

สุดท้าย
26.8.18
✓ นว. นว.

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๒๑๑.๓/ว ๗๕๒๑



๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๘

ศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา

เลขรับ.....16854

วันที่ 21 ส.ค. 2568 เวลา.....น.

กระทรวงมหาดไทย

ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

สำนักงานจังหวัด

เลขรับ.....53๙๐

วันที่ 21 ส.ค. 2568

เวลา.....น.

เรื่อง ขอความร่วมมือรณรงค์งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ด่วนที่สุด สดล.๐๐๔/๒๕๖๘

ลงวันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๖๘

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ร่วมกับเครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุขรุ่น ๑ - ๑๓ และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ได้ขับเคลื่อนงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เข้าสู่ปีที่ ๙ ในปีการศึกษา ๒๕๖๘ โดยมีวัตถุประสงค์ให้สังคมลดการสูญเสียทั้งมิติสุขภาพและมิติความปลอดภัยต่อชีวิตในการเดินทางบนท้องถนน ซึ่งงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่นี้เป็นการพัฒนาต่อยอดมาจากโครงการครูดีไม่มีอบายมุข ซึ่งดำเนินการต่อเนื่องเป็นปีที่ ๑๔ ในปี ๒๕๖๘ โดยเกิดวิถีการจัดงานเลี้ยงปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ต่อเนื่องดังนี้ ๑) งานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เข้าสู่ปีที่ ๑๑ ในปีการศึกษา ๒๕๖๘ และ ๒) งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เข้าสู่ปีที่ ๙ ในปีการศึกษา ๒๕๖๘ จากการดำเนินการดังกล่าว ชุมชน และสังคมได้รับประโยชน์ โดยลดค่าใช้จ่ายในการจัดงาน ลดการเสียชีวิตบาดเจ็บจากการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน และยังสอดคล้องกับพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ ซึ่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย เป็นคณะกรรมการนโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ ในการนี้ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม และภาคี ขอความร่วมมือกระทรวงมหาดไทยประชาสัมพันธ์รณรงค์ให้การจัดงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ไปยังจังหวัดทั่วประเทศ โดยให้หน่วยงานที่จัดงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ กรอกข้อมูลลงในกูเกิ้ลฟอร์ม เพื่อรวบรวมเป็นข้อมูลและศึกษาผลต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

กระทรวงมหาดไทยจึงขอให้จังหวัดแจ้งส่วนราชการในพื้นที่รณรงค์ให้งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ โดยมีวัตถุประสงค์ให้สังคมลดการสูญเสียทั้งมิติสุขภาพและมิติความปลอดภัยต่อชีวิตในการเดินทางบนท้องถนน ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ทางเว็บไซต์ สำนักงานนโยบายและแผนสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย <http://www.ppb.moi.go.th/midev01/> หัวข้อ “หนังสือแจ้งเวียน/ประชาสัมพันธ์

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสันติธร ยิ้มละมัย)

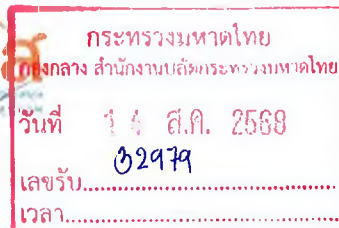
รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงมหาดไทย

สำนักงานปลัดกระทรวง

สำนักนโยบายและแผน

โทร. ๐ ๒๒๒๓ ๕๒๔๔

6764
21/8/68

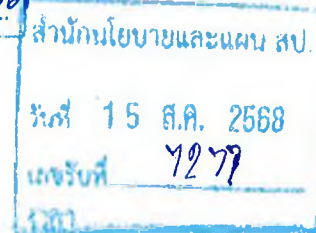


ด่วนที่สุด

สศท.๐๐๔ /๒๕๖๘

๘ สิงหาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความร่วมมือรณรงค์ งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่
เรียน ปลัดกระทรวงมหาดไทย
สิ่งที่ส่งมาด้วย ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่



ด้วยสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ร่วมกับเครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุขรุ่น ๑ - ๑๓ และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ได้ขับเคลื่อนงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เข้าสู่ปีที่ ๙ ในปีการศึกษา ๒๕๖๘ นี้ โดยมีวัตถุประสงค์ให้สังคมลดการสูญเสียทั้งมิติสุขภาพและมิติความปลอดภัยต่อชีวิตในการเดินทางบนท้องถนน ซึ่งงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่นี้ เป็นการพัฒนาต่อยอดมาจากโครงการครูดีไม่มีอบายมุข ซึ่งดำเนินการต่อเนื่องเป็นปีที่๑๔ ในปี๒๕๖๘ โดยเกิดวิธีการจัดงานเลี้ยงปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ต่อเนื่องดังนี้

- ๑.งานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เข้าสู่ปีที่ ๑๑ ในปีการศึกษา ๒๕๖๘
- ๒.งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เข้าสู่ปีที่ ๙ ในปีการศึกษา ๒๕๖๘

จากการดำเนินงานดังกล่าว ชุมชน และสังคมได้รับประโยชน์ โดย ลดค่าใช้จ่ายในการจัดงาน ลดการเสียชีวิต บาดเจ็บจากการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน และยังสอดคล้องกับพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ ซึ่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย เป็นคณะกรรมการนโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ

ดังนั้นสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ประสานความร่วมมือท่าน ดังนี้

๑.ประชาสัมพันธ์รณรงค์ให้การจัดงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ไปยังจังหวัด ทัวประเทศ โดยหน่วยงานที่จัดงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ โปรดกรอกข้อมูลลงในกุเกิลฟอร์ม โดยสแกนคิวอาร์โค้ด ที่แนบท้ายจดหมาย ภายในวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๘ เพื่อรวบรวมเป็นข้อมูลและศึกษาผลต่อไป

สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) และภาคีหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน ในการขับเคลื่อนให้งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ให้เป็นแบบอย่างแก่สังคมไทย เพื่อสุขภาพะที่ดีของข้าราชการไทย เกิดความปลอดภัยในการเดินทางบนท้องถนน ลดการสูญเสียของสังคม สืบไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณา



<https://forms.gle/hrGNzWXZhyd2PYcS6>

คิวนาร์ได้เข้าร่วมเป็นหน่วยงานรณรงค์งานเลี้ยงเกษียณ
ปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ปี ๒๕๖๘

ขอแสดงความนับถือ

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'ศิริพร' (Siriporn).

(เภสัชกรสงกรานต์ ภาควิชาเคมี)

ประธานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

น.ส.อภิศา มะหะมาน (สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า)

๑๑๐/๒๘๗ - ๒๘๘ ซอยโพธิ์แก้ว (แยก๔) ถนนโพธิ์แก้ว

แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

๐๘๙-๒๗๔ ๘๘๒๔ อีเมล apisa9@gmail.com

“ทางหลวง” เปิดสถิติอุบัติเหตุ ก.ย.67 พบผู้เสียชีวิต-บาดเจ็บ เพียบ

ฐานเศรษฐกิจ

11 ก.ย. 2567 | 08:30 น.



“ทางหลวง” เปิดสถิติอุบัติเหตุเดือน ก.ย.67 กว่า 1.4 พันคัน พบผู้เสียชีวิต 110 ราย บาดเจ็บ 741 ราย ทำทรัพย์สินเสียหาย 17 ล้านบาท เผยอุบัติเหตุลดลง 38%

รายงานข่าวจากกรมทางหลวง (ทล.) กล่าวว่า ทล. โดยสำนักอำนวยความปลอดภัย ได้สรุปรายงานข้อมูลอุบัติเหตุบนทางหลวงทั่วประเทศประจำเดือนกันยายน 2567 จากการรายงานอุบัติเหตุทางระบบ HAIMS พบว่า อุบัติเหตุเกิดขึ้นบนทางหลวงในความรับผิดชอบของกรมทางหลวง จำนวน 1,001 ครั้ง ทำให้มีผู้เสียชีวิต 110 คน ได้รับบาดเจ็บทั้งสิ้น 741 คน จำนวนรถที่เกิดอุบัติเหตุ 1,497 คัน เป็นเหตุให้ทรัพย์สินของกรมทางหลวงเสียหายประมาณ 17 ล้านบาท



รายงานข่าวจากกรมทางหลวง (ทล.) กล่าวว่า ทล. โดยสำนักอำนวยความปลอดภัย ได้สรุปรายงานข้อมูลอุบัติเหตุบนทางหลวงทั่วประเทศประจำปีเดือนกันยายน 2567 จากการรายงานอุบัติเหตุทางระบบ HAIMS พบว่า อุบัติเหตุเกิดขึ้นบนทางหลวงในความรับผิดชอบของกรมทางหลวง จำนวน 1,001 ครั้ง ทำให้มีผู้เสียชีวิต 110 คน ได้รับบาดเจ็บทั้งสิ้น 741 คน จำนวนรถที่เกิดอุบัติเหตุ 1,497 คัน เป็นเหตุให้ทรัพย์สินของกรมทางหลวงเสียหายประมาณ 17 ล้านบาท เมื่อเปรียบเทียบกับสถิติอุบัติเหตุประจำปีเดือนกันยายน 2566 จำนวนอุบัติเหตุลดลงจากปีที่ผ่านมา 38% ผู้เสียชีวิตลดลง 35% บาดเจ็บลดลง 37% จำนวนรถที่เกิดอุบัติเหตุลดลง 37%

ทั้งนี้สาเหตุหลักการเกิดอุบัติเหตุมาจากผู้ขับขี่ขับรถด้วยความเร็วสูงกว่ากฎหมายกำหนด 71% (715 ครั้ง) รองลงมาได้แก่ หลับใน 8% (84 ครั้ง) และการตัดหน้าระยะกระชั้นชิด 6% (59 ครั้ง)

สำหรับอุบัติเหตุส่วนใหญ่เกิดบริเวณทางตรง 67% (671 ครั้ง) ทางโค้ง 11% (109 ครั้ง) และทางแยกระดับเดียวกัน 6% (60 ครั้ง) ยานพาหนะที่เกิดอุบัติเหตุส่วนใหญ่ ได้แก่ รถปิกอัพบรรทุก 4 ล้อ 35% (529 คัน) รถยนต์นั่ง 29% (438 คัน) รถบรรทุกมากกว่า 10 ล้อ (รถพ่วง) 10% (154 คัน) และรถจักรยานยนต์ 10% (152 คัน)

ขณะเดียวกันหากจำแนกตามภาคของการเกิดอุบัติเหตุพบว่าเส้นทางในพื้นที่กรุงเทพฯและปริมณฑลเกิดอุบัติเหตุสูงสุด 24% ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 19% และภาคเหนือ 15% โดยทางหลวงที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด คือ ทางหลวงหมายเลข 9 บางปะอิน – แขวงรามอินทรา จำนวน 58 ครั้ง

นอกจากนี้กรมทางหลวงได้มีมาตรการแก้ไขที่ได้ดำเนินการร่วมกับตำรวจทางหลวงในการบังคับใช้กฎหมายอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการตรวจจับความเร็วยานพาหนะทุกประเภทที่วิ่งบนทางหลวงพร้อมทั้งให้แขวงทางหลวงดำเนินการตรวจสอบความปลอดภัยถนน ซึ่งเป็นมาตรการที่สำคัญในการลดและป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น

อย่างไรก็ตามขอความร่วมมือผู้ใช้ทางโปรดขับขี่ด้วยความระมัดระวัง พักผ่อนให้เพียงพอและตรวจเช็คสภาพรถก่อนการเดินทางทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยของท่านและผู้ร่วมทางรวมถึงป้องกันและลดอุบัติเหตุให้ได้ประสิทธิผลอีกด้วย

ที่มาจากฐานเศรษฐกิจ

11 ต.ค. 2567 | 08:30 น.

สมองที่เลือกได้
(เหล่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดทำลายสมอง)

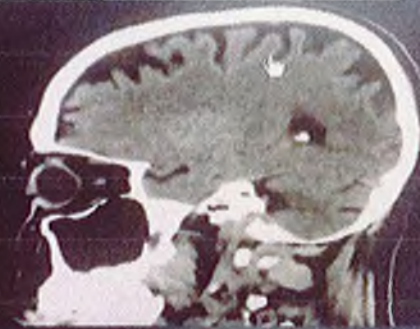
เชียงใหม่
CM108

ประชาชนผ่าตัดสมอง



tiktok : หมอประจำผ่าตัดสมอง

หมอประจำผ่าตัดสมอง



เทียบ “สมอง” ให้ดูชัดๆ
คนติดเหล้า vs คนไม่ดื่ม

-2 สิงหาคม 2566-



"Spa Clean Cleaning Products"

“เชียงใหม่ CM108” แพลตฟอร์มที่มีผู้ติดตามมากที่สุดในจังหวัดเชียงใหม่



www.CM108.com



เชียงใหม่ CM108.com

5 อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้า ที่ควรรู้

อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้านั้นมีมากกว่าที่หลายคนคาดคิด เนื่องจากสารพิษในบุหรี่ไฟฟ้าส่งผลเสียต่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เกิดปัญหาในการหายใจ เสี่ยงต่อการติดบุหรี่ ตัวเครื่องอาจเกิดการระเบิด และที่สำคัญ ในปัจจุบันบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสิ่งผิดกฎหมายในประเทศไทย ซึ่งนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพแล้วยังเสี่ยงต่อโทษทางกฎหมายด้วย

บุหรี่ไฟฟ้า (E-Cigarette) หรือพอด (Vape Pod) เป็นอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้ความร้อนช่วยระเหยน้ำยา (E-Liquid หรือ E-Juice) ให้กลายเป็นควันไอน้ำแทนการใช้ไฟเผายาสูบในมวนบุหรี่ธรรมดา โดยในน้ำยามักมีส่วนผสมของ สารพิษ หลายชนิด เช่น นิโคติน โพรพิลีนไกลคอล กลีเซอรีน สารแต่งกลิ่นและรส สารก่อโรคมะเร็ง ฝุ่น PM 2.5 รวมถึงสารโลหะหนักอย่างดีบุก ตะกั่ว หรือแคดเมียมด้วย



อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้ามีอะไรบ้าง

ด้วยกลิ่นและรสชาติที่หลากหลายอาจทำให้นักสูบบุหรี่ใหม่และหน้าเก่าหลงลืมไปว่า อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้าเกิดจากสารเคมีต่าง ๆ ที่อยู่ภายในน้ำยา ซึ่งแทบไม่ต่างจากสารเคมีในบุหรี่ธรรมดาเลย การสูบบุหรี่ไฟฟ้าจึงส่งผลเสียต่อสุขภาพเช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ธรรมดา โดยตัวอย่างอันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้ามีดังต่อไปนี้

1. อันตรายจากปัญหาเกี่ยวกับสมอง

สารนิโคตินที่อยู่ในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรืธรรมดาคืออันตรายต่อสมองของคนเราในหลาย ๆ ด้าน เนื่องจากสารนี้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมอง ทำให้มีปัญหาการเรียนรู้หรือความทรงจำ อีกทั้งยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมองและนำไปสู่การเสพติดได้ในที่สุด

2. อันตรายจากปัญหาเกี่ยวกับปอด

การสูบบุหรี่จากบุหรี่ไฟฟ้าอาจทำให้ปอดอักเสบและระคายเคือง ปอดถูกทำลาย หลอดลมตีบแคบ มีแผลเป็นที่ปอด การหายใจผิดปกติอย่างหายใจถี่ และอาจเพิ่มความเสี่ยงของโรคปอดอย่างโรคหอบหืด โรคหลอดลมฝอยอักเสบอุดกั้น (Bronchiolitis Obliterans) หรือที่รู้จักในชื่อโรคปอดป๊อปคอร์น (Popcorn Lung) รวมถึง โรคมะเร็งปอดให้สูงขึ้นด้วย

3. อันตรายจากปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ

นักสูบบุหรี่ไฟฟ้าอาจมีปัญหาระดับความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจ หรือหลอดเลือดตีบแคบ ซึ่งการสูบบุหรี่ในระยะยาวอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจอย่าง โรคหลอดเลือดสมองและภาวะหัวใจขาดเลือด

4. อันตรายจากปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ และสุขภาพจิต

อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้าในด้านเหล่านี้เป็นปัญหาที่สืบเนื่องมาจากพัฒนาการทางสมองที่เปลี่ยนแปลง โดยสารนิโคตินมีส่วนทำให้สมองส่วนที่ควบคุมความต้องการของตัวเอง (Impulse Control) ผิดปกติ นักสูบจึงอาจมีปัญหาด้านการคิดวิเคราะห์ การมีสมาธิ รวมถึงอาจมีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจตามมา

5. อันตรายอื่น ๆ จากบุหรี่ไฟฟ้า

นอกเหนือจากผลกระทบทางสุขภาพที่กล่าวมาข้างต้น นักสูบยังอาจเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอดจากสารก่อมะเร็งในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า หรือการบาดเจ็บบริเวณใบหน้า มือ ต้นขา หรือขาหนีบจากการระเบิดของบุหรี่ไฟฟ้าที่ไม่ได้มาตรฐานด้วย

นอกจากนี้ ในประเทศไทยยังมีกฎหมายที่ห้ามนำเข้า จำหน่าย หรือครอบครองบุหรี่ไฟฟ้า โดยยึดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 พระราชบัญญัติศุลกากร พ.ศ. 2560 หรือคำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ที่ 9/2558 ซึ่งแต่ละตัวบทจะมีโทษจำคุก ปรับ หรือทั้งจำทั้งปรับต่างกันไป

นักสูบบางคนอาจเข้าใจผิดว่าบุหรี่ไฟฟ้านั้นไม่น่าจะเป็นอันตรายเนื่องด้วยกลิ่นและรสชาติที่ดูเป็นมิตร แต่อันที่จริงนั้นบุหรี่ไฟฟ้าสามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ไม่ต่างจากบุหรืธรรมดา โดยเฉพาะหากสูบในปริมาณมากและต่อเนื่องเป็นประจำ ดังนั้น หากไม่เคยสูบมาก่อนก็ไม่ควรริเริ่มลองสูบ หรือหากสูบเป็นประจำอยู่แล้วก็ควรเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ถาวร

โดยนักสูบที่ตัดสินใจจะ เลิกบุหรี่ควรไปปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในสถานพยาบาลเพื่อวางแผนการบำบัดหรือเลิกบุหรี่ที่ถูกต้อง หรืออาจขอคำปรึกษาศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (สบช.) หรือสายด่วนเลิกบุหรี่ที่เบอร์ 1600

โทษของบุหรี่

ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคภัย

ตายไว
ไม่รู้ตัว

www.kapook.com



การสูบบุหรี่ 1 มวน
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...

นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด,
สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง
มากกว่า 70 ชนิด



สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

หลอดเลือดสมอง
ตีบ-แตก-ตัน



มีโอกาส
ตาบอดถาวร

โรคปอด
และระบบทางเดินหายใจ



โรคหัวใจ
และหลอดเลือด

โรกระบบ
ทางเดินอาหาร



โรกระบบ
ทางเดินปัสสาวะ

เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ



โรคเกี่ยวกับกระดูก
และกล้ามเนื้อ

หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง
ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย



สารพัดโรคมะเร็ง
และอาการทางร่างกายอื่นๆ
เช่น แกร็ง ปวดเมื่อย ผื่นคัน ฯลฯ



เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้

ตั้งใจ

มีเป้าหมาย

ไม่รอช้า

ไม่หวั่นไหว

ไม่ยอมแพ้

ข้อมูลจาก ศบส. ศูนย์ข้อมูลสุขภาพ กรมกระทรวงสาธารณสุข, ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ, Bangkokpost.co.th, Bangkokpost.com

ขอบคุณ ข้อมูลและภาพจากอินเทอร์เน็ต