

ប្រព័ន្ធមហ៌នុរាជ ខេត្តសៀមរាបជាតិ





31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก



เลิกสูบ ลดเสี่ยง
คุณกำได้



ໂກເຫບອນບຸ່ຫຮີ ຢັ້ງສູບຍັ່ງປ່ວຍໂຮຄຮ້າຍ

ຕາຍໄວ
ໄມ້ຮູ້ຕັວ

www.kapook.com

ກາຮສູບບຸ່ຫຮີ 1 ນາວນ
ຈະທ່າໄໝອາຍສັນລົງ 7 ນາທີ

ຄວນບຸ່ຫຮີ ເຕີມໄປດ້ວຍ...

ນິໂຄດິນ (ສາຮສະຫຼືດ), ສາຮເຄີມ 7,000 ຊົນຕ.
ສາຮພິຍ ນາກກວ່າ 250 ຊົນຕ ແລະ ສາຮກ່ອນນະເຮົງ
ນາກກວ່າ 70 ຊົນຕ



ສູບບຸ່ຫຮີ... ແລ້ວໄດ້ວ່າໄ?

ໜລອດເຄືອດສນອງ
ຕີບ-ແດກ-ດັນ



ມີອາກສ
ຕາບອດຄາວ

ໄຣຄປອດ
ແລະ ຮະບນທາງເດີນຫາຍໃຈ



ໄຣຄຫ້າໄຈ
ແລະ ລົດເດືອດ

ໄຣຄຮບນ
ທາງເດີນອາຫານ



ໄຣຄຮບນ
ທາງເດີນປັສລາວ

ເລື່ອນສນຽດກາພ
ທາງເພີຍ



ໄຣຄເຖິງກັບກະຊຸກ
ແລະ ກລຳມັນເນື້ອ

ຮູ່ມູ່ງຕັ້ງຄຽນກໍເສີບແທ້ຈ
ຖືກໃນຄຽນກໍເສີບແທ້ຍ



ສາຮພິຍໄຣຄນະເຮົງ
ແລະ ອາກຫາງຈ່າກບໍ່ເຫັນ
ເຫັນ ແກ້ວ້າ ປາກນີ້ນ ຜົນດ້າ ລາຍ



ເລີກບຸ່ຫຮີ... ຄູນກີ່ກໍາໄດ້

ຕັ້ງໃຈ

ມີເປົາໝາຍ

ໄມ້ຮອ້າ້າ

ໄມ້ຫວັນໄຫວ

ໄມ້ບອນແພ້

ບໍລິຫານຂາຍ ແລະ ຖຸນເກົ່າຫຼຸດເພື່ອກິ່ນບາງ ກາງທາງຮາກທາງຮາມສຸກ. ບຸນເກົ່າຫຼຸດເພື່ອກິ່ນບາງໃຫ້ກັບຜົນກົງທີ່ກຳໄວ້. ມີເຫັນເປົ້າເປົ້າໄລຍະ, manchanaplease.or.th, sinhhealth.net.

สารพิษในควันบุหรี่

ควันบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด
มีสารพิษมากกว่า 250 ชนิด
มีสารก่อมะเร็ง 70 ชนิด

อะซีติน	น้ำยาละลายน้ำ
อะเซททีสีน	สารไฟฟ้าใช้เชื่อมโลหะ
อาเซนิค	ยาฆ่าแมลง
เบนซิน	มีไวรัสเป็นนาปาล์ม
บิวเทน	น้ำยาจุดไฟเช็ค
แคดเมียม	สารในแบตเตอรี่รถยนต์
การบอนมอนอกไซด์	ควันห่อไอเสียรถยนต์
ตีดีที	ยาฆ่าแมลง
ฟอร์มาลดีไฮด์	ยาดองศพ
ในโทรศัพท์มือถือ	ก๊าซที่ใช้ประหารชีวิต
ตะกั่ว	ทำให้สมองเสื่อม
เมธานอล	เชื้อเพลิงจรวด
บีโคเด็น	ยาฆ่าแมลงสำนัก
ฟีโนล	น้ำยาทำความสะอาดซักผ้า
โพลีเนี่ยม 210	อาวุธนิวเคลียร์
โทกูอิน	สารละลายที่ใช้ในอุตสาหกรรม
ไวนิลคลอไรด์	สารทำพลาสติก

“บุหรี่ทุกมวนทำร้ายร่างกายคุณ”



กฎบังคับเพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ถนนสุขุมวิท 10 แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10400 Tel. 0-2278-1828 Fax/Fax. 0-2278-1830
http://www.asthailand.or.th E-mail: info@asthailand.or.th
อุปกรณ์ด้านสุขภาพทุกประเภท

ต้นฉบับ The Tobacco Atlas Fourth Edition 2012

