

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก 2566

✘ 🌍 World No Tobacco Day ✘ 🌍

#คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ปี 66 คือ

✘ "บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ เสพติด อันตราย" ✘

วันงดสูบบุหรี่โลก 2566 สืบเนื่องจาก องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก โดยมีจุดประสงค์เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงโทษ พิษภัย ผลกระทบและความสูญเสียทั้งทางสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และ ส่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการลด ละ เลิกบุหรี่



สสส



“ We need food, not tobacco
เราต้องการอาหาร ไม่ใช่ยาสูบ ”

พฤษภาคม

31 วันงดสูบบุหรี่โลก

31 พฤษภาคม 2566

วันงดสูบบุหรี่โลก



“บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ
เสพติด อันตราย”

#เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้ เลิกบุหรี่โทร : 1600



องค์การบริหารส่วนตำบลศรีภูมิ



ชาวตำบลศรีภูมิ

ไม่เอาบุหรี่ไฟฟ้า

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

STOP SMOKING!



เพียงแค่หยุดสูบบุหรี่ 20 นาที ก็จะสามารถได้ถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ได้แล้ว เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิตกลับคืนสู่ระดับ ปกติ หยุดสูบ 24 ชั่วโมง ปอดจะเริ่มขจัดเสมหะได้ดีขึ้น 72 ชั่วโมงจะ หายใจคล่องขึ้น ต่อมาอาการไอและปัญหาในระบบทางเดินหายใจลดลง การทำงานของปอด ระบบหมุนเวียนของร่างกายจะดีขึ้น ความเสี่ยงในการ เกิดโรคต่างาลดน้อยลง และเมื่อหยุดสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ร่างกายจะค่อยๆฟื้น ตัวดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในอนาคต



หากสูบบุหรี่ที่มีควัน ควันบุหรีมีมือสอง ที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ จะ ทำให้คนรอบข้าง รวมถึงคนที่คุณรัก สุดดมเข้าไปและได้รับสารพิษ ตามไปด้วย นอกจากนี้การเลิกบุหรีจะทำให้ภาพลักษณ์และบุคลิก ดีขึ้น ประหยัดค่าใช้จ่าย มีเงินเก็บที่มากขึ้นอย่างแน่นอน