



องค์การบริหารส่วนตำบล
บันนังสตา
อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา

ยาสูบ ภัยร้ายใกล้ตัว

ทำลายชีวิต ทำลายคนที่คุณรัก

เลิกสูบ...เริ่มได้
เริ่มที่ใจ คุณทำได้!



ทำลายปอด

เสี่ยงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
มะเร็งปอด หอบหืด



ทำลายหัวใจและหลอดเลือด

เสี่ยงโรคหัวใจ ขาดเลือด
ความดันโลหิตสูง



เสี่ยงมะเร็งหลายชนิด

ช่องปาก ลำคอ หลอดอาหาร
กระเพาะปัสสาวะ ตับอ่อน ฯลฯ



ควันบุหรี่มือสอง

อันตรายต่อคนรอบข้าง
โดยเฉพาะเด็กและหญิงตั้งครรภ์



สิ้นเปลืองเงินทอง

สูบวันละซอง ปีกหนึ่งเสียเงิน
มากกว่าที่คุณคิด

เลิกสูบวันนี้
เพื่อคุณ เพื่อคนที่คุณรัก

ท้องถิ่นเข้มแข็ง ประชาชนมีสุข **อบต.บันนังสตา ห่วงใยสุขภาพคุณ**



เลิกบุหรี่แล้วได้อะไร?



20 นาที ความดันโลหิตและชีพจร
กลับสู่ภาวะปกติ



8 ชั่วโมง ระดับออกซิเจนในเลือดเพิ่มขึ้น
ร่างกายสดชื่นขึ้น



24 ชั่วโมง คาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดลดลง
ปอดเริ่มทำงานดีขึ้น



1 ปี ความเสี่ยงโรคหัวใจลดลงครึ่งหนึ่ง



5 ปี ความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง
ลดลงเท่าคนไม่สูบบุหรี่



10 ปี ความเสี่ยงมะเร็งปอดลดลง
อย่างชัดเจน

ต้องการเลิกสูบบุหรี่ ขอรับคำปรึกษาได้ที่

- ✓ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลใกล้เคียงบ้าน
- ✓ โรงพยาบาลบันนังสตา
- ✓ สายด่วนเลิกบุหรี่ โทร. 1600 (ฟรีตลอด 24 ชม.)

เลิกสูบบุหรี่ = ชีวิตใหม่
เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ
และคนที่คุณรัก



ควันบุหรี่มือสอง อันตรายกว่าที่คิด!

ทำร้ายคนใกล้ชิด โดยเฉพาะเด็ก
และหญิงตั้งครรภ์ เสี่ยงโรกระบบทางเดินหายใจ
หอบหืด ภูมิแพ้ และโรคหัวใจ



ร่วมสร้างสังคมปลอดบุหรี่



ลด
จำนวนผู้สูบบุหรี่



ลด
โรคภัยไข้เจ็บ



สร้าง
สังคมปลอดบุหรี่

สถานที่สาธารณะปลอดบุหรี่

ร่วมกันเคารพสิทธิของผู้อื่น
ไม่สูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะ
เพื่ออากาศที่สะอาด
และสังคมที่น่าอยู่



ห้ามสูบบุหรี่
นำดับไฟก่อน
เข้าอาคาร



ด้วยความห่วงใยจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลบันนังสตา
อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา
☎ โทร. 073-XXX-XXX

อบต.บันนังสตา



ติดตามข่าวสาร
และกิจกรรมได้ที่