



ที่ พร ๐๐๒๓.๑ /ว ๕๖๕

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่
และสำนักงานเทศบาลเมืองแพร่

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้โปรด
อนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นมีความรู้
และเข้าใจเกี่ยวกับโทษที่เกิดจากบุหรี่ปริมาณถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแล
สุขภาพตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามหลักเกณฑ์คุณภาพ
การบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแล
สุขภาพ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “รู้แล้วรีบเลิกบุหรี่” เพื่อรณรงค์
ให้บุคลากรในสังกัดและครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในโทษที่เกิดจากบุหรี่ปริมาณถึง เพื่อนำไปสู่
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ที่เหมาะสม รายละเอียดตามเอกสารที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ สำหรับอำเภอให้ประชาสัมพันธ์ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่
ทราบต่อไป



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทร ๐-๕๕๕๓-๔๑๑๙ โทรสาร ต่อ ๑๐๑

๕๙๗



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแพร่
เลขรับ..... 4974
วันที่..... 3.0.พ.ย. 2562
เวลา.....

ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๓๒๑๕
ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์
ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับโทษที่เกิดจากบุหรี
รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพตามหลักการสร้างองค์การ
แห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA)
ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัดโดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการดูแลสุขภาพ
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “รู้แล้วรีบเลิกบุหรี” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัด
และครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดเกิดความตระหนักในโทษที่เกิดจากบุหรี เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การดูแลสุขภาพ ที่เหมาะสม รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่เสนอมาพร้อมนี้ จึงขอให้สำนักงานส่งเสริม
การปกครองท้องถิ่นจังหวัด แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่เสนอมาพร้อมนี้

เรียน หัวหน้าสำนักงานจังหวัดแพร่
เพื่อโปรดทราบ
ซึ่ง ส.ค. ๖๕๖ ๖๕๖๖ ส.ค. ๖๕๖๖
ให้บุคลากร ๗๐๐ คน ร่วม
ได้ตระหนักถึง สุขภาวะ ซึ่ง
สุขภาพดี
เพื่อลดความเสี่ยง ๐.๗๖๖



อ.น. / 4/12/63

นายต่อพงษ์ หับทิมโต
ท้องถิ่นจังหวัดแพร่

กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘
โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗
ผู้ประสานงาน
นายเปรมลันต์ บุญช่วยบริหาร ๐๘ ๓๙๗๘ ๔๐๙๙

รู้แล้วรีบเลิก "บุหรี่"

เลิกได้วันนี้ "ต่อชีวิตยืนยาว"

1 - 2 วัน



ความดันเลือด และชีพจร
ปรับสู่ระดับปกติ

2 วัน



ร่างกายสดชื่นขึ้น
ปอดเริ่มกำจัดสิ่งสกปรก
ที่ติดจากบุหรี่

3 วัน



กินอาหารอร่อยขึ้น
เพราะถุงรับรส
ทำงานดีขึ้น

2 เดือน



เลือดไหลเวียน
สู่แขนขาดีขึ้น
ทำให้ขยับมือขาเอง

3 สัปดาห์



ปอดทำงานดีขึ้น
ไม่เหนื่อยง่าย

4 วัน



จิตใจสงบ
ความอยากสูบบุหรี่
เริ่มลดลง

3 เดือน



ไอน้อยลง
สุดลมหายใจ
เต็มปอดมากขึ้น

5 ปี



สุขภาพโดยรวมดีขึ้น อัตราเสี่ยง
"โรคหัวใจขาดเลือด" ลดลง

10 - 15 ปี



สุขภาพจะกลับมาก
ใกล้เคียงกับ
คนที่ไม่เคยสูบบุหรี่

อยากเลิกบุหรี่ ใช้ยาทางบับ "สายด่วน 1600"

“รักษ์หัวใจ ห่างไกลบุหรี่”

Tobacco and heart disease

© 2010 Thai PBS. All rights reserved. Thai PBS. All rights reserved.

Thai PBS