

ควนบุรี บุรีไฟฟ้า

ซ่อนพิษร้าย

บ้านปลอดบุรี บุรีไฟฟ้า





ทำไมบ้านต้องปลอดบุหรี่ ควันบุหรี่เป็นอันตรายอย่างยิ่ง

- สารพิษในควันบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า ผ่านทางรถเข้าสู่ทารกในครรภ์ โดยที่คาร์บอนมอนอกไซด์ไปจับตัวกับเม็ดเลือดแดง ทำให้ทารกในครรภ์ได้รับออกซิเจนลดลง เกิดอาการครรภ์เป็นพิษอันมีผลให้...



- เด็กแท้ง
- เด็กที่คลอดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ
- คลอดก่อนกำหนด
- เด็กจะมีปัญหาของโรคระบบทางเดินหายใจ เมื่อเติบโตขึ้น
- มีอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคไหลตายในเด็ก หรือ Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) สูงขึ้น
- เกิดความพิการ ปากแหว่ง เพดานโหว่ แต่กำเนิด

- การได้รับควันบุหรี่ของเด็ก ทำให้มีโอกาเป็นโรคหืดเพิ่มขึ้น 2 เท่า ถ้าอยู่ในบ้านที่มีคนสูบบุหรี่ อย่างน้อย 10 มวนต่อวัน
- การได้รับควันบุหรี่ทำให้เด็กที่เป็นโรคหืด เกิดอาการหอบบ่อยขึ้นและรุนแรงขึ้น ทำให้เกิดน้ำขังในช่องหูส่วนกลาง ส่งผลต่อพัฒนาการรับรู้และการทรงตัวของเด็กในอนาคต
- สารพิษในควันบุหรี่สะสมในร่างกายเด็ก มีผลอย่างมากต่อการเพิ่มความเสียงที่จะเป็นโรคมะเร็งปอดในอนาคต



ผลเสีย

ที่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าในบ้าน

- คนที่อยู่ในบ้านโดยเฉพาะลูกเล็กจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่มือสอง
- เพิ่มโอกาสที่ลูกจะกลายเป็นคนที่ติดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
- คนในครอบครัวโดยเฉพาะลูก จะเป็นห่วงคุณทุกครั้งที่เห็นพ่อ แม่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
- คนสูบบุหรี่จะสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้น

การสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าของคุณ กับการที่ลูกคุณจะกลายเป็น คนติดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า

- การสูบบุหรี่ของพ่อหรือแม่เป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุด ทำให้ลูกติดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
- เด็ก ๆ ตั้งแต่วัยอนุบาลจนถึงก่อนวัยรุ่นจะไม่ชอบ และกังวลที่พ่อหรือแม่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
- พ่อหรือแม่ ยิ่งเลิกเมื่อลูกอายุยังน้อย โดยเฉพาะก่อนลูกมีอายุเข้าสู่วัยรุ่น ยิ่งลดโอกาสที่ลูกจะติดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า





สิ่งดี ๆ เมื่อคุณ ไม่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าในบ้าน

- อากาศในบ้านคุณจะสดชื่น เพราะไม่มีกลิ่นควันบุหรี่รบกวน
- คุณไม่ต้องกังวลว่า คนในบ้านจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่
- ลดโอกาสที่ลูกคุณจะกลายเป็นคนสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
- ลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้บ้าน
- ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น
- ไม่ต้องเสียเวลา เงินทอง ในการกำจัดรอยบุหรี่ บนโซฟา พรม ฝ้าม่าน และกันบุหรี่ตามที่ต่าง ๆ

ไอน้ำจากบุหรี่ไฟฟ้า

- ไอรระเหยของบุหรี่ไฟฟ้ามีขนาดอนุภาคที่เล็กกว่า บุหรี่ธรรมดา
- สามารถถูกสูดเข้าไปในปอดส่วนลึกได้มากกว่า
- อนุภาคที่เล็กนี้จะจับเข้ากับเนื้อเยื่อปอดและดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างรวดเร็วและยากที่ร่างกาย จะขับออกมาได้





การป้องกันอันตรายจาก ควันบุหรี่มือสองสามารถทำได้โดย...

- ทำให้ที่ทำงาน บ้าน และ รถปลอดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
- ไม่ต้องกังวลว่า คนในบ้านจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่
- เรียกร้องให้สถานรับเลี้ยงเด็ก และโรงเรียนของลูกคุณ เป็นที่ปลอดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า



- เลือกใช้ภัตตาคาร ร้านอาหาร และสถานที่ สาธารณะที่ปลอดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
- สอนลูกหลานให้หลีกเลี่ยงการได้รับควัน บุหรี่มือสอง
- หลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่มือสอง ถ้าคุณหรือลูกมีโรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจ หรือหากคุณตั้งครรภ์





ควันบุหรี่มือสอง เด็กหายใจเร็วกว่าผู้ใหญ่

- เพราะลูกหายใจเร็วกว่าคุณ เขาจะได้รับสารพิษจากควันบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า มากกว่าคุณ
- ถ้าคุณสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าในบ้าน ไม่ว่าจะทำอย่างไร สารพิษจากควันบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าจะล่องลอยอยู่ในบ้าน เป็นอันตรายต่อเด็ก ทำให้ป่วยบ่อย



- อย่าให้ใครมาสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าในบ้านคุณ ขอให้เขาไปสูบบุหรี่ข้างนอก บอกเขาว่า **คุณทำให้บ้านปลอดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า เพื่อลูกของคุณ**
- คุณเลือกได้ว่า จะให้ลูกคุณได้รับอากาศบริสุทธิ์ หรือหายใจเอาควันบุหรี่มือสอง

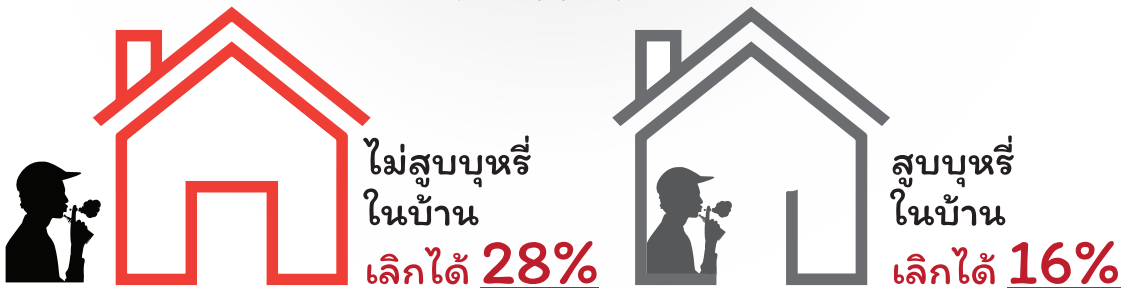




ควันบุหรี่มือสอง ควันพิษจะคงอยู่

- เมื่อคุณสูบบุหรี่มวนสุดท้ายผ่านไป 5 ชั่วโมง ควันบุหรี่มือสองยังคงลอยอยู่ในอากาศอยู่ภายในห้อง
- แม้ว่า คุณจะสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าในช่วงเวลาที่ลูกไปโรงเรียนหรือไปเล่นข้างนอก ควันบุหรี่มือสองก็จะยังคงอยู่ในอากาศภายในบ้าน เมื่อลูกคุณกลับมาบ้าน ก็จะหายใจเอาควันพิษที่ตกค้างเข้าไปสู่ร่างกาย
- การใช้ยาอัดบกลิ่น น้ำยาฟอกอากาศอาจจะขจัดกลิ่นบุหรี่ได้ แต่จะไม่สามารถกำจัดสารพิษจากควันบุหรี่ได้

ตัวช่วยเลิกบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ที่เลิกได้



การติดตามผู้สูบบุหรี่ **4,963** คน ที่เข้าโครงการเลิกบุหรี่เป็นเวลา **5** ปี



ควันทบหรี่มวน ไอบุหรี่ไฟฟ้า
ทำร้ายลูกในท้อง

ถ้าคุณสูบบุหรี่มวน
หรือสูบบุหรี่ไฟฟ้า
ขณะตั้งครรภ์ ลูกของคุณ
ก็จะสูบบุหรี่มวน
หรือสูบบุหรี่ไฟฟ้าด้วย

ถ้าคุณหายใจเอา
ควันทบหรี่หรือไอบุหรี่ไฟฟ้า
ที่ผู้อื่นสูบ ขณะตั้งครรภ์
ควันทบหรี่หรือไอเหล่านี้ จะผ่าน
เข้าไปถึงลูกในท้องคุณด้วย



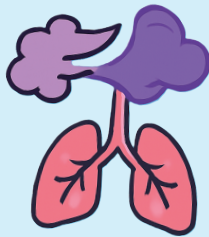


EVALI

โรคปอดอักเสบรุนแรง

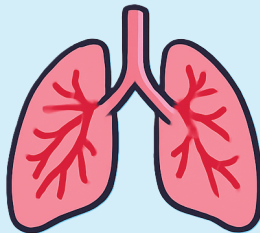
**EVALI (E-cigarette or Vaping product use
Associated Lung Injury)**

คือโรคปอดอักเสบเฉียบพลันที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า /
Vaping / Toy Pod



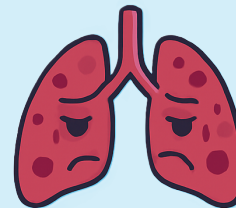
สารพิษที่ขนาดเล็กกว่า PM2.5 อาทิ สารหนู สารโลหะหนัก
โพรพิลีนไกลคอล และสารอื่น ๆ เดินทางเข้าสู่ระบบ
ทางเดินหายใจ

เข้าไปเกาะในปอด ทำให้เยื่ออักเสบ
ทำให้มีอาการไอเรื้อรัง ไอไม่มีสาเหตุ



เกิดน้ำเหลืองขังอยู่ในถุงลม
เริ่มมีถุงลมโป่งพองน้ำเหลืองไหล
จากการอักเสบ

สะสมจนเกิดปอดอักเสบ สภาพปอดเสียหาย
ถูกทำลาย ขนาดเล็กลง การหายใจแย่งลง

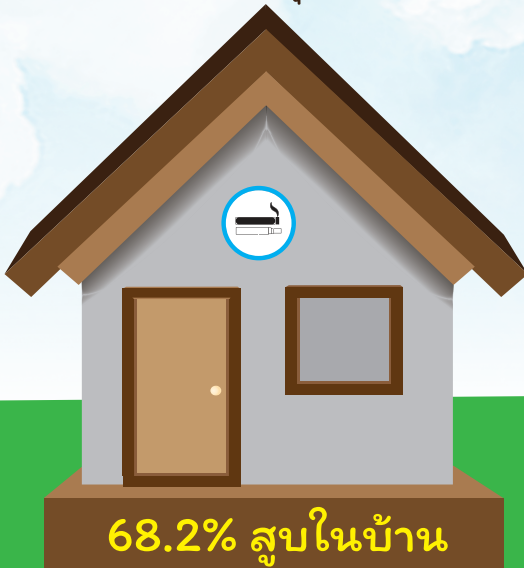


EVALI



พ่อสูบบุหรี่ ที่มีลูก เด็ก

- ลูกได้รับอันตรายจากควันบุหรี่
บุหรี่ไฟฟ้า
- เพิ่มโอกาสที่ลูกจะติดบุหรี่
- พ่อจะเลิกสูบบุหรี่
- บ้านมีกลิ่นเหม็นบุหรี่
- ลูกไม่ต้องรับอันตรายจากควันบุหรี่
บุหรี่ไฟฟ้า
- ลดโอกาสที่ลูกจะติดบุหรี่
- จะเลิกสูบง่ายขึ้น
- บ้านไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่





ชีวิตปลอดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
ชีวิตสดใส



สมองสดใส

คิดไว จำแม่น เรียนเก่ง
ทำงานดี



สุขภาพดี

หายใจเต็มปอด ลดเสียงโรคภัย



ประหยัดเงิน

“ไม่สูบ ไม่เปลือง เก็บเงิน
ไว้ซื้อของดี ๆ มีแต่ได้”



รูปลักษณ์

ดูดี ผิวสวย ไม่มีกลิ่นเหม็น



รักครอบครัว

ไม่ทำร้ายคนในบ้านด้วยควัน

สุขี สุขใจ

เด็ก ๆ สดใส

ปลอดภัยใน

บ้านปลอดบุหรี่

บุหรี่ไฟฟ้า



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th

www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th เพย์แพร์เดือนธันวาคม 2568

