได้

ทำไมต้องเลิกสูบบุหรี่

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้อันตรายที่เกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ก็มี ความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

สุขภาพกายทรุดโทรม

สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
ไม่เป็นที่ยอมรับ



สุขภาพกาย



- ✓ สุขภาพแข็งแรง
- ✓ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ✓ ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ สบายใจ สะอาดขึ้น
- ✓ ไม่มีกลิ่นติดตัว ติดเสื้อผ้า
- ✓ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ✓ ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ✓ พ้นไม่คำ พ้นไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำ เหงือกไม่ดำ

เลิกสูบแล้วได้อย่างไร

เศรษฐกิจและสังคม

- ✗ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ✗ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- ✗ สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ✗ ดีต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ✗ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ✗ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ✗ เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่ใหม่
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว

แต่

เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่

เพื่อ

เอาชนะให้ได้

เพื่อสุขภาพของคุณเอง
และคนที่คุณรัก