



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลคำไฮ

ที่ ๗๘๘๐๔

วันที่ ๑๙ เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๘

เรื่อง แจ้งการมีผลบังคับใช้ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดประเภทหรือชื่อของสถานที่
สาธารณะสถานที่ทำงาน และยานพาหนะให้ส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหมดของสถานที่และยานพาหนะเป็นเขต
ปลอดบุหรี่หรือเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ พ.ศ.๒๕๖๑ และประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ลักษณะและ
วิธีการในการแสดงเครื่องหมายปลอดบุหรี่ และเครื่องหมายเขตสูบบุหรี่ พ.ศ. ๒๕๖๑

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลคำไฮ

ตามที่กระทรวงสาธารณสุข โดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขได้อาศัยอำนาจตาม
ความในมาตรา ๔๑ แห่งพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ ออกประกาศกระทรวง
สาธารณสุข เรื่อง กำหนดประเภทหรือชื่อของสถานที่สาธารณะ สถานที่ทำงาน และยานพาหนะให้ส่วนหนึ่ง
ส่วนใดหรือทั้งหมดของสถานที่และยานพาหนะเป็นเขตปลอดบุหรี่ หรือเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ พ.ศ.
๒๕๖๑ ซึ่งได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษาแล้วเมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ และมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ ๓
กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เป็นต้นไป และอาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๔๕ แห่งพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
พ.ศ.๒๕๖๐ ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ลักษณะและวิธีการในการแสดงเครื่องหมายเขตปลอด
บุหรี่และเครื่องหมายเขตสูบบุหรี่ พ.ศ. ๒๕๖๑ ซึ่งได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษาแล้ว เมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน
๒๕๖๑ และมีผลใช้บังคับแล้วตั้งแต่วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ นั้น

การควบคุมโรค เห็นควรแจ้งเวียนประกาศกระทรวงสาธารณสุข ทั้งสองฉบับดังกล่าวมายัง
หน่วยงานท่าน เพื่อสร้างความเข้าใจในการปฏิบัติตามกฎหมาย ละขอความอนุเคราะห์เผยแพร่และสั่งการ
หน่วยงานในสังกัดให้ถือปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฯ ต่อไป รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมา
พร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาต่อไป

(นางรุ่งตะวัน ยังมี)

ผู้อำนวยการกองการศึกษา

ความเห็น.....
โพธิพิศานดา

(นางศรีผกา วนวาทิ)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลคำไฮ รักษาราชการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลคำไฮ

ความเห็น.....

(นายประสาร กาศรี)

องค์การบริหารส่วนตำบลคำไฮ



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑๒
เลขที่ ๓๕๐
วันที่ 13 ก.พ. ๖๒
เวลา 16.50

ส่วนราชการ กรมควบคุมโรค สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๓๘๕๒

ที่ สธ ๐๔๕๒.๔/ว ๒๔๐

วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง แจ้งการมีผลบังคับใช้ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดประเภทหรือชื่อของสถานที่สาธารณะ สถานที่ทำงาน และยานพาหนะให้ส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหมดของสถานที่และยานพาหนะเป็นเขตปลอดบุหรี่ หรือเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ พ.ศ. ๒๕๖๑ และประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ลักษณะและวิธีการ ในการแสดงเครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่ และเครื่องหมายเขตสูบบุหรี่ พ.ศ. ๒๕๖๑

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑๒

ตามที่กระทรวงสาธารณสุข โดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขได้อาศัยอำนาจ ตามความในมาตรา ๔๑ แห่งพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ ออกประกาศ กระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดประเภทหรือชื่อของสถานที่สาธารณะ สถานที่ทำงาน และยานพาหนะ ให้ส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหมดของสถานที่และยานพาหนะเป็นเขตปลอดบุหรี่ หรือเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ พ.ศ. ๒๕๖๑ ซึ่งได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษาแล้วเมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ และมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เป็นต้นไป และอาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๔๕ แห่งพระราชบัญญัติ ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ลักษณะและวิธีการในการแสดง เครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่และเครื่องหมายเขตสูบบุหรี่ พ.ศ. ๒๕๖๑ ซึ่งได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษาแล้ว เมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ และมีผลใช้บังคับแล้วตั้งแต่วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ นั้น

กรมควบคุมโรค เห็นควรแจ้งเวียนประกาศกระทรวงสาธารณสุขฯ ทั้งสองฉบับดังกล่าวมายัง หน่วยงานท่าน เพื่อสร้างความเข้าใจในการปฏิบัติตามกฎหมาย และขอความอนุเคราะห์เผยแพร่ และสั่งการหน่วยงานในสังกัดให้ถือปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฯ ต่อไป รายละเอียดตามเอกสาร ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นายสุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย)
อธิบดีกรมควบคุมโรค



นโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮ อำเภอพนมไพร จังหวัดร้อยเอ็ด

๑. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮ ดำเนินงานตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ และอนุบัญญัติที่เกี่ยวข้อง
๒. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮ เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายทั้งในและนอกเวลาราชการรวมถึงการเข้ามาใช้สถานที่ของบุคคลภายนอก
๓. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮ ครู และบุคลากรทางการศึกษา ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างแก่นักเรียน ไม่สูบบุหรี่ในสถานศึกษา และขณะที่สวมเครื่องแบบ
๔. ห้ามนักเรียน สูบบุหรี่ในสถานศึกษา และขณะที่สวมเครื่องแบบของสถานศึกษา
๕. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮ สอดแทรกและเน้นย้ำ เรื่อง พิษภัยของการสูบบุหรี่
๖. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮ สนับสนุนการผลิตสื่อ เรื่องการเรียนรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ยาสูบ
๗. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮ ดำเนินการจัด/ปรับปรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้อื้อต่อการสูบบุหรี่
๘. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮ การพิจารณาจับบุคลากร หรือผู้ประกอบการร้านค้าที่ไม่สูบบุหรี่เข้ามาทำงานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮ เป็นอันดับแรก
๙. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮ ปฏิเสธการรับอุปถัมภ์หรือการสนับสนุนจากธุรกิจหรืออุตสาหกรรมยาสูบ
๑๐. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮ สนับสนุนการสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชนในการเฝ้าระวังการสูบบุหรี่ของนักเรียน และสร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๘

(นายประสาร กาศรี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคำไฮ



นโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนางเตี้ยไสลทอง อำเภอพนมไพร จังหวัดร้อยเอ็ด

๑. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนางเตี้ยไสลทอง ดำเนินงานตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ และอนุบัญญัติที่เกี่ยวข้อง
๒. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนางเตี้ยไสลทอง เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายทั้งในและนอกเวลาราชการ รวมถึงการเข้ามาใช้สถานที่ของบุคคลภายนอก
๓. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนางเตี้ยไสลทอง ครู และบุคลากรทางการศึกษา ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างแก่นักเรียน ไม่สูบบุหรี่ในสถานศึกษา และขณะที่สวมเครื่องแบบ
๔. ห้ามนักเรียน สูบบุหรี่ในสถานศึกษา และขณะที่สวมเครื่องแบบของสถานศึกษา
๕. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนางเตี้ยไสลทอง สอดแทรกและเน้นย้ำ เรื่อง พิษภัยของการสูบบุหรี่
๖. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนางเตี้ยไสลทอง สนับสนุนการผลิตสื่อ เรื่องการเรียนรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ยาสูบ
๗. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนางเตี้ยไสลทอง ดำเนินการจัด/ปรับปรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้เอื้อต่อการสูบบุหรี่
๘. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนางเตี้ยไสลทอง การพิจารณารับบุคลากร หรือผู้ประกอบการร้านค้าที่ไม่สูบบุหรี่ เข้ามาทำงานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนางเตี้ยไสลทอง เป็นอันดับแรก
๙. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนางเตี้ยไสลทอง ปฏิเสธการรับอุปถัมภ์หรือการสนับสนุนจากธุรกิจหรืออุตสาหกรรมยาสูบ
๑๐. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนางเตี้ยไสลทอง สนับสนุนการสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชนในการ เฝ้าระวังการสูบบุหรี่ของนักเรียน และสร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๘

(นายประสาร กาศรี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคำไฮ



นโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโป่ง อำเภอพนมไพร จังหวัดร้อยเอ็ด

๑. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโป่ง ดำเนินงานตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ และอนุบัญญัติที่เกี่ยวข้อง
๒. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโป่ง เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายทั้งในและนอกเวลาราชการรวมถึงการเข้ามาใช้สถานที่ของบุคคลภายนอก
๓. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโป่ง ครู และบุคลากรทางการศึกษา ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างแก่นักเรียน ไม่สูบบุหรี่ในสถานศึกษา และขณะที่สวมเครื่องแบบ
๔. ห้ามนักเรียน สูบบุหรี่ในสถานศึกษา และขณะที่สวมเครื่องแบบของสถานศึกษา
๕. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโป่ง สอดแทรกและเน้นย้ำ เรื่อง พิษภัยของการสูบบุหรี่
๖. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโป่ง สนับสนุนการผลิตสื่อ เรื่องการเรียนรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ยาสูบ
๗. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโป่ง ดำเนินการจัด/ปรับปรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้อื้อต่อการสูบบุหรี่
๘. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโป่ง การพิจารณารับบุคลากร หรือผู้ประกอบการร้านค้าที่ไม่สูบบุหรี่เข้ามาทำงานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโป่ง เป็นอันดับแรก
๙. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโป่ง ปฏิเสธการรับอุปถัมภ์หรือการสนับสนุนจากธุรกิจหรืออุตสาหกรรมยาสูบ
๑๐. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโป่ง สนับสนุนการสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชนในการเฝ้าระวังการสูบบุหรี่ของนักเรียน และสร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๘

(นายประสาร กาศรี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคำไฮ



คำสั่งองค์การบริหารส่วนตำบลคำไฮ

ที่ ๒๓ / ๒๕๖๘

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน ๗ มาตรการ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮปลอดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า

ตามหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๑๖.๓/ว ๑๓๓๑ ลงวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓ เรื่อง ขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีสถานศึกษา (รวมถึงศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก) ในสังกัดทุกแห่งดำเนินการขับเคลื่อน ๗ มาตรการ เพื่อสถานศึกษาปลอดบุหรี่ เพื่อเป็นการขับเคลื่อนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กปลอดบุหรี่เป็นรูปธรรม นั้น

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๕๙ (๒) แห่งพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ และที่แก้ไขเพิ่มเติมถึง (ฉบับที่ ๗) พ.ศ. ๒๕๖๒ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการ ดังนี้

- | | |
|-------------------------|------------------|
| ๑. นายสวัสดิ์ มลารส | ประธานคณะกรรมการ |
| ๒. นางศรีผกา วนวาทิ | คณะกรรมการ |
| ๓. นางรุ่งตะวัน ยังมี | คณะกรรมการ |
| ๔. นางณัฐภาสรณ์ นวานุช | คณะกรรมการ |
| ๕. นางพินิตย์ ศรีสมบัติ | คณะกรรมการ |
| ๖. นางจุฑามาศ มณีพันธ์ | คณะกรรมการ |

- มีหน้าที่
๑. จัดทำนโยบาย และประกาศนโยบายศูนย์พัฒนาเด็กเล็กปลอดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
 ๒. วางแผนการดำเนินงาน ๗ มาตรการ และดำเนินการเพื่อศูนย์พัฒนาเด็กเล็กปลอดบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า
 ๓. วางแผนร่วมกับประชุม เฝ้าระวังป้องกันการสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๓ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายประสาร กาศรี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคำไฮ

สถานศึกษาเขตปลอดบุหรี่



แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
แบบบันทึกผลการประเมินการร่วมกิจกรรมประจำวัน
สัปดาห์ที่ ๔๕ วันที่ ๒๓ - ๒๗ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘
สาระการเรียนรู้ เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก
หน่วย หนูน้อยห่างไกลยาเสพติด



นางณัฐภาสรณ์ นวานุช

ครูผู้สอน

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคำไฮ

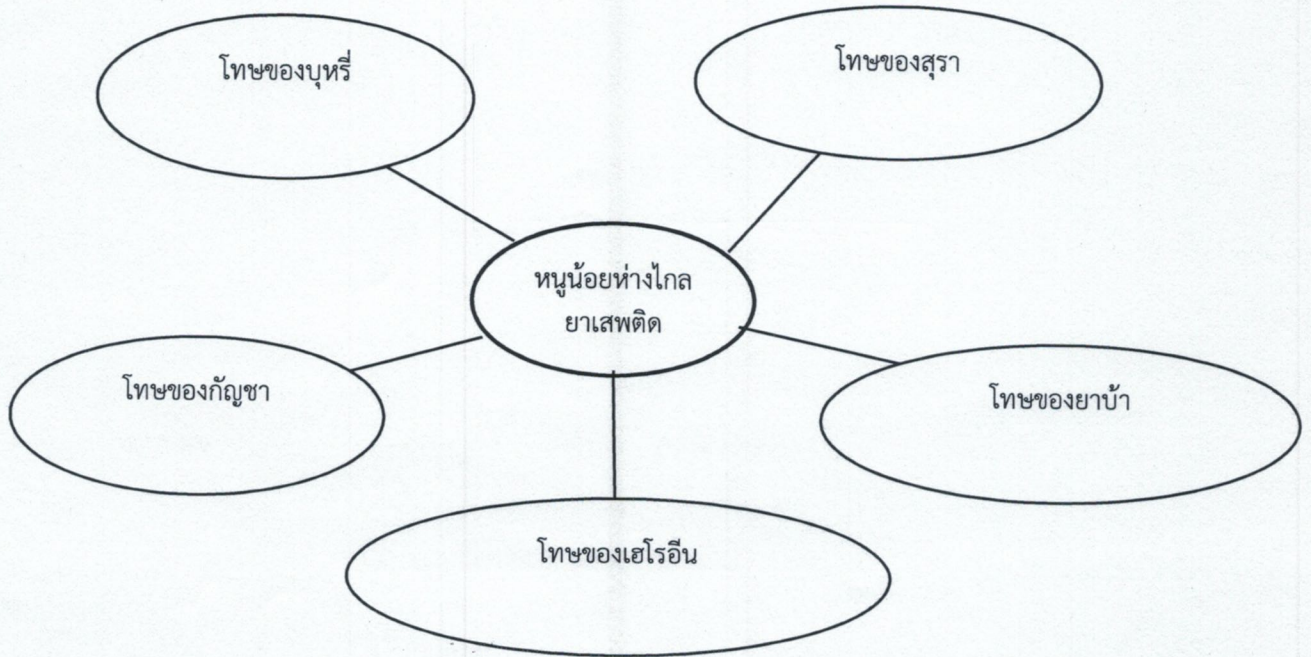
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคำไฮ

อำเภอพนมไพร จังหวัดร้อยเอ็ด

แผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้ การศึกษาปฐมวัย อายุ ๓-๔ ปี
 สัปดาห์ที่ ๔๕ สารการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก
 หน่วยการเรียนรู้ หนูน้อยห่างไกลยาเสพติด

ความคิดรวบยอด

โทษของยาเสพติด



| สิ่งที่ได้รู้แล้ว | สิ่งที่เด็กต้องการรู้ | สิ่งที่เด็กควรรู้ |
|---|--|---|
| ๑.การบริหารร่างกาย ๒.การแต่งกายขณะออกกำลังกาย ๓.การพักผ่อนทำให้ร่างกายเติบโต ๔.การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง | ๑.โทษของบุหรี่ ๒.โทษของสุรา ๓.โทษของยาบ้า ๔.โทษเฮโรอีน ๕.โทษของกัญชา | ๑.โทษของบุหรี่ ๒.โทษของสุรา ๓.โทษของยาบ้า ๔.โทษของเฮโรอีน ๕.โทษของกัญชา |

แผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้
สัปดาห์ที่ ๔๕ วันที่ ๑ สาระการเรียนรู้ย่อย โทษของบุหรี

๑. ชื่อกิจกรรม เคลื่อนไหวและจังหวะ

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑) ปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีได้

๒) มีความมั่นใจและกล้าแสดงออก

๓) ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้

๔) สนุกสนานเพลิดเพลินขณะทำกิจกรรม

๓. สาระการเรียนรู้

สาระที่ควรเรียนรู้

ประสบการณ์สำคัญ

๑) การเป็นผู้นำและผู้ตาม
เคลื่อนที่

๑) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่และการเคลื่อนไหว

๒) การปฏิบัติตามข้อตกลง

๒) การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ

๔. วิธีการจัดกิจกรรม

๑) เด็กกำหนดพื้นที่ว่างในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยตนเอง

๒) ครูสร้างข้อตกลงในการเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนี้

-เคาะ ๑ ครั้ง กระโดด ๑ ครั้ง

-เคาะ ๒ ครั้งติดกัน หยุดเป็นท่าทางต่างๆ ตามจินตนาการ

-เคาะเร็วๆ กระโดดเร็วๆ

๓) ครูเคาะจังหวะให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายตามข้อตกลง ๒-๓ ครั้ง

๔) ครูแนะนำการปฏิบัติกิจกรรมการในวันนี้คือการเป็นผู้นำและผู้ตาม

๕) ครูสาธิตเป็นผู้นำการเคลื่อนไหวร่างกาย คือ การยืนขาเดียว พร้อมทั้งนับจำนวน ๑-๑๐

๖) เด็กปฏิบัติตามครูด้วยการยืนขาเดียว พร้อมทั้งนับจำนวน ๑-๑๐

๗) เด็กอาสาสมัครออกมาเป็นผู้นำท่าทางการออกกำลังกายตามจินตนาการให้เพื่อนปฏิบัติตาม

๘) เด็กผลัดเปลี่ยนกันออกมาเป็นผู้นำและผู้ตามจนครบทุกคน

๙) เด็กนั่งพักผ่อนร่างกายประมาณ ๓-๕ นาทีเพื่อปฏิบัติกิจวัตรส่วนตัวและเตรียมปฏิบัติกิจกรรมต่อไป

๕. สื่อและแหล่งเรียนรู้

๑. เครื่องเคาะ

๒) ตัวเด็ก

๓) ตัวเลข

๖. การประเมินผล

๑) สังเกตการปฏิบัติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

๒) สังเกตการมีความมั่นใจและกล้าแสดงออก

๓) สังเกตการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

๔) สังเกตพฤติกรรมขณะปฏิบัติกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้
สัปดาห์ที่ ๔๕ วันที่ ๑ สาระการเรียนรู้ย่อย โทษของบุหรี

๑. ชื่อกิจกรรม เสริมประสบการณ์

ความคิดรวบยอด

ความหมายของยาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมี หรือวัตถุชนิดใด ๆ ที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อ เสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการกิน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีใด ๆ ก็ตาม เป็นช่วงระยะเวลา หรือนานติดกันจนทำให้ร่างกายทรุดโทรม และตกอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นทาสของสิ่งนั้น ทั้งคุณร่างกายและ จิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ๑) รู้จักความหมายและโทษของยาเสพติด | ๒) สนทนาเรื่องราวที่เรียนรู้ได้ |
| ๓) ร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบเพลงกายบริหารได้ | ๔) เป็นผู้นำในการออกกำลังกายได้ |
| ๕) มีมารยาทในการฟังและพูดแสดงความคิดเห็น | ๖) ปฏิบัติกิจกรรมหมนุสุลาสุปได้บ้าง |

๓. สาระการเรียนรู้

สาระที่ควรเรียนรู้

- ๑) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ๒) การร้องเพลง

ประสบการณ์สำคัญ

- ๑) การพูดเรียงลำดับคำเพื่อใช้ในการสื่อสาร
- ๒) การร้องเพลง
- ๓) การแสดงความคิดสร้างสรรค์ผ่านภาษา ท่าทาง การเคลื่อนไหว และศิลปะ

๔. วิธีการจัดกิจกรรม

- ๑) ครูเขียนผ่านชาร์ตเพลง “กายบริหาร” ติดบนกระดาน
- ๒) ครูร้องเพลง “กายบริหาร” ให้เด็กฟัง
- ๓) ครูและร่วมกันร้องเพลงกายบริหารพร้อมทั้งทำท่าทางประกอบเพลง ๑-๒ ครั้ง
- ๔) เด็กและครูร่วมกันสนทนาเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยครูใช้คำถาม ดังนี้
-การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไรบ้าง -เด็กๆ ควรออกกำลังกายในเวลาใดบ้าง
- ๕) ครูแนะนำและสาธิตการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายในวันนี้ คือ “การหมนุสุลาสุป”
- ๖) เด็กออกมาสาธิตการหมนุสุลาสุปให้เพื่อนๆ สังเกต
- ๗) เด็กเข้าแถวหยิบอุปกรณ์สุลาสุปและไปปฏิบัติกิจกรรมที่สนามเด็กเล่นอย่างอิสระ
- ๘) ครูให้สัญญาณเพื่อเปลี่ยนกิจกรรมและให้เด็กและเก็บอุปกรณ์สุลาสุปเข้าที่อย่างเรียบร้อย
- ๙) เด็กและครู ล้างมือ ล้างหน้า นั่งพักผ่อนประมาณ ๒-๓ นาที เพื่อเตรียมทำกิจกรรมต่อไป

๕. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- | | | |
|------------------|------------|-----------|
| ๑) แผ่นชาร์ตเพลง | ๒) สุลาสุป | ๓) นกหวีด |
|------------------|------------|-----------|

๖. การประเมินผล

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ๑) สังเกตการบอกประโยชน์ของการออกกำลังกาย | ๒) สังเกตการสนทนาเรื่องราวที่เรียนรู้ |
| ๓) สังเกตการร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบ | ๔) สังเกตการเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย |
| ๕) มีมารยาทในการฟังและพูดแสดงความคิดเห็น | ๖) สังเกตการปฏิบัติกิจกรรมหมนุสุลาสุป |

แผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้
สัปดาห์ที่ ๔๕ วันที่ ๑ สาระการเรียนรู้ย่อย โทษของบุพรี

๑. ชื่อกิจกรรม สร้างสรรค์

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ๑) พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ | ๒) มือและตามีการประสานสัมพันธ์ |
| ๓) มีความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย | ๔) สนุกสนานเพลิดเพลินขณะปฏิบัติกิจกรรม |

๓. สาระการเรียนรู้

สาระที่ควรเรียนรู้

- ๑) ระบายสีภาพบุพรี
๒) การเป่าสี

ประสบการณ์สำคัญ

- ๑) การเขียนภาพและการเล่นกับสี
๒) การแสดงความคิดสร้างสรรค์ผ่านภาษา
ท่าทาง การเคลื่อนไหว และศิลปะ

๔. วิธีการจัดกิจกรรม

- ๑) เด็กและครูร่วมกันร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบเพลง “กายบริหาร”
๒) ครูจัดเตรียมวัสดุ-อุปกรณ์ ในการปฏิบัติกิจกรรมการระบายสีภาพเด็กออกกำลังกายและการเป่าสี
๓) ครูแนะนำวัสดุ-อุปกรณ์ ในการปฏิบัติกิจกรรม ดังนี้
๓.๑ การระบายสีภาพเด็กออกกำลังกาย
-แนะนำวัสดุ-อุปกรณ์ ในการปฏิบัติกิจกรรมการระบายสีภาพเด็กออกกำลังกาย
-สาธิตการปฏิบัติกิจกรรมการระบายสีภาพเด็กออกกำลังกาย
๓.๒ การเป่าสี
-แนะนำวัสดุ-อุปกรณ์ ในการปฏิบัติกิจกรรมการเป่าสี
-สาธิตการปฏิบัติกิจกรรมการเป่าสี
๔) เด็กและครูสร้างข้อตกลงก่อนการปฏิบัติกิจกรรมการระบายสีภาพเด็กออกกำลังกายและการเป่าสี
๕) เด็กเข้าแถวหยิบ วัสดุ-อุปกรณ์ เพื่อจะปฏิบัติกิจกรรมตามความสนใจพร้อมทั้งนำเสนอผลงาน
๖) อาสาสมัครนำเสนอผลงานการปฏิบัติกิจกรรมการระบายสีภาพเด็กออกกำลังกายและการเป่าสี
๗) ครูบันทึกการปฏิบัติกิจกรรมของเด็กเป็นรายบุคคล
๘) เด็กและครูช่วยกันจัดเก็บและทำความสะอาดอุปกรณ์ในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเรียบร้อย

๕. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- ๑) สีเทียน ๒) สีโปสเตอร์ ๓) กระดาษ ๔) จานสี ๕) พู่กัน ๖) ผ้าเช็ดมือ

๖. การประเมินผล

- | | |
|---|---|
| ๑) สังเกตความคิดสร้างสรรค์จากผลงาน | ๒) สังเกตการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือและตา |
| ๓) สังเกตความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย | ๔) สังเกตพฤติกรรมขณะปฏิบัติกิจกรรม |

แผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้
สัปดาห์ที่ ๔๕ วันที่ ๑ สาระการเรียนรู้ย่อย โทษของบุหรี

๑. ชื่อกิจกรรม เสรี

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๑) สังเกต สำรวจ ทดลอง ค้นคว้า คิดแก้ปัญหาในการทำงานและการเล่นเป็นกลุ่ม
- ๒) มีประสบการณ์ในการณ์ตรงในการใช้ภาษา มีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ต่องานและสิ่งที่ตนเองเล่น
- ๓) มีวินัย ความรับผิดชอบ มีมารยาท ช่วยเหลือแบ่งปันอดทนรอคอยและมีจิตสาธารณะ
- ๔) มีพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาอย่างสมดุลรอบด้าน

๓. สาระการเรียนรู้

สาระที่ควรเรียนรู้

- ๑) การเล่นตามศูนย์เป็นการเล่นในศูนย์ประสบการณ์ต่างๆ อย่างอิสระผ่านการเล่น ทดลอง คิดค้นคว้า สร้างสรรค์ การแก้ปัญหาและการแสวงหาคำตอบซึ่งจะช่วยพัฒนาความคิด จินตนาการ ภาษาควบคู่ไปกับความมีวินัย ความรับผิดชอบการรอคอย แบ่งปัน การใฝ่รู้และการอยู่ร่วมกันเพื่อพัฒนาการเข้าสู่สังคม

ประสบการณ์สำคัญ

- ๑) การเล่นเครื่องเล่นสัมผัสและการสร้างสิ่งต่างๆจากแท่งไม้ บล็อก
- ๒) การต่อของชิ้นเล็กเติมในชิ้นใหญ่ให้สมบูรณ์และการแยกชิ้นส่วน
- ๓) การเล่นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- ๔) การรับรู้ แสดงความรู้สึกผ่านสื่อ วัสดุ ของเล่นและชิ้นงาน
- ๕) การเล่นตามมุมประสบการณ์/มุมเล่นต่างๆ
- ๖) การสร้างสรรค์ชิ้นงานโดยใช้รูปร่าง รูปทรงจากวัสดุที่หลากหลาย

๔. วิธีการจัดกิจกรรม

- ๑) ครูแนะนำการเล่นการปฏิบัติตนในการเล่นศูนย์กิจกรรมเสรีตามข้อตกลง
- ๒) เด็กเลือกเล่นศูนย์กิจกรรมเสรีตามความสนใจ
- ๓) ครูแนะนำ กระตุ้น ส่งเสริมให้คำชมเชยเพื่อให้เด็กเกิดการพัฒนาอย่างสมดุลรอบด้านเต็มตามศักยภาพ
- ๔) ให้เด็กเล่นอย่างอิสระ หลังจากเลิกเล่นให้เด็กทำความสะอาดอุปกรณ์ พร้อมทั้งเก็บของเข้าที่ให้เรียบร้อย

๕. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

-สื่อและอุปกรณ์ต่างๆ ที่จัดไว้ตามศูนย์กิจกรรมเสรีต้องสอดคล้องสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้

๖. การประเมินผล

- ๑) สังเกตพฤติกรรมการ สำรวจ ทดลอง ค้นคว้า คิดแก้ปัญหาในการทำงานและการเล่นเป็นกลุ่ม
- ๒) สังเกตการใช้ภาษา ตรวจผลงาน การปฏิบัติกิจกรรมการความคิดสร้างสรรค์ต่องานและสิ่งที่ตนเองเล่น
- ๓) สังเกตความมีวินัย ความรับผิดชอบ มีมารยาท การช่วยเหลือแบ่งปัน อดทนรอคอย และมีจิตสาธารณะ
- ๔) สังเกตความก้าวหน้าของพัฒนาการทั้ง ๔ ด้าน

หมายเหตุ ครูปรับเปลี่ยนสื่อ อุปกรณ์ในศูนย์ให้สัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ตามความพร้อมและจุดเน้นของสถานศึกษา

แผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้
สัปดาห์ที่ ๔๕ วันที่ ๑ สาระการเรียนรู้ย่อย โทษของบุหรี

๑. ชื่อกิจกรรม กลางแจ้ง

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

- | | |
|---|---|
| ๑) โยนบอลลงตะกร้า ระยะ ๓ เมตรได้ | ๒) มีทักษะในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่-มัดเล็ก |
| ๓) ฟังและปฏิบัติตามกฎ กฏิกาในการเล่นได้ | ๔) เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินขณะทำกิจกรรม |
| ๔) เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น | ๖) อดทน รอคอยและรู้จักการแบ่งปัน |

๓. สาระการเรียนรู้

สาระที่ควรเรียนรู้

- ๑) โยนบอลลงตะกร้า

ประสบการณ์สำคัญ

- ๑) การเคลื่อนไหวที่ใช้การประสานสัมพันธ์ของการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ในการขว้าง การจับ การโยน การเตะ
- ๓) การร่วมกำหนดข้อตกลงของห้องเรียน

๔. วิธีการจัดกิจกรรม

- ๑) เด็กและครูร่วมกันสร้างข้อตกลงในการออกไปทำกิจกรรมนอกห้องเรียนโดยบันทึกในแผ่นชาร์ต
- ๒) เด็กและครูอบอุ่นร่างกายด้วยท่ากายบริหารรวมทั้งนับเลข ๑-๑๐ ไปพร้อมกับการออกกำลังกาย
- ๓) เด็กนั่งเป็นวงกลมเตรียมฟังคำแนะนำในการปฏิบัติกิจกรรมกลางแจ้ง
- ๔) ครูแนะนำชื่อกิจกรรมกลางแจ้งที่จะปฏิบัติในวันนี้ให้เด็กทราบ
- ๕) ครูแนะนำอุปกรณ์และสาธิตการปฏิบัติกิจกรรมโยนบอลลงตะกร้า ระยะ ๒-๓ เมตร ให้เด็กสังเกต
- ๖) เด็กออกมาสาธิตการปฏิบัติกิจกรรมโยนบอลลงตะกร้า ระยะ ๒-๓ เมตร ให้เพื่อนสังเกต
- ๗) เด็กผลัดเปลี่ยนกันปฏิบัติกิจกรรมโยนบอลลงตะกร้า ระยะ ๒-๓ เมตร ครบทุกคน
- ๘) ครูให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีดเพื่อเปลี่ยนกิจกรรม
- ๙) เด็กช่วยกันเก็บวัสดุ-อุปกรณ์ ในการปฏิบัติกิจกรรมโยนบอลลงตะกร้าอย่างเรียบร้อย

๕. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- | | | |
|---------------------|------------------|---------------------|
| ๑) ลูกบอล เบอร์ ๕ | ๒) นกหวีด | ๓) กรวย |
| ๔) แผ่นชาร์ตข้อตกลง | ๕) ตะกร้าแชร์บอล | ๖) แผ่นชาร์ตข้อตกลง |

๖. การประเมินผล

- | | |
|---|--|
| ๑) สังเกตการโยนบอลลงตะกร้าระยะ ๓ เมตร | ๒) สังเกตการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่-มัดเล็ก |
| ๓) สังเกตการฟังและปฏิบัติตามกฎ กฏิกาในการเล่น | ๔) สังเกตพฤติกรรมขณะทำกิจกรรม |
| ๕) สังเกตการเล่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น | |

แผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้
สัปดาห์ที่ ๔๕ วันที่ ๑ สาระการเรียนรู้ย่อย โทษของบุหรี

๑. ชื่อกิจกรรม เกมการศึกษา

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

- | | |
|----------------------------------|--|
| ๑) จับคู่ภาพเหมือนกันได้ถูกต้อง | ๒) ฟังและปฏิบัติตามข้อตกลงได้ |
| ๓) มีทักษะในการใช้กล้ามเนื้อเล็ก | ๔) ออดทน รอคอยและรู้จักการแบ่งปัน |
| ๕) สนุกสนานขณะปฏิบัติกิจกรรม | ๖) รู้จักการเก็บของเข้าที่หลังปฏิบัติกิจกรรม |

๓. สาระการเรียนรู้

สาระที่ควรเรียนรู้

- ๑) จับคู่ภาพเหมือน
- ๒) การร้องเพลง

ประสบการณ์สำคัญ

- ๑) การมีส่วนร่วมในการเลือกวิธีการแก้ปัญหา
- ๒) การจับคู่ การเปรียบเทียบและการเรียงลำดับสิ่งต่างๆตามลักษณะความยาว/ความสูง น้ำหนัก ปริมาตร
- ๓) การทำงานและเล่นร่วมกับผู้อื่น

๔. วิธีการจัดกิจกรรม

- ๑) ครูแนะนำชื่อกิจกรรมและวิธีการเล่นให้เด็กทราบพร้อมกัน
- ๒) ครูสาธิตการเล่นเกมจับคู่ภาพเหมือนให้เด็กสังเกต
- ๓) เด็กออกมาสาธิตการเล่นเกมจับคู่ภาพเหมือนให้เพื่อนสังเกต
- ๔) เด็กนั่งเป็นกลุ่มๆละ ๔-๕ คนตามความสมัครใจ เพื่อเล่นเกมจับคู่ภาพเหมือน
- ๕) ตัวแทนออกมาเล่นเกมจับคู่ภาพเหมือนไปร่วมกันเล่นกับเพื่อนในกลุ่มของตนโดยมีครู คอยแนะนำและกระตุ้นเมื่อเด็กปฏิบัติกิจกรรมไม่ได้
- ๖) ครูร้องเพลง“เก็บของ”เพื่อเป็นสัญญาณให้เด็กช่วยกันเก็บอุปกรณ์การเล่นเข้าที่ให้เรียบร้อย
- ๗) เด็กทำความสะอาดร่างกายและเตรียมตัวกลับบ้าน

๕. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- | | | |
|--------------------|------------------------|-------------------|
| ๑) จับคู่ภาพเหมือน | ๒) เกมที่เคยเล่นมาแล้ว | ๓) เพลง “เก็บของ” |
|--------------------|------------------------|-------------------|

๖. การประเมินผล

- | | |
|---|--|
| ๑) สังเกตการจับคู่ภาพเหมือน | ๒) สังเกตการฟังและปฏิบัติตามข้อตกลงได้ |
| ๓) รู้จักการเก็บของเข้าที่หลังปฏิบัติกิจกรรม | ๔) สังเกตการใช้กล้ามเนื้อเล็ก |
| ๕) สังเกตการอดทน รอคอยและรู้จักการแบ่งปันขณะทำกิจกรรม | |
| ๖) สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกถึงสนุกสนานขณะปฏิบัติกิจกรรม | |

10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

ผลเสียต่อสุขภาพของ ผู้สูบบุหรี่



เกิดขึ้นได้ทุกระบบในร่างกาย ตั้งแต่หัวใจจนไปถึงหลอดเลือด มะเร็งต่างๆ ถุงลมโป่งพอง โรคปอด หอบหืด ไอเรื้อรัง ภูมิแพ้ หลอดลมอักเสบ หน้าที่หนักมาก ต้อกระจก โรคในช่องปาก มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก นิวและเส้นสีน้ำตาล-เหลือง โรคทางเดินอาหาร กระดูกพรุน ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ รูมาตอยด์ อัมพฤกษ์ อัมพาต เกิดความผิดปกติของอารมณ์ แก่ก่อนวัย มีร่องรอยเหี่ยวย่นบนผิวหนัง แผลหายช้า ไทเน้าซุซซิด เป็นหมัน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ผลเสียต่อสุขภาพของ คนรอบข้าง

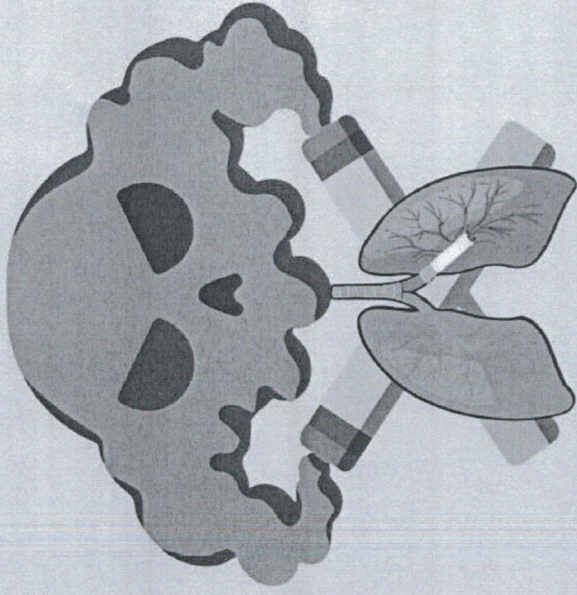
จากการได้รับควันบุหรี่มือสอง บุคคลรอบข้าง จะได้รับสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ และมีโอกาสเกิดโรคได้เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่

- ในสตรีมีครรภ์ ไม่ควรจากรควันบุหรี่มือหนึ่งหรือมือสอง มีผลทำให้การนำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัมหรือน้อยกว่าเกณฑ์คลอดก่อนกำหนด เกิดภาวะแทรกซ้อนกับเด็กในครรภ์ ทำให้เกิดการเสียชีวิตและพิการได้สูง นอกจากนี้ยังมีโคติทินที่แม่ได้รับจากควันบุหรี่ออกมานั้นไม่ได้ ส่งผลให้เด็กได้รับโคติทินด้วย
- ในเด็กเล็ก ทำให้เป็นหวัดบ่อยขึ้น เป็นผู้นำหนักเกิดการสำลักและอาจพัฒนาเป็นการสำลัก



เรียนรู้ไปด้วยกัน

พิษภัย... บุหรี่



1. หากที่ปรึกษา พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่เลิกหรือขอคำแนะนำจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
2. หากกำลังใจ บอกคนที่ใกล้ชิดหรือขอความช่วยเหลือจากเพื่อนเป็นกำลังใจ
3. หาเป้าหมาย วางแผน และกำหนดวันงดสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรห่างเกิน 1 วัน
4. ไม่สู้อา ค่อยๆ งดสูบบุหรี่ทีละซองทีละวัน หรือเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำกับเพื่อนกับคนสูบบุหรี่
5. ไม่สูบบุหรี่ เมื่อถึงวันงดสูบบุหรี่ ควรดื่มเครื่องดื่มรสขมเช่น ชาสมุนไพรรสขมที่ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่
6. ไม่โกรธ-ดุน ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หรือถึงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์
7. ไม่หมกมุ่น เมื่อรู้สึกเครียด อยากรสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายด้วยกิจกรรมที่สนุกๆ ไปด้วยกับคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ
8. ไม่มีของขวัญ ทางกรรมต่างๆ ทำหรือออกกำลังกาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง
9. ไม่ทำทนาย ย้ำคิดว่า การกลับไปสูบบุหรี่ครั้งเดียวคงไม่เป็นไร เพราะอาจทำให้หมดกลับไปสูบบุหรี่ได้
10. ไม่ท้อแท้ หากผลกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึง คุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง



โรงพยาบาลรณรงค์ขจัดยาเสพติด
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



☎ 0-4229-5760

☎ 0-4229-5755

🌐 www.tyruud.go.th

ยังสูบ ยังเสี่ยง

เหตุแปลที่คุณควรเลิกสูบบุหรี่ตอนนี้

- การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันทางร่างกายและปอดอ่อนแอกว่าปกติ
- เลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันทางปอดดีขึ้น
- ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและสูบบุหรี่ เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเสียชีวิตสูง
- การได้รับควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า แม้ไม่สูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยงที่จะติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 หากสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ จะเพิ่มความเสี่ยงแพร่เชื้อให้กับคนอื่น
- การเลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า จะทำให้ภูมิคุ้มกันทางโรคของปอดดีขึ้น ความสามารถในการต่อสู้กับโควิด-19 ได้ดีขึ้น โดยยิ่งเลิกเร็วจะยิ่งได้ประโยชน์
- ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า หากเลิกด้วยตนเองไม่สำเร็จ สามารถไปขอรับการรักษาจากโรงพยาบาลต่าง ๆ หรือโทรที่ทพไปขอคำปรึกษาที่เบอร์ 1600
- ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ที่ยังเลิกสูบไม่ได้



ต้องระวังที่จะไม่สูบในที่สาธารณะ หรือสถานที่ที่มีคนอื่นอยู่ด้วย เพื่อลดโอกาสแพร่เชื้อโควิด-19 (กรณีที่ไม่สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผู้ติดเชื้อโควิด-19)

การป้องกันโรค

ให้ห่างไกลจากมลพิษ

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องเดินทางโดยรถสาธารณะ หรือทำงานในที่ที่มีฝุ่นเยอะๆ เพื่อป้องกันมลภาวะ
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับฝุ่น ควัน รวมทั้งไม่อยู่ใกล้ควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า และผู้ที่กำลังสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
3. ทำความสะอาดร่างกายทันทีหลังเผชิญมลพิษ หรือไม่ให้เกิดโรค ถ้ามีโอกาสก่อนทำกิจกรรมอย่างอื่น
4. ผู้ป่วยที่มีอาการไอและไอ ควรพักผ่อนอยู่กับบ้านจนกว่าอาการจะดีขึ้น หากมีความจำเป็นต้องไปในที่ชุมชน ต้องระมัดระวังการใกล้ชิดกับผู้อื่น
5. หากมีอาการหวัด ไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก หอบ เหนื่อย ภูมิแพ้ ควรรีบไปพบแพทย์

สำหรับข้อบ่งชี้ที่ต้องรีบมา

ผู้ป่วยเด็กที่ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจมาแบบเฉียบพลัน

1. เป็นผู้ป่วยเด็กอายุน้อย โดยเฉพาะถ้าน้อยกว่า 2 ขวบ
2. มีอาการใช้สูง หายใจหอบ เหนื่อย
3. เจ็บคอ หรือมีน้ำมูกเขียวหรือเหลืองรวมกัน มิใช่สูงตั้งแต่ 30.5 องศาขึ้นไป
4. มีอาการปวดบริเวณโพรงจมูก
5. ปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารและน้ำ
6. อาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์

ข้อมูลต้องรู้...

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า



ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า สร้างผลกระทบต่อระบบการหายใจ หลายระบบด้วยกัน และยังเกิดผลกระทบ ต่อระบบทางเดินหายใจส่วนต้น ตั้งแต่ จมูก คอหอย หลอดลม คอ ไปถึงระบบการหายใจ ในทรวงอก ทางเดินหายใจส่วนปลาย และคงลึกไปถึงปอด