

เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลเกี่ยวกับการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ



ประกาศ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง
เรื่อง นโยบายองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง
การควบคุมการผลิตยาสูบ และกำหนดให้สถานที่สาธารณะในพื้นที่เป็นเขตปลอดบุหรี่

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๙) พ.ศ.๒๕๕๓ เรื่อง กำหนดซื้อหรือประเภท สถานที่สาธารณะที่ห้ามการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ ลงวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๓ กำหนดให้ สถานที่ทำงานเป็นสถานที่ห้ามการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐

เพื่อให้การดำเนินงานที่จะให้องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายที่กำหนด จึงกำหนดนโยบายองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง ปลอดบุหรี่ เพื่อให้หน่วยงานในสังกัด ทราบและถือปฏิบัติ ดังนี้

๑.องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง กำหนดให้อาคารสำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบล บ้านกลาง โรงเรียนในสังกัด สถานที่สาธารณะ สนามกีฬา มัสยิด และสถานบริการสาธารณสุข เป็นเขตปลอด บุหรี่ตามกฎหมาย ห้ามมิให้สูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด ทั้งในเวลาราชการและนอกเวลาราชการ รวมถึงการเข้ามาใช้ สถานที่ของบุคคลภายนอก ในการจัดกิจกรรมหรือจัดงานตามประเพณี ต้องปฏิบัติตามพระราชบัญญัติควบคุม

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

- ๑. ประกาศวันที่คุณจะเลิก
บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ
- ๒. ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
ถ้าสูบบุหรี่ ใช้น้ำลาย และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้ออกจากคุณ
- ๓. ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่
ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ซัองผ้า ไวนิล เป็นต้น
- ๔. ถ้าหงุดหงิด
 - หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
 - จิบน้ำบ่อยๆ
 - พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเคียด



- ๑. หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น
งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ดองกิน ผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- ๒. หากิจกรรมทำ
หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ
- ๓. ไม่ทำกาย
อย่าคิดกลับไปสูบบุหรี่ เพื่อความดีใจกลับใจไม่ได้
- ๔. ไม่ก่อแค้น
ขอเพื่อพยายามที่จะหยุดสูบบุหรี่ อย่างหมดหวัง
- ๕. ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่
เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้



เลิกสูบบุหรี่ คุณทำได้

เลิกสูบบุหรี่กับเถาะ



ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า คุณต้องถามตัวเองว่า "คุณอยากเลิกจริงไหม" เพราะความตั้งใจ คือ กุญแจสำคัญ ต้องตอบตัวเองให้ได้



องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปทุมธานี