



เทศบาลตำบลกระดังงาประชาสัมพันธ์

รณรงค์ในการลดละเลิกบุหรื



ประกาศเทศบาลตำบลกระดังงา

เรื่อง นโยบาย/มาตรการ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ หมวด ๔ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบหมวด ๕ การคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ เทศบาลตำบลกระดังงา จึงมีนโยบาย/มาตรการ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบและการคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ดังนี้

๑. ติดป้ายเทศบาลตำบลกระดังงาเป็นเขตปลอดบุหรีตามกฎหมาย ด้านหน้าที่ทำการเทศบาลตำบลกระดังงา ในจุดที่เด่นชัด และห้ามมีการสูบบุหรีในที่ทำการเทศบาลตำบลกระดังงา

๒. กำหนดให้สนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกายของเทศบาลตำบลกระดังงาเป็นสถานที่สาธารณะปลอดบุหรี

๓. จัดกิจกรรมให้ความรู้ตาม พรบ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ กับร้านค้าหรือผู้ที่ขายปลีกและประชาชนทั่วไป

๔. รณรงค์ ลด ละ เลิก การบริโภคยาสูบในเทศกาลและวันสำคัญต่างๆ

๕. ตรวจเยี่ยมร้านค้าและให้คำแนะนำในการปฏิบัติตามกำหนดกำหนด

๖. ดำเนินการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ

๗. ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดการเลิกสูบบุหรี

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๗ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

(นายสุพรรณ ลิ่มสัจจาพาณิชย์)

นายกเทศมนตรีตำบลกระดังงา

สิ่งที่ควรทำในการเลิก

✔ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

✔ ขจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

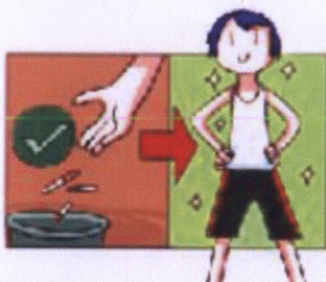
ที่เชิยบุหรื โฟนเชิค ไม้ซิคไฟ และบุหรื / บุหรืไฟฟ้าให้พ้นจากคุณ

✔ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

✔ กำจัดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



✔ หลีกเลี้ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ งดผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม้อุดมสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรืไฟฟ้า

✔ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

✔ ไม่ทำกาย

อย่าคิดกลับไปรีลอง เพียงนวนเดียวก็กลับไป

✔ ไม่ก่อแก็

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่าหมคหวัง

✔ ไม่ควรใช้บุหรืไฟฟ้าในการเลิกบุหรื

เพราะบุหรืไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้