



**บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ**

**เสพติด อันตราย**

การขาย  
บุหรี่

ให้แก่เด็กมีความผิด  
ทางจริยธรรม /  
ขาดความรับผิดชอบ  
ต่อสังคม

- ทำให้เด็กและเยาวชนเสพติดสินค้ายาสูบ  
ที่ส่วนใหญ่จะเสพติดไปตลอดชีวิต นำไปสู่การ  
เจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนเวลา
- ขาดความเมตตากรุณาต่อเด็กและเยาวชน  
ของชาติ
- เป็นการละเลยที่จะปฏิบัติตามกฎกติกา  
ที่กฎหมายบ้านเมืองกำหนด

การขายบุหรี่แก่เด็กที่อายุต่ำกว่า 20 ปี

มีความผิดทางอาญา โทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน  
หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำและปรับ



การขายบุหรี่  
ให้แก่เด็ก

มีความผิดตามกฎหมาย

ตาม พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560

ร่วมกัน

สร้างวัฒนธรรม  
ไม่ขายบุหรี่ให้แก่เด็ก  
ที่อายุไม่ถึง 20 ปี

- รมรณรงค์ให้ร้านค้าปลีกรู้จักความสำคัญของ  
การร่วมรับผิดชอบในการป้องกันเยาวชน  
จากการติดบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
- ร้านขายปลีกต้องปฏิบัติตามกฎหมาย  
ห้ามขายบุหรี่แก่เด็กที่อายุไม่ถึง 20 ปี
- ประชาชนในชุมชน เครือข่ายเยาวชน เครือข่าย  
ครอบครัว อสม. สื่อมวลชนต้องร่วมกันเฝ้า  
ระวังร้านค้าปลีกไม่ให้ขายบุหรี่แก่เด็กที่  
อายุไม่ถึง 20 ปี
- ตำรวจต้องบังคับใช้กฎหมาย
- สรรพสามิตต้องให้ความรู้ร้านค้าปลีก ที่มา  
ของต่อใบอนุญาตขาย ถึงกฎหมายห้ามขาย  
บุหรี่แก่เด็ก ควรจะกำหนดโทษกรณีที่มีการ  
ทำผิดซ้ำ ให้มีการยึดใบอนุญาตขายยาสูบ

แผนพีเคเอ็นดูตาม 2565



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มบน.)

36/2 ถนนรัชดาภิเษก 10 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.org  
www.ashthailand.org th. ash. ash@ashthailand.org th.

ร่วมสร้างวัฒนธรรม  
ไม่ขายบุหรี่ให้แก่เด็ก



ความสำคัญ  
ของการไม่ขายบุหรี่  
ให้แก่เด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี

ป้องกันเยาวชนจากการ

- เสพติดบุหรี่ ที่ส่วนใหญ่จะติดไป  
ตลอดชีวิต
- เจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนเวลา ด้วยโรคที่  
เกิดจากการสูบบุหรี่เมื่อเป็นผู้ใหญ่
- ติดสิ่งเสพติดอื่น ๆ
- ติดอบายมุขอื่น

สัส



# 10 เคล็ดลับ

## เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า

Game Over



### 1. ทาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



### 10. ไม่ท้อแท้

หากเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึง คุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ต่อไป สู้ๆ



### 2. ทากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ เพื่อเป็นกำลังใจ



### 9. ไม่ท้อถอย

อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ไปอีก



### 3. ทาเป้าหมาย



วางแผนและกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



### 8. ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด

### 4. ไม่รอช้า



### 5. ไม่หวั่นไหว



ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่

### 6. ไม่กระตุ่น



เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่



### 7. ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อนหรือปรึกษาคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

ระหว่างเลิกสูบบุหรี่หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น สถานพักผ่อนหย่อนใจ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)  
36/2 ซอยวิภาวดีรังสิต 10 รามอินทรา แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th





บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ  
เสพติด อันตราย



บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ  
เสพติด อันตราย

31 พ.ค.  
วันงดสูบบุหรี่โลก



เลิกบุหรี่ โทร.ฟรี 1600

# ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่

## เกิดขึ้นเกือบจะทันทีหลังเลิกสูบ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (สมน.)


36/2 ถนนวิภาวดี 10 แขวงวิภาวดี เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10430


โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.org/th> [www.facebook.com/2164](http://www.facebook.com/2164)




# สิ่งดีๆ เมื่อคุณ ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน

 อากาศในบ้านคุณจะสดชื่น


คุณไม่ต้องกังวล   
ว่าคนในบ้านจะได้รับ  
อันตรายจากควันบุหรี่


 ลดโอกาสที่ลูกคุณจะเจ็บป่วย

ลดโอกาสที่ลูกคุณ  
จะกลายเป็นคนสูบบุหรี่ 



ไม่ต้องเสียเวลา กำลังงานและเงินทอง  
ในการกำจัดสิ่งที่ไม่น่าดูจากบุหรี่ตามที่ต่างๆ

 ลดโอกาส  
เกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ในบ้าน

 คุณจะเลิกสูบบุหรี่  
ได้ง่ายขึ้น



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (นสบ.)

36/2 ซอยสุขุมวิท 10 รัชดาภิเษก แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0 2278-1828 โทรสาร. 0 2278-1830 E-mail : info@asthailand.or.th  
www.asthailand.or.th skt : www.smokefreezone.or.th www.เลิกสูบบุหรี่แล้ว 2564

 สสส