

จัดทำประชาสัมพันธ์ข้อมูลเกี่ยวกับการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ





ยิ่งสูบ ยิ่งเสี่ยง

เหตุผลที่คุณควรเลิกสูบบุหรี่ตอนนี้

- การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายและปอดอ่อนแอลงกว่าปกติ
- เลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันปอดดีขึ้น
- ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและสูบบุหรี่ เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเสียชีวิตสูง
- การได้รับควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า แม้ไม่สูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงที่จะติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ผู้ที่ติดโควิด-19 หากสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ จะเพิ่มความเสี่ยงแพร่เชื้อให้กับคนอื่น
- การเลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า จะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคของปอดดีขึ้น ความสามารถในการต่อสู้กับโควิด-19 ได้ดีขึ้น โดยยิ่งเลิกเร็วจะยิ่งได้ประโยชน์
- ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า หากเลิกด้วยตนเองไม่สำเร็จสามารถไปขอรับการรักษาจากโรงพยาบาลต่าง ๆ หรือโทรคำปรึกษาไปขอคำปรึกษาที่เบอร์ 1600
- ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ที่ยังเลิกไม่ได้ ต้องระวังที่จะไม่สูบในที่สาธารณะหรือสถานที่ที่มีคนอื่นอยู่ด้วย เพื่อลดโอกาสแพร่เชื้อโควิด-19 (กรณีเป็นผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผู้ติดเชื้อโควิด-19)



การป้องกันโรค

ไต่ห่างไกลจากมลพิษ

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องเดินทางโดยรถสาธารณะหรือทำงานในที่ที่มีผู้คนแออัดๆ เพื่อป้องกันมลภาวะ
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับฝุ่น ควัน รวมทั้งไม่อยู่ใกล้ควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า และผู้ที่กำลังสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
3. ทำความสะอาดร่างกายทันทีหลังเผชิญมลพิษ หรือไม่ก็ควรล้างมือให้สะอาดก่อนทำกิจกรรมอย่างอื่น
4. ผู้ป่วยที่มีอาการไข้และไอ ควรพักผ่อนอยู่กับบ้านจนกว่าอาการจะดีขึ้น หากมีความจำเป็นต้องไปในที่ชุมชน ต้องระมัดระวังการใกล้ชิดกับผู้อื่น
5. หากมีอาการหวัด ไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก หอบ เหนื่อย ภูมิแพ้ ควรรีบไปพบแพทย์

สำหรับข้อบ่งชี้ที่ต้องรับนำ

ผู้ป่วยเด็กที่ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน

1. เป็นผู้ป่วยเด็กอายุน้อย โดยเฉพาะถ้ามีน้อยกว่า 2 ขวบ
2. มีอาการไอสูง หายใจหอบ เหนื่อย
3. เจ็บคอ หรือมีน้ำมูกเขียวเหลืองร่วมกับมีไข้สูงตั้งแต่ 38.5 องศา ขึ้นไป
4. มีอาการปวดบริเวณโพรงจมูก
5. ปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารและน้ำ
6. อาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์

หมายเลขติดต่อโทรฟรี 1600



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มรณ.)

36/5 ซอยพหลโยธิน 3 ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 1428 โทรสาร. 0 2278 1400 E-mail: info@antitobacco.or.th
www.antitobacco.or.th 30 www.facebook.com/3

ข้อมูลต้องรู้... การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า



ส่งผลกระทบต่อ
ระบบทางเดินหายใจ

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
สร้างผลกระทบต่อระบบการหายใจ
หลายระบบด้วยกัน
เรียกได้ว่า เป็นอันตรายระดับรุนแรงต่อ “ปอด”
และยังเกิดผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจส่วนต้น ตั้งแต่ จมูก
คอหอย หลอดลม คอ ไปถึงระบบการหายใจ
ในทรวงอก ทางเดินหายใจส่วนปลาย
และลงลึกไปที่ปอด



สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✔ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

✔ ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

✔ กำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

✔ ถ้าหงุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



✔ หลีกเลี้ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✔ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

✔ ไม่ทำกาย

อย่าคิดกลับไปปรอง เพียงมวนเดียวก็กลับไปคิดได้

✔ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่างหมดหวัง

✔ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

เพื่อคนที่**คุณรัก**



เลิกสูบ

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจ คือ
กุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

362 ถนนรัชดาภิเษก 10 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail: info@sthaland.or.th
www.sthaland.or.th or www.smokefreezone.or.th
1888889999 หรือ 2564



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)