



ประกาศเทศบาลตำบลหนองไผ่
ที่ ๗๘ / ๒๕๖๘
เรื่อง นโยบายเทศบาลตำบลหนองไผ่ ปลอดบุหรี่

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๔) พ.ศ.๒๕๕๓ เรื่อง กำหนดชื่อหรือประเภทสถานที่สาธารณะที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ ลงวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๓ กำหนดให้สถานที่ทำงานเป็นสถานที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐

เพื่อให้การดำเนินงานที่จะให้องค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายที่กำหนด จึงกำหนดนโยบายองค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี ปลอดบุหรี่ เพื่อให้หน่วยงานในสังกัดทราบและถือปฏิบัติดังนี้

๑. เทศบาลตำบลหนองไผ่ กำหนดให้อาคารสำนักงานเทศบาลตำบลหนองไผ่ โรงเรียนในสังกัด หน่วยงานราชการในสังกัด และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัด เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย ห้ามมิให้มีการสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด ทั้งในและนอกเวลาราชการ รวมถึงการเข้ามาใช้สถานที่ของบุคคลภายนอก ในการจัดกิจกรรมหรือจัดงานตาม ประเพณี ต้องปฏิบัติตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ ผู้ฝ่าฝืนสูบบุหรี่ต้องระวางโทษ ปรับตามอัตราที่กฎหมายกำหนด

๒. เทศบาลตำบลหนองไผ่ ร่วมรณรงค์สร้างบรรยากาศและจัดสภาพแวดล้อมที่ ปลอดบุหรี่

๓. เทศบาลตำบลหนองไผ่ สนับสนุนให้บุคลากรในสังกัดเป็นแบบอย่างที่ดีในการ ไม่สูบบุหรี่

๔. เทศบาลตำบลหนองไผ่ สนับสนุนให้กำหนดหลักเกณฑ์สำหรับพิจารณาผู้ไม่สูบบุหรี่ เข้ามาปฏิบัติงานในสังกัดเป็นส่วนหนึ่งของการพิจารณา

๕. เทศบาลตำบลหนองไผ่ สนับสนุนให้มีมาตรการป้องกันผู้สูบบุหรี่รายใหม่ สำหรับบุคลากรในสังกัดและประชาชนทั่วไป

๖. เทศบาลตำบลหนองไผ่ สนับสนุนให้มีการประชาสัมพันธ์ จัดกิจกรรมรณรงค์ ให้บุคลากรในสังกัดและประชาชนทั่วไป เกิดแรงจูงใจในการลด ละ เลิก สูบบุหรี่ และปฏิบัติตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐

๗. เทศบาลตำบลหนองไผ่ สนับสนุนการสร้างร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาควิชาการหรือประชาชน ในการสร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่

๘. เทศบาลตำบลหนองไผ่ จะปฏิบัติตามกฎหมายตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน มีหน้าที่ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบถึงระเบียบข้อกฎหมายเกี่ยวกับการติดตั้งป้าย โฆษณาหรือสิ่งอื่นใดที่รบกวนเกี่ยวกับการติดตั้งป้าย และออกสำรวจการติดตั้งป้าย โฆษณาหรือสิ่งอื่นใดที่รบกวนทาง สาธารณะหรือไม่ชอบ

ประกาศ ณ วันที่ ๑๒ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๘

(นายสมพงษ์ พรหมวิเศษ)
นายกเทศมนตรีตำบลหนองไผ่

10 เคล็ดลับ

• เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า •



1. หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



2. หากำลังใจ

บอกคนใกล้ตัวทราบถึงความตั้งใจ เลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ



3. หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ เลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



4. ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มีทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5. ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตั้งมั่นด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่



6. ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้เผลอยากสูบบุหรี่ เช่น งดทานฟาสต์ฟู้ด



7. ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ



8. ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



9. ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่า การกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราว คงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก



10. ไม่ท้อแท้

หากเผลอกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายความว่า คุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ต่อไป สู้อสู



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มส.)

36/2 ถนนประดิษฐ์ 10 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashtailand.or.th
www.ashtailand.or.th site : www.smokefreezone.or.th โทรฟรีสายด่วน 2564

โทษของบุหรี่

สูบแล้ว ได้อะไร?

