





ส. ที่ 1

ไม่สูบบุหรี่

"บุหรี่" คือ "สารก่อมะเร็ง" ที่สำคัญมีทั้งในควันบุหรี่มือเปิด และโทษจากการสูบบุหรี่ที่มือปิด/มือซ่อนเจ็ตควัน จุดประกายไฟของบุหรี่ก่อให้เกิด และโทษของกัมมันตของสารอาหาร โดยความถี่ไม่คิดสูง สักวัน ขออย่าฝ่าฝืนได้จนกว่า

**"งดหรือเลิกสูบบุหรี่"**

- ผู้สูบบุหรี่ ควรเลิกสูบบุหรี่
- ผู้ไม่สูบบุหรี่ ควรหลีกเลี่ยงใกล้ชิดผู้สูบบุหรี่
- งดสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ/งดสูบบุหรี่ งดไปไม่ได้ในสถานที่ เพื่อความปลอดภัยของรอบข้าง 3 เท่า
- ผู้สูบบุหรี่ของผู้ป่วยที่มีโรคทางเดินหายใจ/โรคหลอดเลือดหัวใจ/ผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจ และมีการตั้งครรภ์ โดยสูบบุหรี่ถึง 3 เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง 4 เท่า



ส. ที่ 2

งดดื่มสุรา (งดเหล้าองุ่นขาว)

**งดหรือเลิกดื่มเหล้า เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์**

โทษของการดื่มสุรา ได้แก่

- คนที่สูบบุหรี่และดื่มสุราเป็นประจำ มีโอกาสเสียชีวิตก่อนวัยอันควรถึง 2 เท่า
- คนที่มีโรคหัวใจขาดเลือดหรือโรคหลอดเลือดหัวใจ มีโอกาสเสียชีวิตมากขึ้น 4 เท่า
- หญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ มีโอกาสคลอดลูกที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ และสติปัญญาที่ต่ำกว่า



งดเหล้า  
เจ้ากรรมนายเวร



**เข้าพรรษานี้  
มาเปลี่ยนใจมันให้เป็นเงินกองทุน  
ทำการกุศลทั่วไทย**

มีโครงการรณรงค์งดเหล้าองุ่นขาว และงดดื่มสุราเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น โดยกระทรวงสาธารณสุข

สมัครเข้าร่วมกิจกรรม "เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ"  
ได้ที่ สาธารณสุขทั่วไทย หรือที่ [www.ลดอ้วนสร้างบุญ.com](http://www.ลดอ้วนสร้างบุญ.com)  
f /ลดอ้วนสร้างบุญ t /ลดอ้วนสร้างบุญ

ที่มี องค์กรการกุศลต่างๆ  
มอบเงินกองทุนเริ่มต้น 1,000,000 บาท

และคุณยังสามารถร่วมบริจาคคุณหรือภัย  
สมทบเจ้ากองทุนลดอ้วนสร้างบุญเพิ่มเติมได้

ขอรายละเอียด: สาธารณสุขทางสาธารณสุข-สร้างบุญ  
ใจบุญใจกุศลลดอ้วนสร้างบุญ กดปุ่มใจบุญ 142-0-14271-3

โครงการรณรงค์งดเหล้าองุ่นขาว และงดดื่มสุราเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น



รักษันและสร้างสุขภาพดีวิถีชีวิตไทย



โครงการรณรงค์ งดเหล้าองุ่นขาว  
กระทรวงสาธารณสุข