

ยังสูบ ยังเสี่ยง

เหตุผลที่คุณควรเลิกสูบบุหรี่ตอนนี้

- การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายและปอดอ่อนแอกว่าปกติ
- เลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันปอดดีขึ้น
- ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและสูบบุหรี่ เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเสียชีวิตสูง
- การได้รับควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า แม้ไม่สูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยงที่จะติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 หากสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ จะเพิ่มความเสี่ยงแพร่เชื้อให้กับคนอื่น
- การเลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า จะทำให้ภูมิต้านทานโรคของปอดดีขึ้น ความสามารถในการต่อสู้กับโควิด-19 ได้ดีขึ้น โดยยิ่งเลิกเร็วจะยิ่งได้ประโยชน์
- ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า หากเลิกด้วยตนเองไม่สำเร็จ สามารถไปขอรับการรักษาจากโรงพยาบาลต่าง ๆ หรือโทรศพทไปขอคำปรึกษาที่เบอร์ 1600
- ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ที่ยังเลิกสูบไม่ได้



ต้องระวังที่จะไม่สูบในที่สาธารณะ หรือสถานที่ที่มีคนอื่นอยู่ด้วย เพื่อลดโอกาสแพร่เชื้อโควิด-19 (กรณีผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผู้ติดเชื้อโควิด-19)

การป้องกันโรค

ให้ห่างไกลจากมลพิษ

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องเดินทางโดยรถสาธารณะ หรือทำงานในที่ที่มีฝุ่นเยอะๆ เพื่อป้องกันมลภาวะ
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับฝุ่น ควัน รวมทั้งไม่อยู่ใกล้ควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า และผู้ที่กำลังสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
3. ทำความสะอาดร่างกายทันทีหลังเผชิญมลพิษ หรือไม่ก็ควรล้างมือให้สะอาดก่อนทำกิจกรรมอย่างอื่น
4. ผู้ป่วยที่มีอาการไข้และไอ ควรพักนอนอยู่กับบ้านจนกว่าอาการจะดีขึ้น หากมีความจำเป็นต้องไปในที่ชุมชน ต้องระมัดระวังการใกล้ชิดกับผู้อื่น
5. หากมีอาการหวัด ไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก หอบเหนื่อย ภูมิแพ้ ควรรีบไปพบแพทย์

สำหรับข้อบ่งชี้ที่ต้องรับน้ำ

ผู้ป่วยเด็กที่ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน

1. เป็นผู้ป่วยเด็กอายุน้อย โดยเฉพาะถ้าน้อยกว่า 2 ขวบ
2. มีอาการไอสูง หายใจหอบ เหนื่อย
3. เจ็บคอ หรือมีน้ำมูกเขียวเหลืองร่วมกับมีไข้สูงตั้งแต่ 38.5 องศา ขึ้นไป
4. มีอาการปวดบริเวณโพรงจมูก
5. ปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารและน้ำ
6. อาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์

เผยแพร่เดือนพฤษภาคม 2565



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (ม.ร.บ.)

36/2 ซอยปรีดิพัทธ์ 10 ถนนปรีดิพัทธ์ แขวงสามยุค เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th โทร : www.smokerezone.or.th

ข้อมูลต้องรู้... การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า



ส่งผลกระทบต่อ ระบบทางเดินหายใจ

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
สร้างผลกระทบต่อระบบการหายใจ
หลายระบบด้วยกัน
เรียกได้ว่า เป็นอันตรายระดับรุนแรงต่อ “ปอด”
และยังเกิดผลกระทบบน
ต่อระบบทางเดินหายใจส่วนต้น ตั้งแต่ จมูก
คอหอย หลอดลม คอ ไปถึงระบบการหายใจ
ในทรวงอก ทางเดินหายใจส่วนปลาย
และลงลึกไปที่ปอด



มูลนิธิ
อัสส

