



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวาง
เรื่อง นโยบายองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวางและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัด
องค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวาง ปลอดภัย

ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ หมวด ๔ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบหมวด ๕ การคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ องค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวางจึงมีนโยบาย/มาตรการ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ดังนี้

๑. ติดป้ายองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวางเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย บริเวณจุดที่เห็นเด่นชัด และห้ามมิให้มีการสูบบุหรี่ในที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวาง
๒. ติดป้ายศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวางเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย บริเวณจุดที่เห็นเด่นชัด และห้ามมิให้มีการสูบบุหรี่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวางทั้ง ๗ แห่ง
๓. จัดประชุม ฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโทษ พิษภัยของบุหรี่
๔. รณรงค์ ลด ละ เลิก การบริโภคยาสูบ ในงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ
๕. ออกตรวจเยี่ยมร้านค้า หรือผู้ขายปลีก และให้คำแนะนำในการปฏิบัติตามกฎหมายที่กำหนด
๖. ดำเนินการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางปัญญศิริ ชูระพล)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวาง



คำสั่งองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงใหม่

ที่ ๓๙๕/๒๕๖๖

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานควบคุมยาสูบในหน่วยงานและสถานศึกษาในสังกัด
องค์การบริหารส่วนตำบลเชียงใหม่

ด้วยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้ขับเคลื่อนการดำเนินการควบคุมยาสูบโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสมาคม องค์กรการบริหารส่วนจังหวัดแห่งประเทศไทย สมาคมสันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย สมาคมองค์การบริหารส่วนตำบลแห่งประเทศไทย รวมทั้งภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง และกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้ขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นขับเคลื่อนและสนับสนุนการดำเนินการดังกล่าว

เพื่อให้การดำเนินงานควบคุมยาสูบขององค์การบริหารส่วนตำบลเชียงใหม่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีความครอบคลุมตามพระราชบัญญัติควบคุมยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ และระเบียบกฎหมายที่เกี่ยวข้อง อาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตรา ๕๙ (๒) จึงแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานควบคุมยาสูบในหน่วยงานและสถานศึกษาในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงใหม่ ดังนี้

๑. นายสหัสวัฒน์ วงศ์ศรี ตำแหน่ง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลฯ ประธานคณะกรรมการดำเนินงาน
๒. นางสุตารัตน์ ฐระพล ตำแหน่ง รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลฯ รองประธานคณะกรรมการดำเนินงาน
๓. นายมีชัย พุ่มเกาะ ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองคลัง คณะทำงาน
๔. นางอ่อนตา ฐระพล ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองการศึกษา คณะทำงาน
๕. นายสุตธนู งามลุน ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองช่าง คณะทำงาน
๖. นางณิรวรรณ ทาดี ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักปลัด คณะทำงาน
๗. นางสาวอรอุมา สุระวิชัย ตำแหน่ง ครู คณะทำงาน
๘. นางกาญจนา โคตรวิทย์ ตำแหน่ง ครู คณะทำงาน
๙. นายปรียา สาริจันทร์ ตำแหน่ง ครู คณะทำงาน
๑๐. นางพรสวรรค์ ลอว์ ตำแหน่ง ครู คณะทำงาน
๑๑. นางทศวงศ์ อุปโคตร ตำแหน่ง ครู คณะทำงาน
๑๒. นางสาวณัฐฐนิชา กั้นหาจร ตำแหน่ง ครู คณะทำงาน
๑๓. นางสาวนฤภร ดอกไม้ ตำแหน่ง ครู คณะทำงาน
๑๔. นางนริศรา โชคชัย ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ธุรการ คณะทำงาน
๑๕. นางสาวชุติมณฑน์ ศรีโอษฐ์ ตำแหน่ง ครู คณะทำงานและเลขานุการ
๑๖. นางสาวธาดาทพร เพชรสุกร ตำแหน่ง ผช.เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

โดยมีหน้าที่และอำนาจ ดังนี้

๑. ศึกษารายละเอียดพระราชบัญญัติควบคุมยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐
๒. กำหนดนโยบายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและสถานศึกษาในสังกัดปลอดบุหรี่
๓. จัดประชุม ฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโทษ พิษภัยของบุหรี่ และเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานควบคุมยาสูบขององค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวางกับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง
๔. จัดอาคารโรงเรียน สิ่งปลูกสร้าง ของหน่วยงานและสถานศึกษาในสังกัด ทั้งภายในและภายนอกอาคารหรือโรงเรียนหรือสิ่งปลูกสร้าง รวมทั้งเขตของสถานที่ดังกล่าว และยานพาหนะของหน่วยงาน เป็นเขตปลอดบุหรี่และมีการแสดงเครื่องหมายปลอดบุหรี่ และเขตสูบบุหรี่ ตามกฎหมาย
๕. ปฏิบัติหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๙ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๖



(นางปัญญาสิริย์ ชูระพล)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวาง



หลายคนทราบดีถึงผลกระทบของบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการก่อโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ที่เกิดจากสารพิษที่อยู่ในบุหรี่ อย่างไรก็ตามอีกสิ่งหนึ่งที่เราไม่ควรมองข้ามภัยจากบุหรี่ ก็คือ การสร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นป่าไม้ ดิน แหล่งน้ำ และมลพิษทางอากาศ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เมื่อถูกทำลายไปแล้วก็ยากที่จะฟื้นฟูธรรมชาติให้กลับคืนมาดังเดิม

ด้วยเหตุนี้ มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับองค์การอนามัยโลก ประเทศไทย จัดการสัมมนาภาคีเครือข่าย และแถลงข่าวเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก 31 พฤษภาคม 2565 ขึ้น ในรูปแบบ Hybrid ณ ห้องประชุมพระศิวะ โรงแรมอัสวิน แกรนด์ คอนเวนชัน ถนนวิภาวดี เพื่อเชิญชวนทุกคนปกป้องสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมจากภัยยาสูบ ด้วยการสร้างความตระหนักให้แก่ประชาชนถึงผลกระทบทางสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นจากวงจรการปลูก การผลิต การจัดจำหน่ายยาสูบ ของเสีย และขยะที่เกิดจากการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ มากมาย รวมทั้งเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ โดยเฉพาะภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้ เพราะสารพิษในควันบุหรี่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดทั่วร่างกาย นอกจากนี้ยังกระตุ้นการทำงานของเกล็ดเลือดทำให้เกิดลิ่มเลือด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันและการเสียชีวิตแบบกะทันหัน ฉะนั้นการไม่สูบบุหรี่จะเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจที่สำคัญที่สุด และในผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันแล้ว การเลิกสูบบุหรี่จะเป็นการลดอัตราการเกิดโรคซ้ำและลดอัตราการเสียชีวิตได้



บุหรี่ทำลายหัวใจอย่างไร

บุหรี่ส่งผลกระทบต่อหัวใจโดยตรง ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดที่หัวใจตีบ ความดันเลือดสูงขึ้น โดยเฉพาะสารพิษในควันบุหรี่จะเป็นอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจ ได้แก่

- **สารนิโคติน** เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ทำให้หลอดเลือดแดงที่หัวใจหดเกร็ง ลดความยืดหยุ่นของเส้นเลือด เพิ่มไฟบริโนเจน ทำให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น กระตุ้นเกล็ดเลือดและการเกิดลิ่มเลือด รวมไปถึงลดคอเลสเตอรอลชนิดดี เพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี มีผลในการเกิดผนังหลอดเลือดแดงเสื่อมและมีผนังหลอดเลือดแดงแข็งตามมา
- **ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์** ในควันบุหรี่จะเกิดการจับตัวกับเม็ดเลือดแดง ส่งผลให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถปลดปล่อยออกซิเจนออกมาได้ ทำให้เกิดภาวะออกซิเจนในเลือดต่ำ กล้ามเนื้อหัวใจจะได้รับออกซิเจนน้อยลง แรงบีบตัวลดลงส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วและทำงานหนักมากขึ้น อาจเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ และอาจทำให้มีความหนืดของเลือดมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่ภาวะเลือดเกิดการแข็งตัวได้ง่าย

นอกจากนี้ **ทาร์** ยังเป็นสารก่อมะเร็งปอด โรคลungลมโป่งพอง โรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง ไนโตรเจนไดออกไซด์ จะทำลาย เยื่อหลอดเลือดส่วนปลายและlung ทำให้เกิดlungลมโป่งพอง ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดเลือดอักเสบเรื้อรังอีกด้วย

ผลจากการสูบบุหรี่นำมาสู่โรคร้าย

การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดผนังหลอดเลือดแดงแข็ง และนำไปสู่โรคร้ายแรงต่างๆ ที่อาจทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตได้ในที่สุด ได้แก่

- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน ก่อให้เกิดภาวะหัวใจวายกะทันหัน ในรายที่เป็นเรื้อรังจะเจ็บหน้าอก และเหนื่อยง่าย
- โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบ ส่งผลทำให้ขาหรือมือเกิดภาวะขาดเลือด ในรายที่เป็นรุนแรง อาจจะต้องตัดขาหรือนิ้ว
- โรคหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพองในทรวงอก หรือช่องท้อง หากหลอดเลือดแตก ส่วนใหญ่จะเสียชีวิตในเวลาอันสั้น

ทั้งนี้ยังทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดสมองตีบ หรือแตกได้ ซึ่งจะทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว

เลิกบุหรี่หัวใจแข็งแรง

ผู้ที่สูบบุหรี่หลอดเลือดจะเกิดความเสื่อมและตีบตันเร็วกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่มากถึง 10 - 15 ปี และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจวายจากกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 10 เท่า ฉะนั้นการเลิกสูบบุหรี่เพียงไม่กี่ชั่วโมง อัตราการเต้นของหัวใจและความดันเลือดจะลดลง สารพิษในร่างกายน้อยลง ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดจะลดลง และหัวใจจะแข็งแรงขึ้นตามจำนวนปีของการเลิกสูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่และเป็นโรคหัวใจแล้วหยุดสูบบุหรี่ โอกาสที่จะเกิดภาวะหลอดเลือดตีบตันเฉียบพลันซ้ำจะลดลงถึง 50%

เทคนิคง่ายๆ ที่ช่วยให้เลิกบุหรี่ได้

ช่วงแรกที่เลิกสูบบุหรี่อาจรู้สึกหงุดหงิด พยายามสงบจิตใจสูดหายใจเข้าออกลึกๆ ดื่มน้ำให้มาก นำอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ทั้งหมดทิ้ง พยายามหลีกเลี่ยงผู้ที่สูบบุหรี่ เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารให้เหมาะสม เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เน้นรับประทานผักผลไม้ให้หลากหลายมากขึ้น รวมถึงลดอาหารที่หวานจัด เค็มจัด จัดการความเครียดด้วยการไม่สูบบุหรี่ แล้วออกไปทำกิจกรรมแทน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เป็นต้น

7 วิธีเลิกบุหรี่ให้เห็นผล

นายจักรินทร์ เมืองมูล ผู้ให้คำปรึกษาด้านการเลิกบุหรี่ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ แนะนำว่าการเลิกบุหรี่ให้สำเร็จนั้น ควรจะหยุดสูบในทันที หรือที่เรียกกันว่า "หักดิบ" พร้อมทำตามขั้นตอน ดังนี้

ปรับพฤติกรรม

หากมีอาการอยากสูบบุหรี่ แนะนำให้หาหมากฝรั่ง ลูกอม หรือดมยาดม เพื่อให้ติดเป็นนิสัยใหม่แทน

การเลือกรับประทานอาหาร

ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภท เผ็ด เค็ม มัน หวาน เพราะเป็นตัวกระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่

การนำมะนาวมาเป็นตัวช่วย

หั่นมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่กล่องพลาสติกตัวไว้ เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ ให้หยิบมะนาวขึ้นมาอมและงอมเวลาอม ควรอมช้าๆ และเคี้ยวเปลือกมะนาวแล้วกลืน

การออกกำลังกาย

ออกกำลังกายทุกวัน วันละอย่างน้อย 30 นาที

การยาเตือนตนเอง

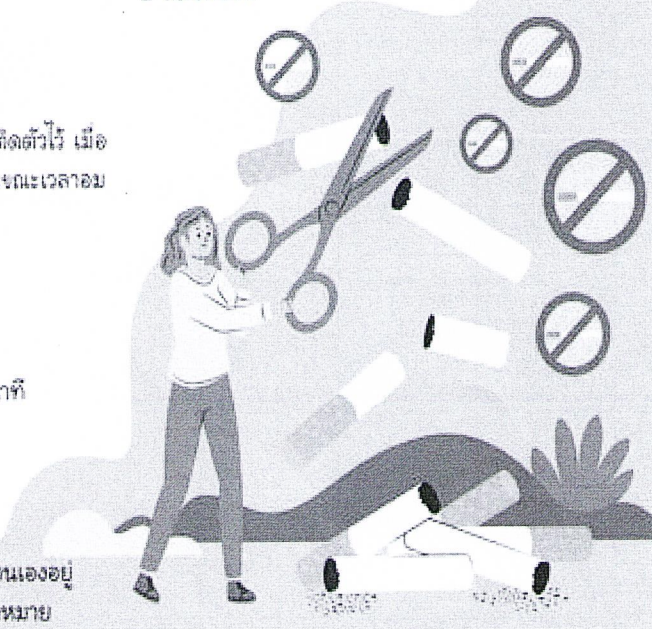
หากคิดที่จะสูบบุหรี่ขึ้นเมื่อไหร่ ก็ขอให้ย่ำกับตนเองอยู่เสมอว่า ที่เลิกนั้นเพื่ออะไร และให้ทำตามเป้าหมายการเลิกบุหรี่ของตนเองตามที่ตั้งใจไว้ให้ดีที่สุด

หลีกเลี่ยงสถานที่หรือช่วงเวลาที่เคยสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ

เพราะความเคยชินเหล่านั้น อาจจะเป็นสาเหตุทำให้หวนกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง

การดื่มน้ำก็เป็นตัวช่วยที่ดี

ควรดื่มน้ำไม่ต่ำกว่าวันละ 10 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อวัน



ขอขอบคุณข้อมูลจาก สสส

f PR รพ.กลาง

www.klanghospital.go.th

โรงพยาบาลกลาง
Klang Hospital

สำนักงานเขต กุญชรนิยติเขต



10 เคล็ดลับ

• เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า •



1. ทาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร. 1600



2. ทากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจ เลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ



3. ทาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



4. ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พยายามเปลี่ยนกิจกรรมที่มีทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5. ไม่หวนใจ

เมื่อถึงวันเลิกสูบบุหรี่ ควรตั้งมั่นด้วยความศรัทธา ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ



6. ไม่กระตุ้น

ระห่างเลิกสูบ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น งดทานอาหารแอลกอฮอล์

Game Over



10. ไม่ท้อแท้

หากกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึง คุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบ ครั้งต่อไป สู้!



9. ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การหวนกลับไปสูบบุหรี่ถาวร



8. ไม่นั่งเฉย

หากิจกรรมต่างๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยฟื้นฟูของ ปลดปล่อย เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



7. ไม่หมกมุ่น

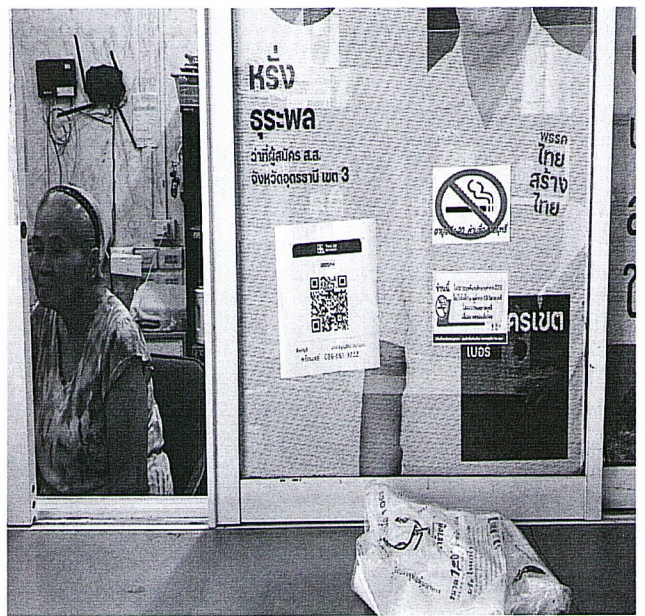
เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักก่อน คลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระดับถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มธบ.)

350 ถนนสีลม ชั้น 10 กรุงเทพฯ 10430 โทร. 0 2278 1828 โทรสาร 0 2278 1830 E-mail: info@nothai.or.th www.noithailand.or.th www.smkch.or.th

ประชาสัมพันธ์ / ออกตรวจร้านค้า



ร้านนี้ ไม่ขายบุหรี่แก่เด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี
 ไม่ให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีขายบุหรี่
 ไม่แบ่งซองของขายบุหรี่
 เพื่ออนาคตของเด็กไทย



ดำเนินมิไทยปรับตามกฎหมาย ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน กรมควบคุมโรค โทร. 1422

การประชุม ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษ พิษภัยของบุหรี่ ให้กับคณะครู
ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวาง ทั้ง 7 แห่ง



การประชุม ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษ พิษภัยของบุหรี่ ให้กับผู้ปกครอง
ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวาง



ป้ายสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

