



สารพัดโรคจากบุหรี่

ทำให้เสพติด, เกิดรอยย่น,
มะเร็งในปาก, ต้อกระจก,
หิวและเจ็บเหงือก, โรคหัวใจ,
มะเร็งกล่องเสียง, มะเร็งปอด,
แผลในกระเพาะอาหาร, อุดลมโป่งพอง,
เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ



สรุปสาระสำคัญของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่

- พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 มีสาระสำคัญในการประกาศ เขตปลอดบุหรี่ซึ่งแบ่งเขตปลอดบุหรี่ ออกเป็น 4 กลุ่ม คือ
 - เขตปลอดบุหรี่อย่างแท้จริง เช่น รถยนต์โดยสารประจำทาง ทั้งแบบปรับอากาศและไม่ปรับอากาศรวมถึงแท็กซี่ ตู้รถไฟปรับอากาศ และห้องชมมหรสพ
 - เขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด เช่น โรงเรียน ห้องสมุด แยกเว้นห้องส่วนตัว
 - เขตปลอดบุหรี่เกือบทั้งหมด เช่น สถานพยาบาล ศูนย์การค้า สถานที่ราชการ และรัฐวิสาหกิจ หากจะสูบบุหรี่ให้สูบบุหรี่เฉพาะในเขตปลอดบุหรี่
 - เขตปลอดบุหรี่อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของพื้นที่นั้นๆ เช่น ตู้รถไฟโดยสารทั่วไปที่ไม่ใช่ปรับอากาศ ร้านอาหารทั่วไป เฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ แต่ต้องจัดเขตปลอดบุหรี่ไม่ให้เกินครึ่งหนึ่งของพื้นที่ทั้งหมด



- พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่มีสาระสำคัญในการห้ามขายบุหรี่ให้กับเด็ก อายุต่ำกว่า 18 ปี หากผู้ใดฝ่าฝืนมีโทษจำคุก 1 เดือน หรือปรับไม่เกิน 2,000 บาท รวมถึงห้ามขายสินค้าอื่นและแถมบุหรี่หรือขายบุหรี่แล้วแถมสินค้าอื่น และห้ามการโฆษณาทั้งทางตรงและทางอ้อม

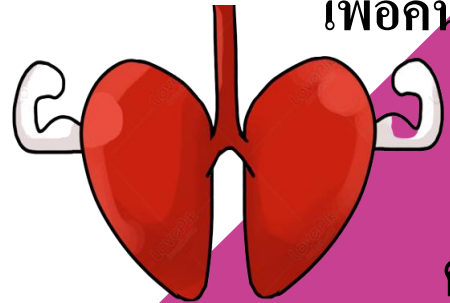
ด้วยความปรารถนาดีจาก
เทศบาลตำบลปากนคร
โทร: 075- 357908



ภัยร้าย
บุหรี่



เพื่อคนที่คุณรัก
เลิกสูบ
คุณทำได้



สารพิษ ในบุหรี่

ในบุหรี่ 1 มวน



เมื่อมีการเผาไหม้ จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งแต่ละชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และมี 42 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง

1.นิโคติน เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมันไม่มีสี เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ นิโคตินส่วนใหญ่จะจับอยู่ที่ปอด และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด

2.ทาร์ ประกอบด้วยสารหลายชนิด เป็นละอองเหนียวสีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดิน จับอยู่ที่ปอด ทำให้เยื่อปอดอักเสบ ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ

3.คาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งเป็นก๊าซชนิดเดียวที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้นและทำงานมากขึ้น

4.แควดเมียม มีผลกระทบต่อตับไต และสมอง ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด และต่อมลูกหมาก

5.ไนโตรเจนไดออกไซด์ เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง เพราะไปทำลายเยื่อปอดส่วนปลายและถุงลม

6.แอมโมเนีย มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ

7.ไซยาไนด์ เป็นยาเบื่อหนู

ทำอะไร! ให้ตนเองห่างไกลบุหรี่

- หมั่นศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่
- มีความภาคภูมิใจในตนเอง
- ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
- เลือกคบเพื่อนที่ดี
- ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- รู้จักแก้ไขปัญหานในทางที่ถูกต้อง
- ปรึกษาเพื่อนและผู้ใหญ่ที่นับถือเมื่อมีปัญหา
- ดำเนินในบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- หมั่นออกกำลังกาย
- ไม่มกหมุ่น ไม่ทำให้ตนเองเครียด



รู้ไหม!! ที่ไหนต้องปลอดบุหรี่

-พาหนะโดยสารต่าง ๆ เช่น รถยนต์โดยสารประจำทาง, ตู้โดยสารรถไฟ, เครื่องบินโดยสารภายในประเทศ, ลิฟท์
รถรับ-ส่ง นักเรียน, ท่าเรือสาธารณะ

-ตู้โทรศัพท์สาธารณะ

-โรงแรมสรรพ

-ห้องสมุด

-สุขา

-สถานที่เล่นกีฬา

-สถานพยาบาล/โรงพยาบาล

-ศาสนสถาน/วัด

-สถานที่ที่มีระบบปรับอากาศ เช่น

ร้านตัดผม, ร้านขายยา, สถานที่จำหน่ายอาหาร, โรงแรม

-หน่วยงานรัฐ เช่น เทศบาล, โรงเรียน เป็นต้น