



ประกาศเชิญชวนขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกึ่ง
เรื่อง นโยบายการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่

ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ หมวด ๔ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
หมวด ๕ การคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกึ่ง มีนโยบายการควบคุมผลิตภัณฑ์
ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ดังนี้

๑. ติดป้ายองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกึ่ง เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายด้านหน้าที่ทำการ
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกึ่งในจุดที่เห็นเด่นชัด และห้ามมิให้มีการสูบบุหรี่ในที่ทำการ
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกึ่ง
๒. จัดกิจกรรมให้ความรู้ตาม พรบ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ กับร้านค้า หรือผู้ขายปลีก
และประชาชนทั่วไป
๓. รณรงค์ ลด ละ เลิก การบริโภคยาสูบ ในงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ
๔. ออกตรวจเยี่ยมร้านค้า หรือผู้ขายปลีก และให้คำแนะนำในการปฏิบัติตามกฎหมายที่กำหนด

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓ เดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๕

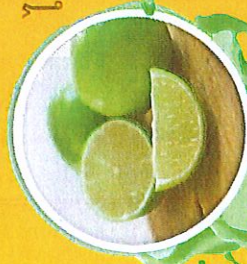
ประ: ศ. M

(นายประดิษฐ์ ไวยทรัพย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกึ่ง

ลดความอยากบุหรี่

ได้ด้วยสมุนไพรในครัว



มะนาว



31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก

น้ำมะนาว มีกรดอินทรีย์ที่ช่วยลด ไขมันได้แก่ กรดซิตริก กรดมาลิกกรดควินิก วิตามินซี และน้ำตาล

ผิวมะนาว มีน้ำมันหอมระเหย ประกอบไปด้วยดี-ไลโมนีน โคนาโลลอลเทอร์ปีนอล และฟลาโวนอยด์

สารมะนาว จะช่วยลดความอยากของนิโคติน และเปลี่ยนรสสัมผัสของบุหรี่ ทำให้ความอยาก บุหรี่ลดลง

ขนาดและวิธีใช้
ทันมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นพอคำ
รับประทานทุกครั้งเมื่อมีความอยากบุหรี่

ชาหญ้าดอกขาว

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่

มีฤทธิ์ทำให้ตื่นไม่ตหรือชา
ลดความอยากสูบบุหรี่
และเมื่อสูบบุหรี่หลังจาก
ดื่มชาหญ้าดอกขาว
จะรู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน



ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 2 กรัม
ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มิลลิลิตร
หลังอาหาร วันละ 3 - 4 ครั้ง



อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง
ข้อควรระวัง
ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและไตโต
เนื่องจากชาหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง

บุหรี่ย่ำร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco



บุหรี่ย่ำร้าย
ทำลายหัวใจ

Tobacco Breaks Hearts





การสูบบุหรี่ 1 มวน จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย... นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด, สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง เร็ง มากกว่า 70 ชนิด

สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร?



เส้นเลือดหัวใจตีบ
ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่



เส้นเลือดสมองตีบตัน
ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายซ้ำ จาก อัมพาต ผู้ป่วยจะทรงผม และเป็นการ ค่าใช้จ่าย

บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco