



ที่ ปจ ๗๔๒๐๑/๑๔๕

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน
๑๙๙ หมู่ที่ ๑๗ ตำบลวังตะเคียน
อำเภอภินทรบุรี จังหวัดปราจีนบุรี ๒๕๑๑๐

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนร่วมรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก

เรียน ส่วนราชการ กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิก อบต.หมู่ที่ ๑-๑๗ ตำบลวังตะเคียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์ ฯ

จำนวน ๑ แผ่น

สืบเนื่องมาจากองค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก โดยในปีนี้อองค์การอนามัยโลกได้กำหนดประเด็นของการรณรงค์ไว้ว่า “มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบ” ซึ่งกรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข เรียบเรียงมาเป็นคำขวัญของไทยคือ “เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้” เพื่อเป็นการรณรงค์ในวันงดสูบบุหรี่โลก นั้น

องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน จึงขอให้ท่านประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบและช่วยกันรณรงค์ในวันงดสูบบุหรี่โลก ตามแผ่นพับประชาสัมพันธ์ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน

ขอแสดงความนับถือ

(นายวรวิทย์ ยังคิด)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน

สำนักปลัดฯ

โทร/โทรสาร ๐๓๗ - ๒๑๐-๓๐๔

สิ่งที่คุณควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

๑ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดคนเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

๒ จัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

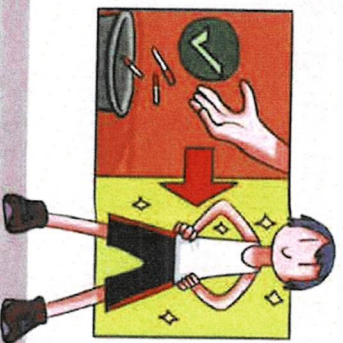
ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

๓ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำวันใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

๔ กำจัดชุดหัด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



๑ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

๑ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

๑ ไม่ทำกาย

อย่าคิดกลับไปปรอง เพียงวางแผนศึกษาแล้วก็กลับไปคิดได้

๑ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่าหมดหวัง

๑ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

เพื่อคนที่คุณรัก



เลิกสูบ

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

คุณต้องถามตัวเองว่า

"คุณอยากเลิกจริงไหม"

เพราะความตั้งใจ คือ

กุญแจสำคัญ

ต้องตอบตัวเองให้ได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มูลนิธิ)
36/2 ถนนประชาชื่น 10 ถนนประชาชื่น แขวงบางเขน เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10400
Tels. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@smokefree.or.th
www.smokefree.or.th E-mail : www.smokefree.or.th
เบอร์โทรฉุกเฉินสายฟรี 2564

สสส
กระทรวงสาธารณสุข



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มูลนิธิ)