



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม กลุ่มงานป้องกันโรคและภัยสุขภาพ

ที่ อด ๕๒๐๐๕.๘/๒๓๔๑

วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๓

27 พ.ค. 2563

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ให้เผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์หรือรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓

เรียน ผู้อำนวยการสำนัก/ผู้อำนวยการกอง ทุกหน่วยงาน

ด้วยองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดให้วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก "World No Tobacco Day" เพื่อให้ประชาชนเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่และสุขภาพของผู้สูบบุหรี่รวมถึงผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แต่ต้องมารับควันบุหรี่มือสองด้วย โดยใช้หัวข้อรณรงค์ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ คือ "ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง เลิกสูบลดเสี่ยง"

เพื่อเป็นการสร้างการรับรู้และประชาสัมพันธ์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ดังนั้น สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จึงขอกความอนุเคราะห์ท่านได้เผยแพร่เนื้อหาสื่อ Infographic ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดียหรือการรณรงค์เสริมสร้างความรู้ในรูปแบบอื่นๆตามความเหมาะสม ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเนื้อหาตาม QR Code ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

เรียน หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

เพื่อโปรดทราบ

- สำนักงานสาธารณสุข
เขตหนองแขม ได้เผยแพร่สื่อ
ประชาสัมพันธ์ หรือรณรงค์
เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓
- เ็นดวงแก้วทุกส่วน
ฝ่ายบริหาร

(นางนิตยา วิรุฬปักชัย)

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

28 พ.ค. 2563



สื่อรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก ปี พ.ศ. ๒๕๖๓

(นางจุราภัส รูปดี)

ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานการคลัง

เพื่อโปรดทราบ

- ทวีติวงศ์ เก่ง คอง/สว ภาณุวัฒน์ กักทอ
กัฏทพสว

(นายชนชัย สุริโย)

หัวหน้างานธุรการ 28 พ.ค. 2563

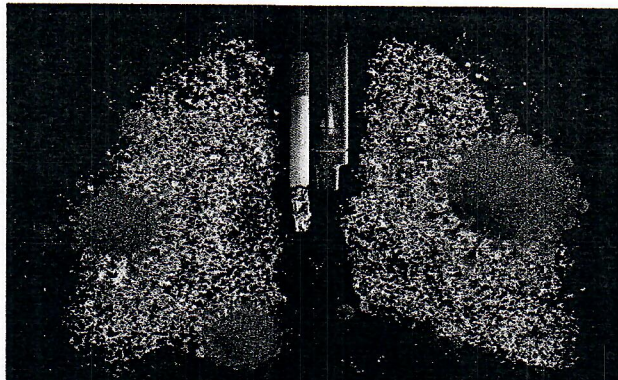
ททพ

28 พ.ค. 2563

(นายสุกฤต สายจันทคาม)

ผู้อำนวยการสำนักงานการคลัง

ตัวอย่างเอกสารเนื้อหาการรณรงค์ เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓
ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง #เลิกสูบลดเสี่ยง



#เลิกสูบลดเสี่ยง
ติดบุหรี่ ติดโควิด
เสี่ยงตายสูง

31 พฤษภาคม 2563 วันงดสูบบุหรี่โลก

เลิกบุหรี่โทรฟรี 1600

ผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีประวัติสูบบุหรี่
มีความเสี่ยงมากกว่า
ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 14 เท่า
ที่จะเกิดปอดอักเสบรุนแรงและเสียชีวิต

เนื้องอกที่ถูกทำลาย
โดยไวรัสโคโรนา



ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง
#เลิกสูบลดเสี่ยง

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
ขอเชิญชวนคนไทยงดสูบบุหรี่และงดใช้ยาสูบทุกชนิดตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2563 ถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2563

การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า กับ COVID-19

ในระหว่างการระบาดใหญ่ของ COVID-19 สาขายังคงองค์การอนามัยโลกกำลังศึกษาถึงความเชื่อมโยงระหว่างการสูบบุหรี่หรือการใช้บุหรี่ไฟฟ้ากับการติดเชื้อ COVID-19 คนที่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า อาจถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เพื่อบริการทางการแพทย์ที่จำเป็นหรือการเข้าถึงบริการสุขภาพที่จำเป็น

- การสูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้าสามารถทำให้ การติดเชื้อ COVID-19 รุนแรงขึ้น มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- การสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตราย/สร้างความเสียหาย แก่ปอด ทำให้เชื้อไวรัสโคโรนาเข้าสู่ปอดได้ง่าย ทำให้ปอดอักเสบ (ปอดบวม) รุนแรง
- คนที่สูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า ติดเชื้อ COVID-19 ได้ง่าย จากมือที่สูบบุหรี่ หรือบุหรี่ไฟฟ้า พาเชื้อไวรัสเข้าทางปาก คนที่สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าขณะเดียวกัน ทำให้การแพร่กระจายของเชื้อเพิ่มขึ้น
- สนับสนุนคนที่สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ให้เลิกสูบ
- ให้ข้อมูลแก่ผู้สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ถึงความเสี่ยงติดเชื้อ COVID-19
- ให้มีความสำคัญของการล้างมือบ่อยๆ และไม่สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าขณะเดียวกัน
- แหล่งที่จะขอความช่วยเหลือในการเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- สถานบริการทางการแพทย์ต่างๆ
- โทรศัพท์ขอคำปรึกษาที่หมายเลข 1600

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
ขอเชิญชวนคนไทยงดสูบบุหรี่และงดใช้ยาสูบทุกชนิดตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2563 ถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2563

10 ข้อปฏิบัติ ป้องกัน COVID-19

- อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ
- อยู่บ้าน ออกไปข้างนอกเท่าที่จำเป็น
- อย่าหยิบตาหรือจับต้องปาก จมูกด้วยมือที่ยังไม่ได้ทำความสะอาด
- ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน
- กินร้อน ช้อนกลาง
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่ที่ผู้คนแออัด
- เลิกกินเหล้าและสูบบุหรี่ (เพราะลดภูมิคุ้มกันของร่างกาย)
- รักษาระยะห่าง 2 เมตรจากผู้คน
- ออกกำลังกาย กินอาหารครบหมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ (เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย)
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่
- เวลาไอหรือจาม ใช้ข้อพับข้อศอกปิดปาก

ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง
#เลิกสูบลดเสี่ยง

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
ขอเชิญชวนคนไทยงดสูบบุหรี่และงดใช้ยาสูบทุกชนิดตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2563 ถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2563

ตัวอย่างเอกสารเนื้อหาการรณรงค์ เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓
ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง #เลิกสูบลดเสี่ยง



ถาม - ตอบ บุหรี่กับ COVID-19



1. การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ทำให้ติดโควิดง่ายขึ้นจริงหรือ ?

เฉลย

จริง เพราะการสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันของปอดที่ใช้กำจัดเชื้อโรคมีประสิทธิภาพลดลง

คนปกติเวลาเราหายใจเอาเชื้อโรค หรือสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ เข้ามา ร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง เช่น ไอเพื่อขับเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมนั้นออกมา ช่องทางเดินหายใจของเราจะมีเซลล์เล็ก ๆ ทำหน้าที่คล้ายไม้กวาดเพื่อปัดเอาเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมนั้นออกจากร่างกาย แต่ในคนที่สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า การทำหน้าที่เหล่านี้จะแย่ง คือ การไอเพื่อขับเชื้อโรคมีประสิทธิภาพแย่ง เซลล์ที่ทำหน้าที่คล้ายไม้กวาดไม่สามารถขับเชื้อโรคออกมา จนทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ปอดได้โดยง่าย

นอกจากนี้ โดยธรรมชาติของคนสูบบุหรี่/บุหรี่ยไฟฟ้า มักจะเอามือสัมผัสปาก ใบหน้าของตนเองบ่อยครั้งเวลาสูบบุหรี่ ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันตนเอง และยังมีโอกาสได้รับเชื้อโควิดจากมือที่ไปสัมผัสปาก ใบหน้าของตนอีกด้วย



อ้างอิง

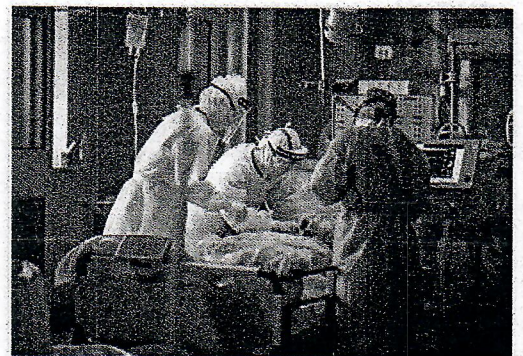
1. Arcavi L, Benowitz NL. Cigarette Smoking and Infection. Archives of Internal Medicine 2004;164(20):2206-16. doi: 10.1001/archinte.164.20.2206
2. Gotts JE, Jordt S-E, McConnell R, et al. What are the respiratory effects of e-cigarettes? BMJ 2019;366:l5275. doi: 10.1136/bmj.l5275

2. คนที่สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า เวลาติดโควิด ? อาการรุนแรงกว่าคนไม่สูบบุหรี่จริงหรือ ?

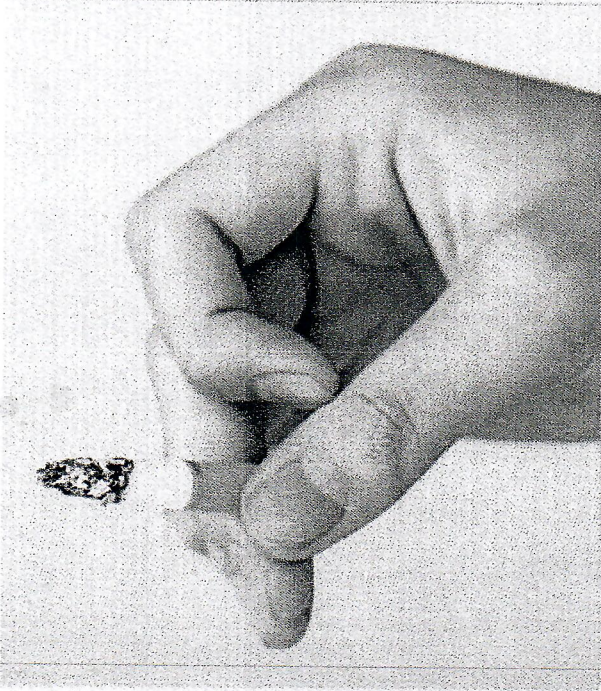
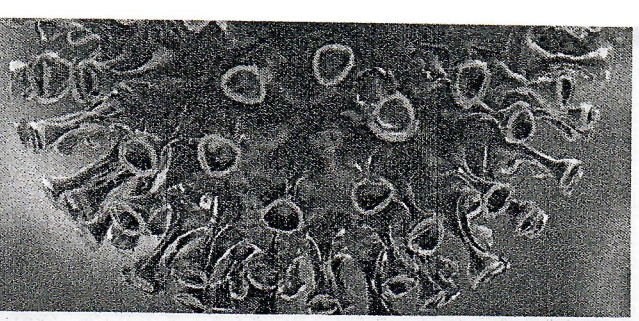
เฉลย

จริง จากข้อมูลผู้ป่วยโควิดที่ประเทศจีนและสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ป่วยที่สูบบุหรี่มีโอกาสที่จะป่วยด้วยโควิดรุนแรงกว่าและเสียชีวิตมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่

รายงานวิจัยฉบับหนึ่ง เก็บข้อมูลผู้ป่วยโควิดจำนวน 78 ราย ในประเทศจีนเช่นกัน พบว่า ผู้ป่วยโควิดที่มีประวัติสูบบุหรี่จะเสี่ยงที่อาการของโรคจะแย่ง คือ จากอาการคงที่เปลี่ยนเป็นอาการหนักหรือรุนแรงจนต้องใช้เครื่องช่วยหายใจหรือเสียชีวิต เป็น 14 เท่า ของผู้ป่วยที่ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งผู้ไม่สูบบุหรี่มักจะมีอาการคงที่หรือดีขึ้นหลังจากได้รับการรักษา



ถาม - ตอบ บุหรืกับ COVID-19



รายงานอีกฉบับศึกษาจำนวนผู้ป่วยโควิดมากกว่า คือ 1,099 ราย ในจีน พบผู้ป่วยโควิดที่มีประวัติสูบบุหรี่เสี่ยงจะป่วยหนักจำเป็นต้องรักษาในไอซียู ใส่เครื่องช่วยหายใจ และเสียชีวิตเป็น 3 เท่า ของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ล่าสุดข้อมูลจากศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคติดต่อสหรัฐ (U.S.CDC) จากจำนวนผู้ป่วย 7,162 ราย ก็พบเช่นกันว่า ผู้ป่วยโควิดที่มีประวัติสูบบุหรี่ เสี่ยงจะป่วยหนักจำเป็นต้องรักษาในไอซียูเป็น 2.6 เท่าของผู้ไม่สูบบุหรี่

อ้างอิง

1. Liu W, Tao ZW, Lei W, et al. Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with 2019 novel coronavirus disease. Chin Med J (Engl) 2020 doi: 10.1097/cm9.0000000000000775 [published Online First: 2020/03/03]
2. Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med 2020 doi: 10.1056/NEJMoa2002032 [published Online First: 2020/02/29]
3. Preliminary Estimates of the Prevalence of Selected Underlying Health Conditions Among Patients with Coronavirus Disease 2019 — United States, February 12–March 28, 2020. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. ePub: 31 March 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6913e2>

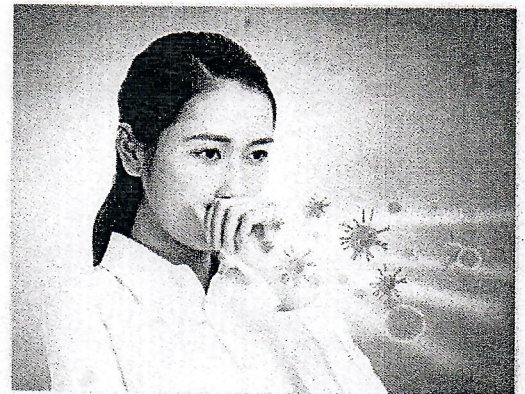
3. คนที่สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า หากเป็นโควิด ? จะแพร่เชื้อได้มากจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด ?

เฉลย

โควิดติดต่อกันทางละอองฝอยจากการไอหรือจาม น้ำลาย น้ำมูก ซึ่งหากร่างกายสุดคมเอาละอองฝอยจากการไอจามของผู้ติดเชื้อก็จะสามารถรับเชื้อโควิดเข้าสู่ร่างกายได้

คนที่สูบบุหรี่/บุหรืไฟฟ้า เวลาไอ หรือ จามใส่กัน หากคนสูบบุหรี่/บุหรืไฟฟ้ามีเชื้อโควิดอยู่ในร่างกายก็จะทำให้เชื้อโควิดแพร่ไปสู่คนรอบข้างได้ง่ายขึ้น

การสูบบุหรี่ / บุหรืไฟฟ้า มวนเดียวกันหรือสูบบารากูต์ด้วยกันก็เป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้เชื้อโควิดแพร่ระหว่างกันได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ โดยธรรมชาติของคนสูบบุหรี่ / บุหรืไฟฟ้า มือมักจะสัมผัสปาก ใบหน้าของตนเองบ่อยครั้งเวลาสูบบุหรี่ ดังนั้น หากผู้นั้นมีเชื้อโควิดก็จะสามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้ง่ายด้วย



อ้างอิง

1. Carrick H. Coronavirus: Vaping in public places could lead to spread of condition: The Herald; March 17, 2020 [Available from: <https://www.heraldscotland.com/news/18310654.coronavirus-vaping-public-places-lead-spread-condition/>]

ถาม - ตอบ บุหรืกับ COVID-19

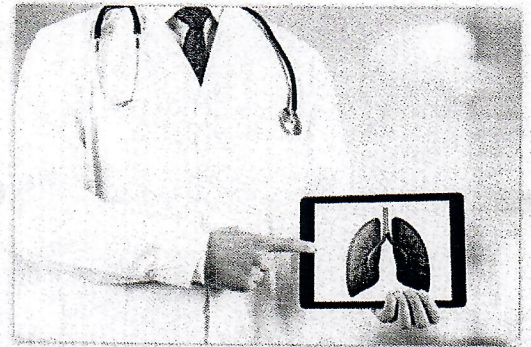


4. ถ้าหยุดสูบบุหรื / บุหรืไฟฟ้า ตอนนี ? จะลดความเสี่ยงติดโควิดไหม

เฉลย

การหยุดสูบบุหรื/บุหรืไฟฟ้าจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะติดโควิด และลดความรุนแรงของโรค ทั้งที่เป็นผลจากบุหรืเอง หรือทางอ้อม จากโรคเรื้อรังที่เกิดจากการสูบบุหรื เช่น โรคหัวใจ โรคถุงลมปอดพอง และโรคเบาหวาน

การหยุดสูบบุหรืจะทำให้การทำงานของปอดเริ่มดีขึ้น ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ถึง 3 เดือน เนื่องจากเชื้อโควิดมีเป้าหมายอยู่ที่ปอดของเรา การที่เรามีสภาพปอดที่ดีขึ้นจะช่วยลดโอกาสการติดเชื้อที่ปอด



อ้างอิง

1. Centers for Disease Control and Prevention. Benefits of Quitting December 11, 2017 [Available from: https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/]

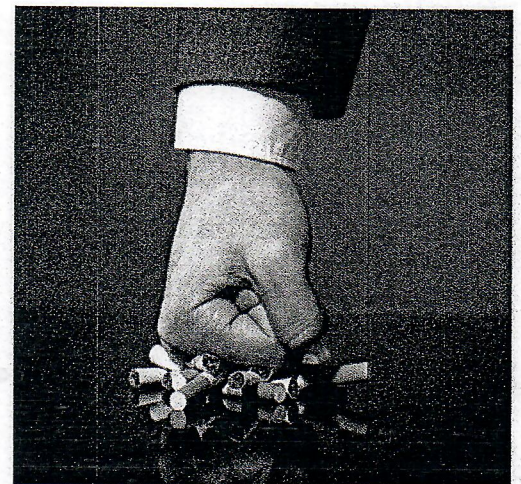
5. ถ้าเขายังเลิกสูบไม่ได้ เขาควรจะทำอย่างไร เพื่อลดโอกาสติดเชื้อ หรือไปแพร่เชื้อให้คนอื่น

เฉลย

ไม่ควรสูบบุหรืในบ้านในช่วงการระบาดของเชื้อโควิด คนส่วนใหญ่ จะใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน คนสูบบุหรืต้องพึงระลึกว่า การสูบบุหรืในบ้านจะทำให้คนในครอบครัว ได้รับควันบุหรืมือสองและมือสาม ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงการติดเชื้อโควิดป่วยหนัก และเสียชีวิตจากเชื้อโควิดให้กับคนในครอบครัว

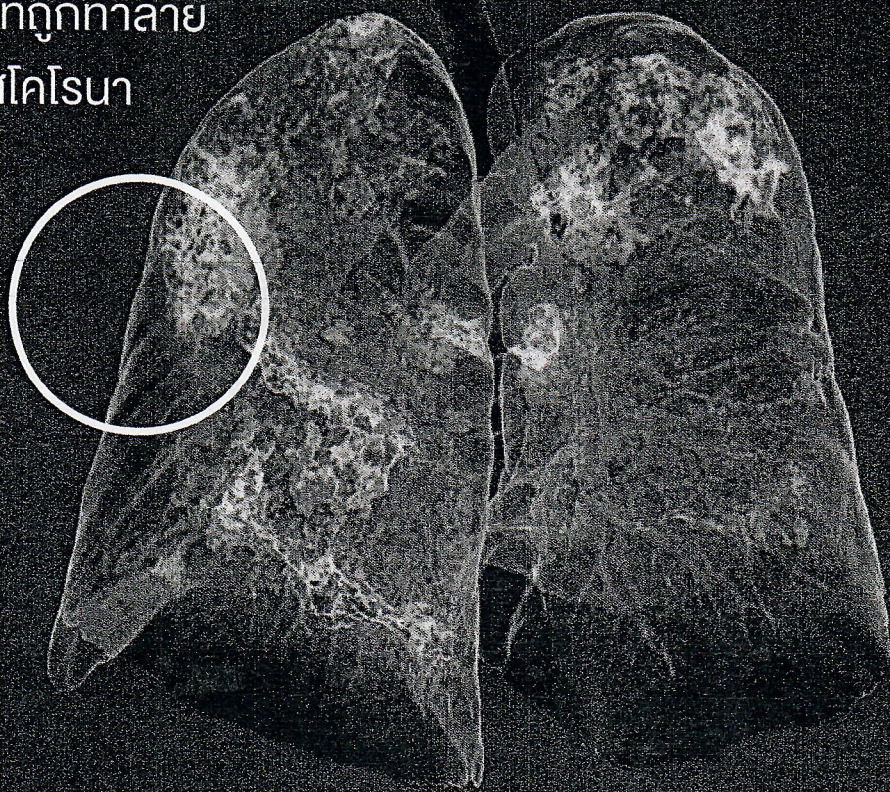
ไม่ควรสูบบุหรืร่วมกับคนอื่น หรือสูบใกล้กับผู้อื่น เพราะจะเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อโควิด

ปรึกษาแพทย์ หรือใช้สายด่วนเลิกบุหรืเพื่อใช้ผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกบุหรื เช่น แผ่นแปะนิโคติน เพื่อทดแทนนิโคตินในบุหรื ถือโอกาสช่วงการระบาดของโควิดในการเลิกบุหรืเพื่อสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว



ผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีประวัติสูบบุหรี่
มีความเสี่ยงมากกว่า
ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 14 เท่า
ที่จะเกิดปอดอักเสบรุนแรงและเสียชีวิต

เนื้อปอดที่ถูกทำลาย
โดยไวรัสโคโรนา



ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง
#เลิกสูบลดเสี่ยง



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830



ติด
บุหรี่
โควิด
เสี่ยงตายสูง

