



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สาระสำคัญ พรบ. ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560

1

กลไกการควบคุมยาสูบ
มุ่งเน้นการขับเคลื่อนแบบมีส่วนร่วม
ของทุกภาคส่วน



2.

ห้าม ใช้ จ้าง วานหรือยินยอม
ให้บุคคล อายุต่ำกว่า 18 ปี
เป็นผู้ขายผลิตภัณฑ์ยาสูบ



(ผู้ขายต้องอายุ 20 ปี ขึ้นไป)

3.

*หากมีข้อสงสัยอายุผู้ซื้อ
ผู้ขายมีสิทธิ์ขอดูบัตรประชาชน
หรือบัตรอื่นที่ตรวจสอบอายุได้



ห้าม ขาย หรือ ให้ ผลิตภัณฑ์ยาสูบ
แก่บุคคลที่มี อายุต่ำกว่า 20 ปี

4.



ห้าม ขายผลิตภัณฑ์ยาสูบใน 4 สถานที่
ได้แก่ ศาสนสถาน โรงพยาบาล สถานศึกษา
สวนสาธารณะ สวนสนุก สวนสัตว์

5.



ห้าม ตั้งวางโชว์ผลิตภัณฑ์ยาสูบ หรือซองบุหรี่
ให้ผู้บริโภค หรือประชาชนเห็น และ
ห้ามแบ่งซองขายบุหรี่เป็นมวน

6.



ผู้ฝ่าฝืนสูบบุหรี่ ในเขตปลอดบุหรี่ มีโทษ
ปรับไม่เกิน 5,000 บาท
เจ้าของสถานที่ ไม่ควบคุม ห้ามปราม
มีโทษปรับไม่เกิน 3,000 บาท

7.



บุหรี่ ตราลูกแมว สูบแล้วนุ่มละมุน
ดุงชนแมวเปอร์เซีย

ผู้สนับสนุนผลิตอย่างผิดกฎหมาย ก็น่ากลัว เกตนาส5



ห้ามโฆษณา หรือจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายทุกรูปแบบ

รวมถึง ห้ามให้การสนับสนุนบุคคล หรือ องค์กร เพื่อเป็นการสร้างภาพลักษณ์ของผลิตภัณฑ์



10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่

1. หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร. 1600



2. หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบเพื่อเป็นกำลังใจ



3. หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญแต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



4. ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มีมักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5. ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ



6. ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์



7. ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียด โดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ



8. ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



9. ไม่ทำทนาย

อย่าคิดว่าการที่กลับไปสูบเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่การสูบต่อไปอีก



10. ไม่ท้อแท้

หากเผลอลงกลับไปสูบ ไม่ได้หมายความว่าล้มเหลว อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบครั้งต่อไป สู้ สู้

