



เลิกสูบ

คุณทำได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (สสส.)

องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก และปีนี้ได้กำหนดประเด็นการรณรงค์ว่า "COMMIT TO QUIT" เพื่อให้ 180 ประเทศสมาชิกร่วมรณรงค์ผลักดันเชิงนโยบายและจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความตระหนักถึงพิษภัยและอันตรายของบุหรี่ทุกประเภท ส่งเสริมให้ผู้สูบบุหรี่ทั่วโลกเลิกบุหรี่ให้ได้ 100 ล้านคน สำหรับประเทศไทยได้กำหนดประเด็นเน้นย้ำสื่อสารไปยังประชาชน ภายใต้คำขวัญ "เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้" เนื่องจากในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) พบว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ถือเป็นพฤติกรรมเสี่ยง เพิ่มโอกาสในการแพร่กระจายและโอกาสรับหรือสัมผัสเชื้อได้ เนื่องจากขณะสูบบุหรี่ไม่ว่าจะเป็นสูบบุหรี่ธรรมดา หรือสูบบุหรี่ไฟฟ้า ผู้สูบไม่ได้สวมหน้ากากอนามัย และใช้มือในการหยิบบุหรี่เข้าปาก ส่วนใหญ่ไม่มีการล้างมือให้สะอาดก่อนสูบ และมีรายงานพบผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด-19 มีประวัติการสูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า ส่วนใหญ่มักมีสุขภาพปอดไม่แข็งแรง ทำให้มีอาการรุนแรง และเสี่ยงถึงขั้นเสียชีวิตได้



แนะประชาชนเลิกสูบบุหรี่ทุกชนิด
เสี่ยงติดเชื้อโควิด-19 มากกว่าคนปกติ

A photograph of a hand crushing a pile of cigarettes. In the top right corner, there is a small 'no smoking' sign (a circle with a slash over a cigarette).

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก

วันงดสูบบุหรี่โลก ตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี จัดขึ้นครั้งแรก
เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2531 โดยองค์การอนามัยโลก
เพื่อให้เป็นวันรณรงค์ของทุกปีที่มีผลส่งสุขภาพ โลกของทุกปี
และกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบ

ORGANIZATION FOR ECONOMIC COOPERATION AND DEVELOPMENT
MEMBER OF THE UNITED NATIONS



เลิกบุหรี่โทรฟรี 1600





เลิกบุหรี่!!! ได้ผลดีกับตาเห็น

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก
NO TOBACCO DAY



15 นาที หิวใจเต้นช้าลง

12 ชั่วโมง ระดับก๊าซคาร์บอน
ไดออกไซด์ ลดลงสู่ภาวะปกติ

14 วัน ระบบไหลเวียนดีขึ้น
หายใจโล่งขึ้น รู้สึกสดชื่น

1 ปี ความเสี่ยงโรคหัวใจวาย
ลดลง 50%

6 ปี ลดความเสี่ยงโรคสมอง
50%

ทำอย่างไรเมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

1. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบบุหรี่ ควรประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ออกไปเรื่อยๆ
2. หากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากบุหรี่ เช่น การอ่านหนังสือ หรือเล่นกีฬา
3. ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันทีเมื่อรู้สึกหงุดหงิด



เว็บไซต์: www.doe.go.th
ศูนย์บริการเลิกสูบบุหรี่ โทร. 1662
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 1662-026 หรือ 1662-027

