



ที่ กส ๘๒๓๐๑/๒๔๓

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลเหล่าโฮงาม

อำเภอภูมินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ๔๖๑๑๐

๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ การรณรงค์ บ้านปลอดบุหรี่ สุชี สุขใจ เด็กๆ สดใส ปลอดภัยในบ้าน

เรียน นายสุรทิน พาลีรักษ์ กำนันตำบลเหล่าโฮงาม

สิ่งที่แนบมาด้วย แผ่นพับและใบปลิว จำนวน ๑ ชุด

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลเหล่าโฮงาม จะดำเนินการให้ความรู้และดำเนินการเดินรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่ บ้านปลอดบุหรี่ สุชี สุขใจ เด็กๆ สดใส ปลอดภัยในบ้าน เพื่อเป็นการป้องกันและควบคุมโรคการสูบบุหรี่ในพื้นที่ และเพื่อเป็นการลดผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนและป้องกันโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ในพื้นที่ตำบลเหล่าโฮงาม

ดังนั้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการ รณรงค์ให้ความรู้ ในครั้งนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ ให้ประชาชนในพื้นที่ได้รับทราบ และมาร่วมเดินรณรงค์โดยพร้อมเพรียงกัน ในวันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๕ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีเช่นเคย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและประชาสัมพันธ์

ขอแสดงความนับถือ

(นายบัณฑิต ภูนากรม)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเหล่าโฮงาม

อบต.เหล่าโฮงาม

ส่วนสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

โทร ๐๔๓-๘๔๐๗๑๒ ต่อ ๑๙ , ๐๘๕-๖๘๐-๐๑๖๑

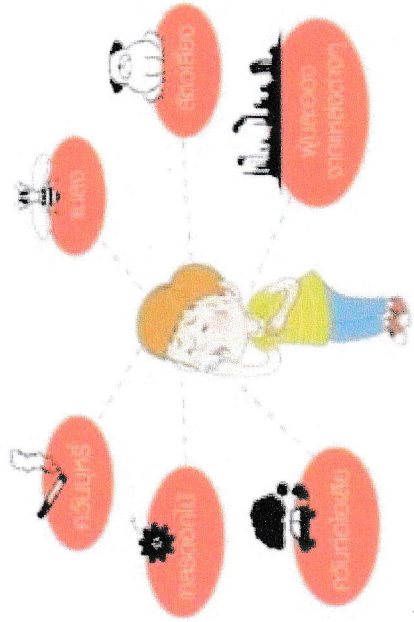
โรคภูมิแพ้

ควันบุหรี่ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหลอดลมทำให้เกิดการหลั่งสารน้ำเหลืองออกมาในจำนวนที่มากกว่าปกติ (เหมือนกับที่น้ำตาไหล เมื่อควันทูบหรี่เข้าตา) ควันบุรี่ยังทำให้ขนเล็กๆ ที่ผิวหลอดลมไม่ทำงาน ซึ่งโดยปกติขี้มันเล็กๆ เหล่านี้ทำหน้าที่โบกพัดฝุ่นและเสมหะออกจากหลอดลม เมื่อควันบุหรี่ทำให้ขนเล็กๆ เหล่านี้ไม่ทำงาน ก็จะทำให้ฝุ่น และเสมหะตกค้างในหลอดลม

คนที่แพ้ หากรสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่อาการที่ติดจะรุนแรงและควบคุมยาก ปอดจะเสื่อมเร็วขึ้น ร่างกายตอบสนองต่อการรักษาน้อย ต้องใช้ยามากขึ้น

อาการหืดจับเกิดขึ้นได้อย่างไร

ในคนที่เป็นหืด เมื่อลมหายใจเย็นสิ่งที่แพ้หรือระคายเคืองต่อหลอดลม ผิวหลอดลมจะเกิดการอักเสบ กล้ามเนื้อรอบหลอดลมจะเกิดการหดตัว ทำให้หลอดลมแคบลง ทำให้ลมหายใจเข้าออกลำบากทำให้เกิดอาการ "หืดจับ" ขึ้น



สารก่อโรคภูมิแพ้

อย่าคิดว่าสูบบุหรี่น้อยๆ ไม่เป็นไร

คนที่สูบบุหรี่จนเกิดอาการหืดน้อย แม้จะเลิกสูบบุหรี่ก็ยังไม่ดีขึ้น เนื่องจากปอดถูกทำลายไปแล้ว ไม่สามารถกลับคืนมาได้

เมื่อรู้สึกอยากบุหรี่ คุณควรจะ ... ๗

- อย่าสูบบุหรี่ทั้งที่กั้อยากสูบบุหรี่ ควรจะประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ไปเรื่อยๆ
- ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหุดหืด กระทบกรวย
- ทำกิจกรรมอื่น เบี่ยงเบนความสนใจ

ก. ช. ค. ง. จ.

เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

- ก. กำหนดอุปกรณที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ไปให้หมด
- ข. เข้มแข็ง หากหุดหืด ให้บอกตัวเองว่า สู้อู่
- ค. คุมน้ำหนัก เลือกกินอาหาร
- ง. ขงดื่มนแอลกอฮอล์
- จ. จำเสมอว่า การเลิกบุหรี่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

4 โรคร้ายทำลายปอดคุณ

1. มะเร็งปอด

2. ถุงลมโป่งพอง

3. วัณโรค

4. ภูมิแพ้

ปอดไม่ใช่ถังขยะ

ไปอยากรีบปอดถูกทำลาย เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
Action on Smoking and Health Foundation
307 อาคาร 10 ชั้น 10 อาคาร 10 ชั้น 10 อาคาร 10 ชั้น 10
โทร. 0-2726-1533 โทรสาร 0-2726-1500
http://www.ash.or.th หรือ www.actionon Smoking.or.th Email: info@ash.or.th



บ้านปลอดบุหรี่

สุข สุขใจ

เด็กๆ สดใส

ปลอดทั้งใน

บ้านปลอดบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

www.thaiantitobacco.org



ออกให้ความรู้เรื่องบุหรี่และยาเสพติดภายในโรงเรียนร่วมกับสถานีตำรวจภูธรบ้านหนองเม็ก และเดินรณรงค์พร้อมแจกแผ่นพับไปปลิวให้ประชาชน

