

ข้อ ๘๒ สถานศึกษาสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีการดำเนินงานควบคุมยาสูบเพื่อป้องกันมิให้เกิดนักสูบหน้าใหม่

ข้อ ๓ ภาพถ่ายการจัดสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนนตำบลคูริง



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนนตำบลคูริง
ภาพถ่ายการจัดสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนนตำบลคูริง
ภาพถ่ายการจัดสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย



แผ่นพับ ความรู้เรื่องบุหรี่

สุรา เป็นสารเสพติด

สุรา หรือแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดที่มีทั้งคุณและโทษ หากดื่มอย่างพอที่ก็ไม่อันตรายอะไร แต่ถ้าดื่มมากเกินไปจนเผลอสูบบุหรี่ เช่น เครื่องดื่มประเภทไวน์ แดทากดื่มสุราปริมาณมาก ดื่มติดต่อกันเป็นประจำ อาจทำให้เกิดผลเสียต่อระบบประสาทส่วนกลาง และอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกายได้ โหระของสุรามีตั้งแต่ระดับเบาไปจนถึงรุนแรง เช่น เสียการทรงตัว หูด ไม้ขีด และหมดสติ



วิธีหลีกเลี่ยง และเลิกดื่มสุรา

- เลิกไม่ลดคือสุรา เริ่มจากงดไปอย่างกะทันหันอย่าคิดดื่มอีกของสุราได้ ทำไว้ดื่มสุราได้เลย อีกทั้งพยายามในสัปดาห์แรกอย่าดื่มไปเลยสักแก้วก็เลิกแล้วดีกว่าดื่มบ่อย
- ไม่ควรดื่มสุราในสถานที่สาธารณะหรือที่สาธารณะ เช่น สถานศึกษา โรงเรียน หรือที่ทำงาน
- ผู้ที่ดื่มสุราควรศึกษาวิธีการเลิกสุรา และควรหาคนดูแลอย่าให้ดื่มสุรา
- กรณีไม่สามารถเลิกสุราได้ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาอาการติดสุราเบื้องต้น ปัจจุบันมีเทคโนโลยีการบำบัดด้วยยาแก้พิษ เช่น โนโคโปรลาค โนโคดิน หรือโนโคเพนทาลาฟ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์กรบริหารส่วนตำบลคูริง



รักชีวิต รักครอบครัว เลิกเหล้า เลิกบุหรี่ เพื่อคนที่เรารัก

สังกัด องค์กรบริหารส่วนตำบลคูริง

มารู้จักกับ "สารพิษ" ที่สำคัญในบุหรี่กันเถอะ



ก๊อโรน

- X ทั่วโลกสารพิษที่มีชื่อว่าก๊อโรนมีอยู่ประมาณ 40 ชนิดในบุหรี่ และประมาณ 10 ชนิดในควันบุหรี่ ก๊อโรนทำให้เกิดมะเร็งปอด
- X สารพิษเหล่านี้เป็นสาเหตุของโรคปอดอักเสบและโรคหัวใจ
- X สารพิษเหล่านี้ยังเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด
- X สารพิษเหล่านี้ยังเป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน

- X ไม่ควรสูบบุหรี่ในที่สาธารณะหรือในที่ที่มีเด็ก
- X ควรเลิกสูบบุหรี่โดยเร็วที่สุด
- X ไม่ควรสูบบุหรี่ในที่ที่มีเด็ก
- X ไม่ควรสูบบุหรี่ในที่ที่มีเด็ก





ปอดและหัวใจของคุณเสี่ยง !!!

อย่ายอมให้ บุหรี่พาคุณ

เลือกสุขภาพ
ไม่เลือกบุหรี่

