

-สำเนาฉบับ-

ที่ นศ ๘๖๑๐๑/ ๖๐๐๔๐

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านเพิง
หมู่ที่ ๗ ตำบลบ้านเพิง อำเภอบางแพ
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๑๔๐

๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ข้อมูล “การเฝ้าระวังสถานการณ์การบริโภคยาสูบในพื้นที่”

เรียน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านเพิง,ผู้ดูแลหอกระจายข่าว หมู่ ๑-๘ ตำบลบ้านเพิง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลการเฝ้าระวังสถานการณ์การบริโภคยาสูบในพื้นที่

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านเพิง จะดำเนินการจัดกิจกรรมเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก
ประจำปี พ.ศ ๒๕๖๗ โดยดำเนินการในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านเพิง

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านเพิง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ข้อมูล “การ
เฝ้าระวังสถานการณ์การบริโภคยาสูบในพื้นที่” ในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ เพื่อ
สร้างการรับรู้ให้แก่ประชาชนอีกทางหนึ่ง ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ



(นายเยื่อน รอดมณี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านเพิง

สำนักงานปลัด อบต.

โทร./โทรสาร ๐๗๕-๕๑๘๓๒๒

www.banpeang.go.th



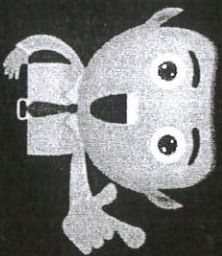
นครา ศรีทธา อารยธรรม
นครศรีธรรมราช

- มีการเฝ้าระวังสถานการณ์การบริโภคยาสูบในพื้นที่



ข้อพึงปฏิบัติ

รวมพลนั่งต่อต้านบุหรี่เถื่อน



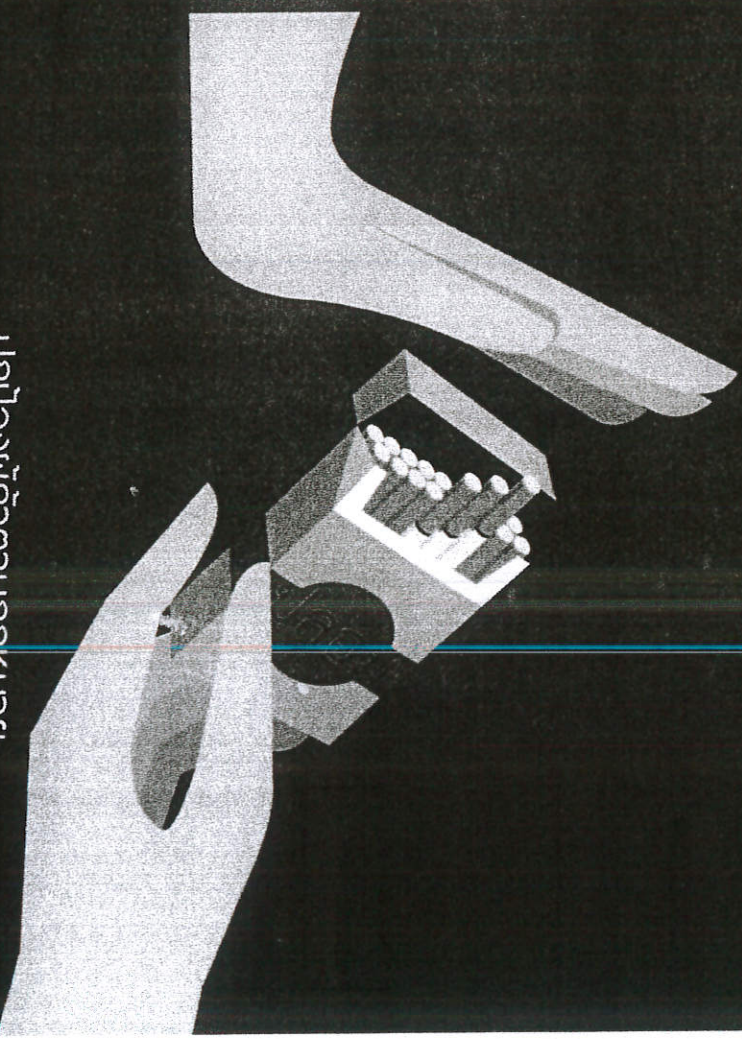
ผู้ซื้อหรือจากร้านค้า
หรือตัวแทนมี
ใบอนุญาตนำหน้า
ผู้จำหน่าย



ไม่ซื้อบุหรี่ที่ไม่มีสภาพ
คำเตือนของไทย
หรือไม่มีแสดงปี
ยาสูบของกระทรวง
การคลัง



แจ้งข้อมูล/เบาะแส
บุหรี่เถื่อนกับ
กรมสรรพสามิต
สายด่วน
โทร. 1713



ปกป้องผู้ค้าตามกฎหมาย
สกัดกั้นสืบทอดชั่วร้าย
ตัดแหล่งรายได้กลุ่มอาชญากรรม
เจ็บกาเหวไร่ไร่ไร่

บุกรุกก่อน

ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2556 - 2560

มีผู้กระทำความผิด และจับกุมผู้รู้
ต่างประหลาดผิดกฎหมายโดยหน่วยงาน
กรมสรรพสามิตและกรมศุลกากร

จำนวน

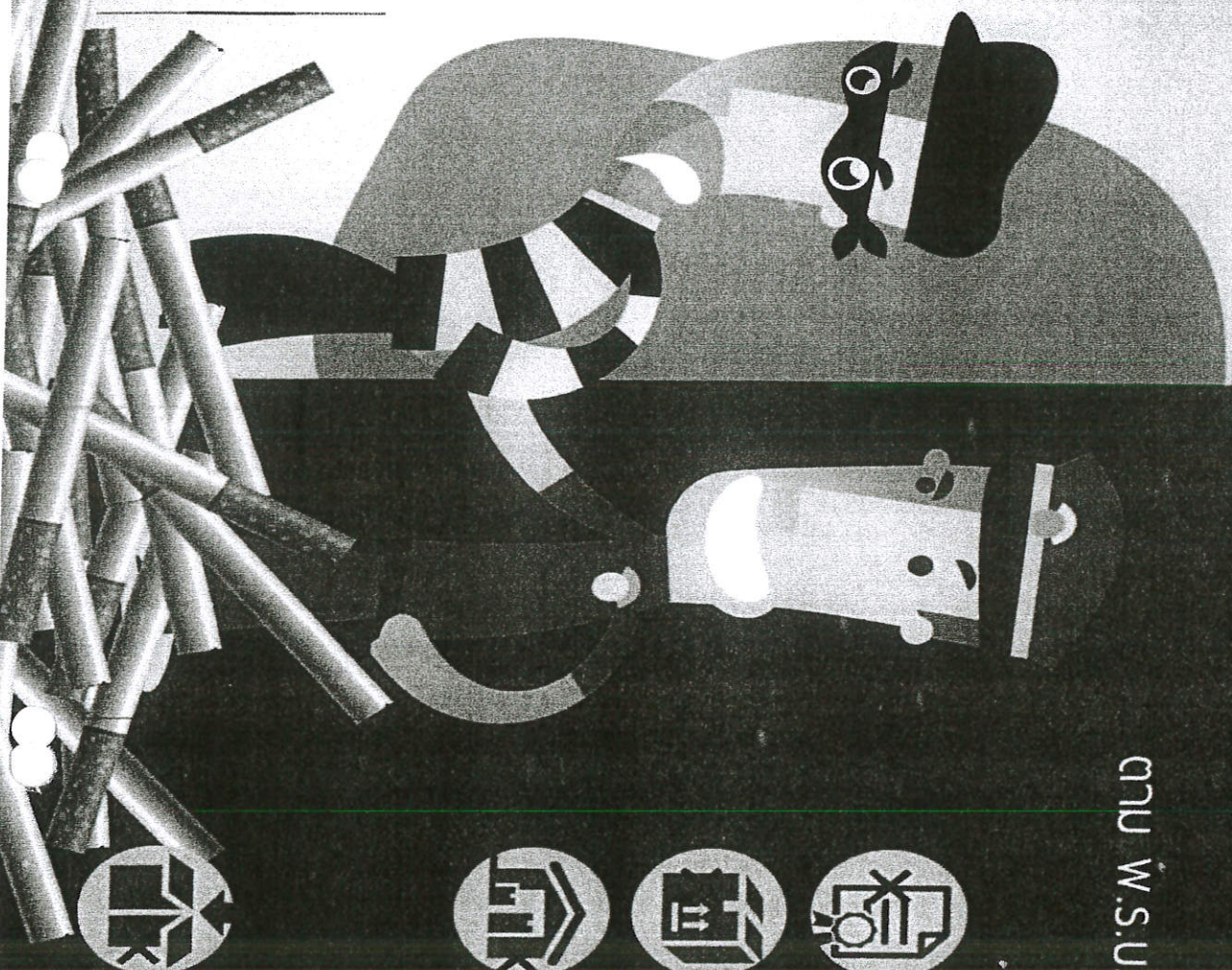
ราย

จำนวน 9,520,767 ของ

มูลค่ารวมทั้งสิ้น

"ได้ไปคุ้มเสีย"

บาท



ตาม พ.ร.บ. ภาษีสรรพสามิต
พ.ศ. 2560



ขายยาสูบโดยไม่ได้รับอนุญาต
ปรับไม่เกิน 5 พันบาท



นำเข้ายาสูบโดยไม่ได้รับอนุญาต
จำคุกไม่เกิน 6 เดือน และ/หรือ
ปรับไม่เกิน 1 แสนบาท



ขายหรือมีไว้ในเพื่อขายยาสูบ
ที่ไม่ได้เสียภาษีหรือเสียภาษี
ไม่ครบ จำคุกไม่เกิน 1 เดือน
และ/หรือ ปรับ 5-15 เท่าของ
ค่าภาษีที่ต้องเสีย หรือเสีย
ไม่ครบ แต่ต้องไม่ต่ำกว่า
800 บาท



นำเข้ายาสูบที่ไม่ได้เสียภาษี
จำคุกไม่เกิน 7 ปี และ/หรือ
ปรับ 5-20 เท่าของภาษี
ที่ต้องเสีย

- มีการร่วมมือกับ รพ.สต.บ้านบางแรดในการเฝ้าระวังสถานการณ์
โรคภัยไข้เจ็บในพื้นที่

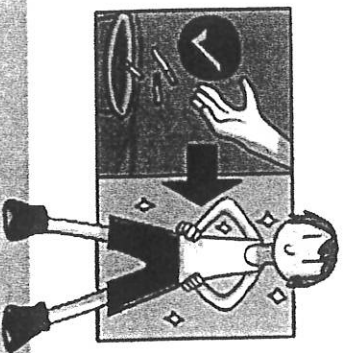
- ประชาสัมพันธ์แผนปฏิบัติการลด ละ เลิก บุหรี่

สิ่งที่ควรทำในการเลือกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

- ✓ **ประกาศวันที่คุณจะเลิก**
บอกคนใกล้ชิดได้เป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ
- ✓ **ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า**
ที่เกี่ยวกับบุหรี่ ไฟแช็ก ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าให้พ้นจากคุณ

- ✓ **ทำความเข้าใจสภาวะหรือจุดบริเวณที่เคยสูบบุหรี่เป็นประจำ**
ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้างร้าน ในรถ เป็นต้น

- ✓ **ถ้าหยุดหงุดหงิด**
 - หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
 - จิบน้ำบ่อยๆ
 - พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



- ✓ **หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น**
งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ดองกิน ผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะขม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- ✓ **หากิจกรรมทำ**
หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

- ✓ **ไม่ทำกาย**
อย่าติดก๊อปปี้ปริ๊ตลง เพียงมวนเดียวก็กลับไปติดได้
- ✓ **ไม่ท้อแท้**
ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบบุหรี่ อย่าท้อแท้

- ✓ **ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่**
เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

เพื่อคนที่คุณรัก



คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจ คือ
กุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มูลนิธิ)
362/ ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1833 E-mail: info@nht.or.th
www.nht.or.th โทรสาร 0-2278-1833



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มูลนิธิ)

ทำไม่ต้องเลิกสูบบุหรี่

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้สูบบุหรี่มีอัตราการป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่สูบบุหรี่ นอกลงจากอันตรายที่ติดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

สุขภาพกายทรุดโทรม

สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ไม่เป็นที่ยอมรับ



เลิกสูบบุหรี่แล้วดียังไร

สุขภาพกาย

- ☑ สุขภาพแข็งแรง
- ☑ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ☑ ไม่เป็นสิริมปาก ไม่เป็นกลิ่นปากในคอ ลดหายในระยะเวลาสั้น
- ☑ ไม่มึนศีรษะ สดชื่น
- ☑ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ☑ ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต ภาวะไขมันในเลือดสูง
- ☑ พ้นใจคำ พนันไม่เหลือ และเลิกเล่นการพนันได้



เศรษฐกิจและสังคม

- ☑ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ☑ ไม่เป็นหนี้ของของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- ☑ สังคมยอมรับ เข้าสังคมด้วยความมั่นใจ
- ☑ ดีต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษ สดชื่นแวดล้อมดี
- ☑ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ☑ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ☑ เพื่ออนาคตของตัวเองเลิกสูบบุหรี่

สุขภาพจิต

- ☑ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ☑ ไม่ทำให้ตนเองหรือคนอื่นเสียใจเหมือนคนสูบบุหรี่
- ☑ คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ☑ ไม่ต้องหวาดหวั่นคนอื่น
- ☑ ไม่ต้องหาเรื่องที่ต้องดื่มเบียร์/บุหรี่ไฟฟ้ามาสูบ
- ☑ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว

แต่

เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่

เพื่อ

เอาชนะให้ได้

เพื่อสุขภาพของตัวเอง

และคนที่คุณรัก