

ห้ามสูบบุหรี่

ฝ่าฝืนมีโทษปรับตามกฎหมาย 5,000 บาท



No Smoking

It is against the law to smoke in these premises.

Fine 5,000 Baht.



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ศูนย์กฎหมาย โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๓๓๑๘

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๓๓๔๒

ระบบรับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา TAS <https://tas.go.th>



สสส



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

เลิกบุหรี่!!! ได้ผลดีกว่าตาเห็น

บุหรี่ประกอบด้วยสารพิษซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพและมีสารก่อมะเร็ง
เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก
NO TOBACCO DAY



15 นาที หัวใจเต้นช้าลง

12 ชั่วโมง ระดับก๊าซคาร์บอน
ไดออกไซด์ ลดลงสู่ภาวะปกติ

14 วัน ระบบไหลเวียนดีขึ้น
หายใจโล่งขึ้น รู้สึกสดชื่น

1 ปี ความเสี่ยงโรคหัวใจวาย
ลดลง 50%

5 ปี ลดความเสี่ยงโรคสมอง
50%

ทำอย่างไรเมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

1. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบควรประวิงเวลาของการสูบออกไปเรื่อยๆ
2. หากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากบุหรี่ เช่น การอ่านหนังสือ หรือเล่นกีฬา
3. ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันทีเมื่อรู้สึกหงุดหงิด



อ้างอิงจาก : แผนปฏิบัติการกำจัดยาสูบและ
แผนปฏิบัติการปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) สถาบันการแพทย์
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ www.dms.moph.go.th



สถานที่นี้

ไม่สูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า



ฝ่าฝืนมีโทษปรับตามกฎหมาย 5,000 บาท

No Smoking. It is against the law to smoke in these premises. Fine 5,000 Baht



กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กรมควบคุมโรค

โทร.0-2590-3852 หรือ <https://tas.go.th>



(罰金五千元)

