

คู่มือ

สำหรับ

ปลอดบุหรี่



ควันบุหรี่เป็นสาร
ก่อมะเร็งเรื้อรังและ
และเป็นมลพิษ
ในอาคารที่สำคัญ
ที่สุด

พนักงานที่สูบบุหรี่ 1 ของต่อวัน
ทำให้นายจ้าง
ต้องเสียค่าใช้จ่าย
ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น
15,000 บาท
ต่อปี

ทำไม**ที่ทำงาน**

ต้องเป็นเขตปลอดบุหรี่

ควันบุหรี่มีสารพิษ

ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ผู้ไม่สูบบุหรี่ต้องทุกข์ทรมาน

และเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจาก

การสูบบุหรี่ โดยเป็น

“ผู้สูบบุหรี่มือสอง”



ควันบุหรี่ในอาคารเป็นสารก่อมะเร็งที่รุนแรงที่สุด

สถาบันคุ้มครองสภาพแวดล้อมของสหรัฐอเมริกา

(The United States Environment Protection Agency : EPA)

ได้ศึกษาวิเคราะห์ถึงผลของการได้รับควันบุหรี่

ต่อระบบทางเดินหายใจของผู้ไม่สูบบุหรี่

ได้ข้อสรุปว่า ควันบุหรี่เป็นสารก่อมะเร็งอันดับเอ (รุนแรงที่สุด)

และเป็นมลพิษในอาคารที่สำคัญที่สุด

มีอะไร ในบุหรี่

ในบุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้ จะทำให้เกิดสารเคมี มากกว่า 4,000 ชนิด สารหลายร้อยชนิด มีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และมี 60 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง **นิโคติน (Nicotine)**

เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี ร้อยละ 50 ของนิโคตินที่เข้าสู่ร่างกายจะไปจับอยู่ที่ปอด บางส่วนจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปาก และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด มีผลโดยตรงต่อสมองทุกตัว ก่อให้เกิดการหลั่งของสารอิพิเนพรีน ทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดตีตัว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด ฯลฯ

ทาร์

ทาร์ประกอบด้วยสารหลายชนิดมีลักษณะเป็นละอองของเหลวที่เป็นยางสีน้ำตาลเข้มคล้ายน้ำมันดิน ร้อยละ 50 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้เซลล์ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เหมือนปกติ เมื่อรวมตัวกับฝุ่นที่เราสูดเข้าไปแล้วก็จะค้างอยู่ในถุงลมของปอด ทำให้เกิดการระคายเคืองอันเป็นสาเหตุของอาการไอ ก่อให้เกิดโรคมะเร็งปอด และถุงลมโป่งพอง

แอมโมเนีย (Ammonia)

มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ มีอาการไอ และมีเสมหะมาก

ไนโตรเจนไดออกไซด์

เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง เช่นเดียวกับทาร์ เพราะไปทำลายเยื่อ

หลอดลมส่วนปลาย และถุงลม

ฟอร์มาลีน

สารที่ใช้ในการดองศพ

ไฮโดรเจนไซยาไนด์

ก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

สารกัมมันตภาพรังสี

ในควันบุหรี่จะมีสารพอลิเนียมที่มีรังสีแอลฟาอยู่ กัมมันตภาพรังสีของสารนี้เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง ซึ่งร้อยละของการเกิดมะเร็งปอดในผู้สูบบุหรี่มีสาเหตุมาจากสารกัมมันตภาพรังสีนี้ ควันบุหรี่เป็นพาหะที่ร้ายแรงในการนำสารกัมมันตภาพรังสีทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้าง แม้จะไม่ได้สูบบุหรี่ แต่หากหายใจเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไปก็จะได้รับสารพิษนี้ด้วย **ไซยาไนด์**

สารพิษที่ใช้เป็นยาเบื่อหนู

แร่ธาตุต่าง ๆ

แร่ธาตุบางอย่าง เช่น โปแตสเซียม โซเดียม แคลเซียม ทองแดง นิเกิล และโครเมียม อันเป็นสารตกค้างในใบยาสูบ หลังจากการฟั่นยาสูบแล้ว ก่อให้เกิดภาวะเป็นพิษต่อร่างกายได้

คาร์บอนมอนนอกไซด์

ก๊าซที่มีความเข้มข้นมากในควันบุหรี่เกิดจากการเผาไหม้ของใบยาสูบ คาร์บอนมอนนอกไซด์จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนน้อยลง ทำให้หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้นเพื่อสูบน้ำมันเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้พอ ทำให้มีอาการปวดหัว คลื่นไส้ กล้ามเนื้อ แขน ขาไม่มีแรง



พิษของบุหรี่

ทำให้เกิดโรคและความทรุดโทรมกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย

นิโคตินในบุหรี่

เป็นสารเสพติด เช่นเดียวกับเฮโรอีน 85% ของคนติดบุหรี่ เริ่มสูบบุหรี่ ก่อนอายุ 16 ปี

บุหรี

เป็นอันตราย

ต่อสุขภาพ

ทำให้เสพติด

นิโคตินในบุหรีมีฤทธิ์ในการเสพติดสูงมากเท่ากับเฮโรอีน

เกิดรอยย่น

ควันบุหรีลดการไหลเวียนของเลือดไปยังผิวหนังส่วนต่าง ๆ ซึ่งทำให้เกิดผิวแห้งกร้านและเกิดรอยย่น

ต้อกระจก

ยิ่งสูบบุหรี่มากเท่าไร โอกาสที่จะเกิดต้อกระจกยิ่งมากเท่านั้น

มะเร็งในปาก

บุหรีเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดมะเร็งที่ลิ้นและในปาก บุหรียังทำให้ฟันผุ มีกลิ่นปาก และเป็นโรคเหงือก แม้จะเป็นวัยรุ่น

นิ้วและเล็บเหลือง

ทาร์หรือน้ำมันดินจากควันบุหรีจะทำให้นิ้วเหลืองและทำให้เล็บเสีย

มะเร็งกล่องเสียง

ในของคนที่เป็นมะเร็งกล่องเสียงเกิดจากการสูบบุหรี่

โรคหัวใจ

ภายในนาที่ที่คุณสูดควันบุหรีเข้าไป หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ความดันเลือดจะสูงขึ้น และทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น

มะเร็งปอดและถุงลมโป่งพอง

ถ้าคุณสูบบุหรี่ คุณจะมีโอกาสเสียชีวิตจากมะเร็งปอดถึง 20 เท่าของคนไม่สูบบุหรี่ แต่ก่อนหน้านั้นสมรรถภาพปอดของคุณจะลดลง จะเป็นถุงลมโป่งพอง ซึ่งร้อยละ 90 ของคนเป็นโรคนี้เกิดจากบุหรี

แผลในกระเพาะอาหาร

ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ และมีอัตราการเกิดเลือดออกในกระเพาะอาหารมากกว่า และทำให้แผลหายช้ากว่าปกติ

สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

ผู้ชายที่สูบบุหรี่จะมีน้ำอสุจิน้อยลง ปริมาณตัวอสุจิลดลงและเคลื่อนไหวได้น้อยลง และมีโอกาสเกิดสมรรถภาพทางเพศเสื่อม

ผู้สูบบุหรี่ มือสอง

การที่ผู้ไม่สูบบุหรี่ต้องสูดเอาควันบุหรี่จากผู้สูบบุหรี่ ซึ่งอยู่ในบริเวณเดียวกันหรือห้องเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในห้องทำงาน ซึ่งเป็นสถานที่ที่ผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่อยู่ร่วมกันเป็นเวลานาน ควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมา และจากบุหรี่ที่จุดทิ้งไว้นั้น จะฟุ้งกระจายไปในอากาศ ทำให้ผู้ไม่สูบบุหรี่ต้องสูดรับควันเข้าไป เรียกว่า เป็นผู้สูบบุหรี่ทางอ้อม หรือผู้สูบบุหรี่มือสอง (Passive Smoking)

ผลเสียจากการเป็นผู้สูบบุหรี่มือสอง มีดังนี้ คือ

- จากรายงานของนายแพทย์ใหญ่แห่งสหรัฐอเมริกา รายงานของสถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติสหรัฐอเมริกา และสถาบันพิทักษ์สิ่งแวดล้อมของสหรัฐอเมริกา พบว่า “การได้รับควันบุหรี่ในปริมาณมาก และนานพอสมควรจะทำให้มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งสูงขึ้น โดยเฉพาะมะเร็งปอด”

- จากการศึกษาในประเทศญี่ปุ่น พบว่าสตรีที่ไม่สูบบุหรี่ที่มีสามีสูบบุหรี่จัด (มากกว่าวันละ 20 มวน) จะมีความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งปอดสูงเป็น 2 เท่าของสตรีทั่วไป

- นักวิทยาศาสตร์ของเยอรมัน ศึกษาพบว่า สตรีที่ไม่สูบบุหรี่ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งปอด มีสามีสูบบุหรี่เป็น 3 เท่าของกลุ่มสตรีที่ไม่ได้ป่วยด้วยโรคนี้

- องค์การรณรงค์ของประเทศแคนาดา ได้รายงานว่าการได้รับควันบุหรี่เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งปอดเป็นอันดับที่ 3 รอง

จากการสูบบุหรี่โดยตรง และการได้รับฝุ่นละอองจากการทำงาน

- จากการศึกษาทางการแพทย์ พบว่าการได้รับควันบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ได้แก่ มะเร็งกล่องเสียง ช่องปาก หลอดอาหาร ไต และกระเพาะปัสสาวะ

- ผู้หญิงที่ได้รับควันบุหรี่วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งที่ลำคอกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า และมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งในส่วนอื่น ๆ มากกว่าคนปกติ 2 เท่า

- ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าคนทั่วไป โดยพบว่า ผู้หญิงที่สามีสูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงที่จะมีอาการหัวใจขาดเลือดสูงกว่าหญิงที่สามีไม่สูบบุหรี่ 3-4 เท่า และจะตายเร็วกว่าหญิงที่สามีไม่สูบบุหรี่ 4 ปี



ผู้สูบบุหรี่มือสอง

คือ ผู้ไม่สูบบุหรี่ที่ต้องสูดเอา

ควันบุหรี่จาก

ผู้สูบบุหรี่ซึ่งอยู่ใน

บริเวณเดียวกัน

การได้รับ

ควันบุหรี่ในปริมาณ

มากและนานพอ

จะทำให้มีโอกาส

เป็นโรคมะเร็ง

สูงขึ้น

สำนักงานปลอดบุหรี่

ลดความสูญเสีย

ด้านเศรษฐกิจ

ในสหรัฐอเมริกาได้มีการวิจัยถึงค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพนักงานที่สูบบุหรี่และประมาณการไว้ว่าพนักงานที่สูบบุหรี่ 1 ของต่อวัน ทำให้นายจ้างต้องเสียค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เพิ่มขึ้น 600 ดอลลาร์ หรือ 15,000 บาทต่อปี ความสูญเสียต่าง ๆ ของหน่วยงานจากการที่พนักงานสูบบุหรี่ นั้นมีการประมวลไว้ดังนี้

ความสูญเสียด้านเศรษฐกิจของหน่วยงาน

- การขาดงาน

พนักงานที่สูบบุหรี่จะมีแนวโน้มในการเข้าโรงพยาบาลสูงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ และมีอัตราการลาหยุดสูงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 25-30%

พนักงานที่สูบบุหรี่มากกว่า 15 มวน/วัน จะมีอัตราการลาป่วยเป็น 2 เท่าของพนักงานทั่วไป

หากคำนวณชั่วโมงทำงานที่เสียไปของพนักงานที่สูบบุหรี่ เปรียบเทียบกับพนักงานที่ไม่สูบบุหรี่พบว่าสูญเสียไปถึง 4.2 วัน/คน/ปี ซึ่งเมื่อนำจำนวนพนักงานที่สูบบุหรี่ทั้งหมด และมูลค่าของงานที่สูญเสียไปแต่ละวันมาคำนวณดู ผลที่ได้ คือ ความสูญเสียทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นต่อเจ้าของกิจการนั่นเอง

- การเกิดอุบัติเหตุ

พนักงานที่สูบบุหรี่จะมีอัตราการเกิดอุบัติเหตุในระหว่างการทำงานสูงกว่าพนักงานทั่วไปถึง

2 เท่า เนื่องจากขาดสมาธิในการทำงาน เพราะมือข้างหนึ่งต้องคิบบุหรี่ไว้ นอกจากนั้นการแสบตา ซึ่งเกิดจากการสูบบุหรี่ ก็มีส่วนทำให้เกิดอุบัติเหตุได้เช่นเดียวกัน

- การเกิดไฟไหม้

บุหรี่เป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญของการเกิดไฟไหม้ โดยเกิดจากการทิ้งก้นบุหรี่

จากสาเหตุส่วนใหญ่ของการเกิดไฟไหม้ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า เกิดจากการสูบบุหรี่หรือ 1 ใน 5 ของการเกิดไฟไหม้เกิดจากบุหรี่

- การทำความสะอาด และการบำรุงรักษา

ก้นบุหรี่และควันบุหรี่มีส่วนทำให้เกิดความเสียหายแก่พรม โต๊ะ เครื่องหนัง และเครื่องใช้สำนักงานต่าง ๆ รวมทั้งเพิ่มความจำเป็นและค่าใช้จ่ายในการทำทำความสะอาด ผนัง ม่าน ที่เขี่ยบุหรี่และสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และอายุการใช้งานของเครื่องดูดอากาศลดน้อยลงด้วย



สำนักงาน ปลอดบุหรี่ ได้อย่างไร

การทำสำนักงานปลอดบุหรี่ก่อให้เกิดประโยชน์กับหน่วยงานในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการลดค่าใช้จ่ายในส่วนต่าง ๆ ด้านสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยขององค์กร

1. ลดค่าใช้จ่ายเรื่องการรักษาพยาบาลและการประกันชีวิต

- ในประเทศออสเตรเลียและสหรัฐอเมริกา พบว่า บริษัทประกันชีวิตส่วนใหญ่จะลดเบี้ยประกันชีวิตสำหรับผู้ไม่สูบบุหรี่ และพบว่า การเรียกเอาเงินประกันค่ารักษาพยาบาลส่วนใหญ่จะมาจากลูกค้าที่สูบบุหรี่

- ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล โดยเฉพาะกลุ่มพนักงานที่สูบบุหรี่

2. ลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาอุปกรณ์ และการทำความสะอาดสำนักงาน

- หมดปัญหาเรื่องกลิ่นบุหรี่ที่อาจทำให้เกิดความเสียหายแก่พรม ไม้ และเครื่องหนัง และยังทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น เพราะไม่มีเก็นบุหรี่ที่ปลิวไปทั่วทุกแห่ง

- ปัญหาของควันบุหรี่ที่ทำให้เกิดคราบสกปรกที่บริเวณหน้าต่าง ม่าน และผนังจะหมดไป

- ยืดอายุการใช้งานของอุปกรณ์สำนักงานต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เครื่องปรับอากาศ และระบายอากาศ

3. ลดค่าใช้จ่ายในส่วนของการระบบปรับอากาศ

- จากการศึกษา พบว่า ค่าใช้จ่ายใน

ส่วนของระบบปรับอากาศจะเพิ่มขึ้นถึง 6 เท่า เมื่อมีการสูบบุหรี่

4. ลดค่าใช้จ่ายในเรื่องค่าประกันอัคคีภัย

- บริษัทรับประกันอัคคีภัยส่วนใหญ่จะลดเบี้ยประกันให้แก่สำนักงานที่เป็นสำนักงานปลอดบุหรี่

5. ลดค่าใช้จ่ายในเรื่องการฝึกอบรม และการจ้างงาน

- เป็นการประหยัดอย่างยิ่งที่จะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายไปกับการฝึกอบรมพนักงานใหม่ เพื่อทดแทนพนักงานเดิมที่มีปัญหาสุขภาพ อันเนื่องจากการสูบบุหรี่

6. เพิ่มผลผลิตแก่หน่วยงาน

โดยจะได้เวลาในการทำงานเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 30 นาที/วัน จากที่เคยสูญเสียไปในกระบวนการของการสูบบุหรี่ และพนักงานที่ไม่สูบบุหรี่ไม่ต้องเสียเวลาลูกไปจากโต๊ะทำงาน เพื่อหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่อีกต่อไป ทำให้สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่องและมีสมาธิขึ้น



สำนักงาน

ปลอดบุหรี่

เพิ่มผลผลิต

ให้แก่หน่วยงาน

โดยจะได้เวลา

ในการทำงาน

เพิ่มขึ้นอย่างน้อย

30 นาที/วัน

พนักงานไม่สูบบุหรี่

ลดปัญหา

ในสำนักงาน

พนักงานที่ไม่สูบบุหรี่มีสุขภาพแข็งแรงกว่าพนักงานที่สูบบุหรี่ เพราะพนักงานที่สูบบุหรี่จะมีแนวโน้มในการเข้าโรงพยาบาลสูงกว่า และมีอัตราการลาหยุดงานสูงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 25 - 30 ทั้งนี้ พนักงานที่สูบบุหรี่มากกว่า 15 มวน/วัน จะมีอัตราการลาป่วยเป็น 2 เท่าของพนักงานที่ไม่สูบบุหรี่

ลดความเสี่ยงจากการเกิดอัคคีภัย

และการเกิดอุบัติเหตุอันเนื่องจากการสูบบุหรี่

พนักงานที่สูบบุหรี่จะมีอัตราการเกิดอุบัติเหตุในระหว่างการทำงานสูงกว่าพนักงานทั่วไปถึง 2 เท่า เนื่องจากขาดสมาธิในการทำงาน ขณะที่มือข้างหนึ่งก็คิบบุหรี่ไว้ นอกจากนั้น การเสพยา และเผลอ ซึ่งเกิดจากการสูบบุหรี่ก็มีส่วนทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ เช่นเดียวกัน

- ลดความขัดแย้งระหว่างพนักงานที่สูบบุหรี่กับพนักงานที่ไม่สูบบุหรี่

- สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่หน่วยงานอื่น

- เพิ่มภาพพจน์ขององค์กรต่อผู้มาใช้บริการและต่อสาธารณชน

- เป็นการสนับสนุนให้พนักงานที่สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น โดยจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกาแนะนำการจัดให้ที่ทำงานเป็นเขตปลอดบุหรี่ มีผลให้ผู้สูบบุหรี่หยุดสูบบุหรี่ได้สำเร็จมากขึ้น

- สำหรับพนักงานที่ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ การจัดเขตปลอดบุหรี่ในสำนักงานทำให้เขาต้องลดจำนวนบุหรี่ลง และนำไปสู่การเลิกสูบบุหรี่ได้ในอนาคต

- สำหรับพนักงานที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่อยู่แล้ว ข้อจำกัดในการสูบบุหรี่นี้จะเป็นเหตุผลที่ดีที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่สามารถตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น



ทำสำนักงาน ให้ปลอดบุหรี่ ใน 10 ขั้นตอน

1. สำรวจข้อมูล

การเริ่มต้นด้วยการสำรวจทัศนคติของพนักงานทั้งบริษัทจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการดำเนินการในขั้นตอนต่าง ๆ ต่อไป เพราะข้อมูลที่ได้จากการสำรวจนั้น สามารถนำมาเป็นข้อมูลสนับสนุนการนำเสนอแผนงานขออนุมัติการดำเนินกิจกรรมสำนักงานปลอดบุหรี่จากฝ่ายบริหารได้ โดยข้อมูลที่จะรวบรวมนั้น ได้แก่

- จำนวนผู้สูบบุหรี่ในสำนักงาน
- สถานที่ที่พบว่ามีการสูบบุหรี่ในสำนักงาน
- ความรู้เรื่องพิษภัยของบุหรี่ต่อสุขภาพ
- ความคิดเห็นเรื่องการทำสำนักงานปลอดบุหรี่
- วิธีการรวบรวมข้อมูลที่สะดวกและรวดเร็ว คือ การทำแบบสอบถามให้พนักงานทุกคน โดยอาจจะมอบหมายให้หัวหน้าแผนกแต่ละแผนกเป็นผู้ช่วยแจกและเก็บรวบรวมให้ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นมาประมวลผลเพื่อสรุปว่าพนักงานทั้งหมด ขณะนี้มีจำนวนผู้สูบบุหรี่เท่าไร ผู้ไม่สูบบุหรี่จำนวนเท่าไร ที่ไหนบ้างที่มีการสูบบุหรี่ในบริษัท และพนักงานตระหนักเรื่องผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่มากแค่ไหน มีพนักงานที่เห็นด้วยและอยากให้มีการจัดกิจกรรมสำนักงานปลอดบุหรี่ที่เปอร์เซ็นต์ (ตัวอย่างแบบสำรวจหน้า 15)

2. นำเสนอแผนเพื่อขออนุมัติ โครงการจากฝ่ายบริหาร

นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจข้อมูลเรื่องบุหรี่กับสุขภาพ ข้อมูลเรื่องกฎหมายพระราช

บัญญัติคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ผลดีจากการทำโครงการสำนักงานปลอดบุหรี่ทำเป็นแผนงานนำเสนอฝ่ายบริหาร

3. จัดตั้งคณะกรรมการ ร่วมดำเนินงานและกำหนด นโยบาย

1. การจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อดำเนินงาน ซึ่งควรประกอบด้วยตัวแทนจากหน่วยงานต่าง ๆ ของบริษัท ได้แก่ ผู้บริหารหรือหัวหน้าในแต่ละฝ่าย โดยเฉพาะฝ่ายสุขภาพและความปลอดภัย และตัวแทนสหภาพแรงงาน เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้มีการรับทราบเสียงสะท้อนจากพนักงานฝ่ายต่าง ๆ ได้อย่างทั่วถึง

2. กำหนดนโยบายของโครงการสำนักงานปลอดบุหรี่ โดยพิจารณาจากเป้าหมายของโครงการ ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

- ระดับที่ 1 จัดให้บางพื้นที่เป็นเขตปลอดบุหรี่
 - ระดับที่ 2 จัดให้สำนักงานทั้งหมดเป็นเขตปลอดบุหรี่
- การที่จะกำหนดว่าจะอยู่ที่ระดับใดนั้น ควรใช้ข้อมูลจากการสำรวจมาพิจารณา

อย่างไรก็ตามสำนักงานหลาย ๆ แห่ง มักจะเริ่มด้วยระดับที่ 1 แล้วจึงขยายผลไปสู่ระดับที่ 2 โดยมีการวางเป้าหมายการดำเนินงานในแต่ละปีอย่างชัดเจน ซึ่งอาจใช้เวลาทั้งโครงการนี้มากกว่า 1 ปีก็ได้



การทำสำนักงาน ปลอดบุหรี่

มีวัตถุประสงค์เพื่อ
คุ้มครองสุขภาพ
ของพนักงาน
จากควันบุหรี่และ
ส่งเสริมบรรยากาศ
ในที่ทำงานให้มี
อากาศบริสุทธิ์
ซึ่งหากมีการดำเนินการ
อย่างเป็น
ระบบแล้ว พบว่า
การทำสำนักงาน
ให้ปลอดบุหรี่นั้น
ไม่มีความยุ่งยาก
ซับซ้อนในทาง
ปฏิบัติแต่อย่างไร

4. ประกาศนโยบายวันดีเดย์ ปลอดบุหรี่ร้อยเปอร์เซ็นต์

ประกาศนโยบายของบริษัทอย่างเป็นทางการ กำหนดวันดีเดย์ปลอดบุหรี่ร้อยเปอร์เซ็นต์ พร้อมทั้ง รายละเอียดกิจกรรมโครงการสำนักงานปลอดบุหรี่เมื่อไรทำอะไร แจ้งผลการสำรวจความคิดเห็นของพนักงานเรื่อง โครงการสำนักงานปลอดบุหรี่ โดยมีการจัดส่งจดหมายเวียนเพื่อแจ้งให้พนักงานทุกคนทราบถึงนโยบายนี้พร้อม รายละเอียดให้พวกเขาทราบว่า ทำไมบริษัทจึงตัดสินใจ กำหนดนโยบายสำนักงานปลอดบุหรี่ขึ้น

5. ลดพื้นที่การสูบบุหรี่

เราทราบข้อมูลแล้วว่า มีจุดใดบ้างที่มีการสูบบุหรี่ จากการสำรวจในขั้นตอนแรก นำสถิติเกียรตินิยมปลอด บุหรี่ไปติดตามจุดต่าง ๆ เหล่านี้ ประกาศลดพื้นที่การ สูบบุหรี่ภายในอาคารทั้งหมด แจ้งจุดผ่อนผันให้สูบบุหรี่ได้ ด้านนอกตัวอาคาร โดยจุดผ่อนผันนั้นต้องเป็นจุดที่ ควันบุหรี่จะไม่ลอยไปรบกวนผู้ไม่สูบบุหรี่ในบริเวณ ใกล้เคียง

6. สร้างความตื่นตัว

โดยการให้ข้อมูลความรู้แก่พนักงานถึงผลของ การสูบบุหรี่และการได้รับควันบุหรี่ทางอ้อม ข้อดีของ การจัดสำนักงานปลอดบุหรี่ ซึ่งสามารถจัดในรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

- จัดนิทรรศการสัปดาห์ไร้ควันบุหรี่
- จัดฉายวิดีโอ หรือจัดเสียงตามสายในระหว่าง ช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน
- จัดบอร์ดให้ความรู้หรือแจกเอกสาร แผ่นพับ แก่พนักงาน
- การจัดประชุมหรือสัมมนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- การจัดโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ให้แก่พนักงานที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่

7. นับถอยหลังสู่วันดีเดย์

ประกาศวันปลอดบุหรี่ร้อยเปอร์เซ็นต์หน้าบริษัท เพื่อเป็นการแจ้งให้ผู้มาติดต่องานหรือบุคคลภายนอก ทราบ และประชาสัมพันธ์โครงการโดยนับถอยหลังเป็น

ระยะ เช่น เหลืออีกกี่วันจะถึงวันปลอดบุหรี่ร้อย เปอร์เซนต์ ขณะนี้โครงการสำนักงานปลอดบุหรี่มีความ คืบหน้าอย่างไรบ้าง ยังมีคนแอบสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบบุหรี่ หรือไม่ ความร่วมมือของพนักงานกับโครงการนี้เป็น อย่างไร เสี่ยงสะท้อนจากพนักงานทั้งผู้สูบบุหรี่และผู้ ไม่สูบบุหรี่

8. จัดกิจกรรมให้กับผู้ติดบุหรี่

2 เดือนก่อนวันดีเดย์ จัดสัมมนาพนักงานที่ยังสูบ บุหรี่อยู่ โดยเชิญผู้สูบบุหรี่เข้าร่วมเพื่อเป็นการสัมมนา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนการให้ข้อมูล แนวแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง

9. ยกเลิกจุดผ่อนผันทั้งหมด

ช่วงเย็นก่อนวันดีเดย์ 1 วัน ประกาศยกเลิกจุดผ่อน ผันสุดท้าย พร้อมกับติดสติ๊กเกอร์และโปสเตอร์รณรงค์ เพื่อการไม่สูบบุหรี่

10. ประกาศนโยบายอีกครั้งในวันดีเดย์

ประกาศนโยบายอีกครั้งเพื่อเน้นย้ำเรื่องกฎระเบียบ ของบริษัท และขอความร่วมมือกับพนักงานในการร่วม กันสร้างสรรค์สำนักงานปลอดบุหรี่เพื่อสุขภาพที่ดีของ ทุกคน และมอบเกียรติบัตรหรือของที่ระลึก เพื่อแสดง ความยินดีกับพนักงานที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ประกาศให้กำลังใจกับพนักงานที่กำลังพยายามเลิกสูบ บุหรี่อยู่



การให้ความช่วยเหลือ ผู้ที่ยังสูบบุหรี่

หลายเหตุผลที่ทำให้คนตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ เช่น เริ่มไม่สบาย เลิกเพื่อครอบครัว เพื่อลูก คิดว่าสูบบุหรี่ไม่ดี สังคมรังเกียจ มีการรณรงค์ห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่ต่าง ๆ มากขึ้น ที่ทำงานห้ามสูบบุหรี่ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เหตุผลต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นแรงจูงใจให้ผู้สูบบุหรี่ตัดสินใจทิ้งบุหรี่ได้อย่างเด็ดขาด ทั้งนี้ เพราะเห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการเลิกสูบบุหรี่นั่นเอง

ในการให้ความช่วยเหลือผู้ที่ยังสูบบุหรี่ให้เลิกสูบบุหรี่ต้องคำนึงถึงปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ

- มีใครบ้างที่เป็นผู้ที่ยังสูบบุหรี่
- ในจำนวนผู้ที่ยังสูบบุหรี่อยู่นั้น มีจำนวนกี่คนที่ยอยากเลิกสูบบุหรี่

เพราะกระบวนการต่าง ๆ จะช่วยให้พนักงานเลิกสูบบุหรี่ได้หรือไม่ นั่น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับผู้สูบบุหรี่ว่าอยากเลิกสูบบุหรี่หรือไม่ และนี่คือขั้นตอนในการดำเนินการเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้ที่ยังสูบบุหรี่อยู่

1. การสำรวจข้อมูล

เราสำรวจข้อมูลเพื่อให้ทราบว่าใครบ้างที่เป็นผู้สูบบุหรี่ ซึ่งเราทราบจากการสำรวจในครั้งแรกในการทำสำนักงานปลอดบุหรี่แล้วว่าในแต่ละแผนกมีผู้สูบบุหรี่กี่คน ส่วนในขั้นนี้เราสำรวจเพื่อให้ทราบว่ากี่คนที่ยอยากเลิกสูบบุหรี่

2. การสร้างแรงจูงใจ

ในการสร้างแรงจูงใจนั้นอาจทำได้ โดยการเชิญผู้สูบบุหรี่ทุกคนเข้าร่วมประชุม เพื่อชี้แจงถึงประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ที่พนักงานจะได้รับจากการหยุดสูบบุหรี่ ซึ่งอาจจะรวมถึง

ข้อเสนอที่บริษัทจะมอบให้เพื่อเป็นกำลังใจในการให้ความร่วมมือกับโครงการสำนักงานปลอดบุหรี่ของบริษัท เช่น

ประโยชน์ทันตาเห็น

- คุณจะเป็นอิสระจากนิสัยที่สิ้นเปลืองเงินทอง และบั่นทอนสุขภาพ
- คุณจะมีเงินเหลือไว้ใช้จ่ายอีกสัปดาห์ละ 200 - 300 บาท
- คุณจะมีเงินเหลือไว้ใช้จ่าย 9,600 - 14,400 บาทต่อปี
- ลมหายใจของคุณจะสดชื่นขึ้น กลิ่นเหม็นของลมหายใจ และกลิ่นปากจะหายไป นิ้วมือจะหายเหลือง ฟันจะไม่ดำอีกต่อไป
- คุณจะมีสุขภาพดีขึ้น หายใจโล่งขึ้น และสามารถออกกำลังกาย หรือทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ในอนาคต

- คุณจะหายจากการไอเรื้อรัง เพราะบุหรี่
 - คุณจะป่วยเป็นไข้หวัดหรือโรคติดต่อทางเดินหายใจอื่น ๆ น้อยลง
 - คุณจะหลุดพ้นจากอันตรายที่ผู้สูบบุหรี่จำนวนมากกำลังเผชิญอยู่
 - คุณจะไม่ต้องขาดทุนชีวิตของตนไป 10 - 20 ปี เพราะการสูบบุหรี่
- นอกจากนี้การสร้างแรงจูงใจทางการเงิน ดูเหมือนจะเป็นวิธีการเดียวที่จะทำให้มีการเลิกสูบบุหรี่ในหมู่พนักงานหลายคน ซึ่งควรจะมีการพิจารณาในแง่ของการเป็นโครงการที่ไปเพิ่มผลผลิตของหน่วยงาน กล่าวคือเมื่อลูกจ้างเลิกสูบบุหรี่ก็จะทำประโยชน์ให้แก่หน่วยงานได้มากขึ้น



เลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง

ผู้สูบบุหรี่โดยส่วนใหญ่ทราบว่า การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ จากการสำรวจพบว่ากว่าร้อยละ 80 ของผู้ที่ยังสูบบุหรี่ อยากจะเลิกสูบบุหรี่ และส่วนใหญ่เคยพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่อย่างน้อย 1 ครั้ง

ในแต่ละปี คนไทยเลิกบุหรี่ได้กว่าวันละ 200,000 คน หรือเฉลี่ยวันละ 600 คน จากสถิติพบว่า ร้อยละ 80 ของผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ สามารถเลิกได้ด้วยตนเอง



การให้ความช่วยเหลือผู้ที่ยังสูบบุหรี่

จากตัวอย่างที่น่าสนใจในสหรัฐอเมริกา ว่าบริษัทอเมริกันแห่งหนึ่งได้ห้ามพนักงาน 800 คนสูบบุหรี่ ปรากฏว่าบริษัทได้เงินสะสมมากขึ้น 400 เหรียญ เพื่อเป็นโบนัสในรอบ 3 เดือนให้พนักงาน ส่วนอีกบริษัทหนึ่งได้ให้ตัวจับสลากรับรางวัลแก่พนักงานที่เลิกสูบบุหรี่ ทุกเดือนที่เขายังไม่สูบบุหรี่

อย่างไรก็ตาม การมอบของที่ระลึกหรือสิ่งที่เป็น การแสดงความยินดีให้แก่พนักงานที่เลิกสูบบุหรี่ได้ อาจจะเป็นการให้เกียรติบัตร และการนำชื่อของพนักงานที่เลิกสูบบุหรี่ได้ขึ้นบอร์ดแสดงความยินดี

สิ่งเหล่านี้ จะช่วยให้พนักงานที่เลิกสูบบุหรี่มีกำลังใจ และรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนเองไม่ได้ถูกทอดทิ้ง หรือละเลย ความใส่ใจจากหน่วยงาน และยังรู้สึกว่าตนเองมีส่วนร่วม ในการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่ดีในสถานที่ทำงานอีกด้วย

3. เก็บประวัติการสูบบุหรี่เพื่อติดตามผล

เมื่อพนักงานได้ทราบถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับ จากการเลิกสูบบุหรี่รวมถึงระเบียบต่าง ๆ ในการทำ สำนักงานปลอดบุหรี่และให้พนักงานกรอกประวัติการสูบบุหรี่ของตนเพื่อเป็นประโยชน์ในการติดตามผล และให้ความช่วยเหลือในการเลิกสูบบุหรี่ต่อไป

ตัวอย่าง การเก็บประวัติการสูบบุหรี่ของพนักงานที่สูบบุหรี่

โครงการสำนักงานปลอดบุหรี่ของบริษัท ABC
ABC Company Smoke-Free Workplace

ประวัติการสูบบุหรี่

ชื่อ - สกุล _____ อายุ _____ ปี

แผนก _____

สูบบุหรี่วันละกี่ซอง

☐ น้อยกว่า 1 ซอง ☐ 1 ซอง ☐ มากกว่า 1 ซอง

สูบบุหรี่มานานแค่ไหน

☐ 1 - 5 ปี ☐ 6 - 10 ปี ☐ 11 - 15 ปี ☐ มากกว่า 15 ปีขึ้นไป

เคยลองเลิกมาบ้างแล้วหรือยัง

☐ ไม่เคย ☐ เลิกมา 1-2 ครั้ง ☐ หลายครั้ง ☐ กำลังเลิกอยู่

ถ้าเคยเลิกแล้วทำไมจึงกลับไปสูบบ้าง

☐ เพื่อนชวน ☐ เห็นคนอื่นสูบ ☐ ต้มเหล้า ☐ เครียด ☐ อื่น ๆ _____

ท่านอยากเลิกสูบบุหรี่หรือไม่

☐ อยากเลิก ☐ ยังไม่อยากจะเลิก

หากอยากเลิก ท่านต้องการให้บริษัทให้ความช่วยเหลืออย่างไรบ้าง

☐ เชิญวิทยากรมาบรรยาย ☐ จัดกิจกรรมให้คำปรึกษา ☐ อื่น ๆ _____

ลงชื่อ _____

สำนักงาน ปลอดบุหรี่ ตัวอย่าง

บริษัท สยามควอลิตี้ อินดัสทรี จำกัด

เริ่มแรกมีการติดสติ๊กเกอร์ ติดป้าย
หน้าโรงงาน นำข้อมูลความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับ
บุหรี่มาจัดบอร์ดและบริการให้คำแนะนำกับ
ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ จากการสำรวจตอนแรก
มีผู้ติดบุหรี่ 90 คน หลังจากดำเนินกิจกรรม
ต่าง ๆ ขณะนี้มีผู้สูบบุหรี่อยู่แค่ 10 คน และ
ได้ประกาศเป็นเขตปลอดบุหรี่เมื่อวันที่ 31
มีนาคม 2542

บริษัท ซี ไอ ซี โอ (ประเทศไทย) จำกัด

ประกาศนโยบายสำนักงานปลอดบุหรี่
ปี 2000 จัดสถานที่และสิ่งแวดล้อมให้เป็น
เขตปลอดบุหรี่ จัดทำคลินิกอดบุหรี่ให้กับผู้ที่
สูบบุหรี่

บริษัท โรงงานกระดาษสหไทย

ประชาสัมพันธ์จัดบอร์ด และดำเนินโครง
การร่วมใจอดบุหรี่ และการจัดอบรมให้ผู้สูบบุ
หรี่ โดยได้เชิญวิทยากรจากมูลนิธิรณรงค์เพื่อ
การไม่สูบบุหรี่มาให้ความรู้ แนะนำ เลิกการขาย
บุหรี่และที่ฟักสูบบุหรี่ภายในโรงงาน และไม่
รับคนสูบบุหรี่เข้าทำงาน

บริษัท แอคูสเน็ท (ประเทศไทย) จำกัด

ประกาศเป็นเขตปลอดบุหรี่ตั้งแต่เริ่มก่อ
ตั้งในปี พ.ศ. 2530 โดยประกาศอย่างเป็นทางการ
เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2530 และได้
ออกกฎที่จะไม่รับพนักงานที่สูบบุหรี่เข้าทำงาน
แต่ก็มีบางส่วนแอบสูบบุหรี่ ทางบริษัทได้มีการ
ติดตั้งโทรทัศน์วงจรปิดเพื่อเป็นการตรวจสอบ
การทำงานและที่สำคัญ เพื่อตรวจจับผู้ที่แอบ
สูบบุหรี่ หากจับได้จะมีบทลงโทษพนักงาน
7 วันโดยไม่จ่ายค่าแรง และมีการตรวจค้นการ
พกบุหรี่ก่อนเข้าทำงานเพราะโรงงานจะขึ้นป้าย

“โรงงานเป็นเขตปลอดบุหรี่” ไว้ด้านหน้า
บริษัท ซีพี ดัปปริกและการตลาด จำกัด

ทางบริษัทจัดเสียงตามสายพูดถึง
โทษและพิษภัยของบุหรี่ แจ้งนโยบาย
ว่าบริษัทไม่ให้สูบบุหรี่กับผู้ที่มาสมัครงาน
ถ้าเขารับนโยบายของทางบริษัทได้ก็จะ
จะรับ โครงการนี้ประสบความสำเร็จไป
กว่า 70 เปอร์เซนต์แล้ว

บริษัท โอเชียนกลาส จำกัด (มหาชน)

ได้เริ่มนโยบายเมื่อวันที่ 4 มกราคม
พ.ศ.2543 โดยที่ประกาศเป็นเขตปลอด
บุหรี่ พนักงานที่ต้องการจะเลิกสูบบุหรี่
บริษัทได้จัดหาผลไม้แจกให้แทน
การสูบบุหรี่ ซึ่งทำให้สามารถลดจำนวน
ลงได้จนกระทั่งไม่มีคนสูบบุหรี่ในบริษัท
อีก นอกจากนี้ยังมีการจัดบอร์ด
ประชาสัมพันธ์ด้วย

บริษัท ผาแดงอินดัสทรี จำกัด (มหาชน)

ประกาศมา 2 - 3 ปีแล้ว ด้วยการ
ติดป้ายประกาศและเชิญชวนให้พนักงาน
งานประกวดแต่งคำขวัญรณรงค์ไม่สูบบุ
หรี่ ตอนนี้งานคนที่สูบบุหรี่ก็ลดลง

บริษัท ผลิตภัณฑ์กระดาษไทย จำกัด

ทางบริษัทดำเนินงานเพื่อให้ผ่าน
ISO 14000 ซึ่งต้องมีการดำเนินงานเพื่อ
ป้องกันภาวะฉุกเฉิน เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม
จึงเริ่มรณรงค์ในเรื่องการห้ามสูบบุหรี่
ในโรงงาน เราจะไม่บังคับ แต่จะเป็นการ
พูดคุยแนะนำถึงการเลิกบุหรี่ว่ามัน
เป็นผลดีต่อตัวเองและครอบครัว รวม
ไปถึงความมั่นคงในชีวิตการทำงาน ทาง
บริษัทจัดให้มีคลินิกอดบุหรี่ เพื่อช่วยผู้
สูบบุหรี่ที่ต้องการหาทางออกจากที่เคยมี
จุดสูบบุหรี่ 50 จุด ได้ยกเลิกหมดและ
ไม่ขายบุหรี่ในโรงงาน และได้ประกาศ
เป็นเขตปลอดบุหรี่อย่างเป็นทางการเมื่อ
วันที่ 1 พฤษภาคม 2542



โครงการสำนักงาน ปลอดบุหรี่

จากการรณรงค์
โครงการสำนักงาน
ปลอดบุหรี่ที่ผ่านมา
พบว่า มีบริษัท
ที่ปลอดบุหรี่ 100%
แล้วเป็นจำนวนมาก
และมีแนวโน้มจะ
เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
และนี่คือตัวอย่าง
ประสบการณ์
จากหน่วยงาน
ที่เข้าร่วมโครงการ
“สำนักงาน
ปลอดบุหรี่” กับ
มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ทัศนคติต่อการจัดเขตปลอดบุหรี่

ข่างานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ศูนย์ประสานงานทาง การแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำ การศึกษาวิจัย เรื่องสถานการณ์การคุ้มครองสิทธิและ สุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยสัมภาษณ์ผู้บริหารและ พนักงานขององค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนใน กรุงเทพฯ รวม 83 แห่ง จำนวน 322 คน พบว่า

1. พนักงานโดยส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 70)
2. พนักงานเกือบทั้งหมดเห็นด้วยกับการห้ามสู บหรี่ในที่ทำงาน (ร้อยละ 90 - 95)
3. ผู้สูบบุหรี่ที่อยู่ในหน่วยงานถึงร้อยละ 83 เห็น ด้วยกับการห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงาน
4. พนักงานร้อยละ 70 ระบุว่า ควันบุหรีมีผลต่อ สุขภาพของตนด้านใดด้านหนึ่ง หรือหลายด้าน เช่น มีผล

ต่อระบบทางเดินหายใจ เวียนศีรษะ เป็นหวัด และแส บตา มีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้นที่ตอบว่าควันบุหรีไม่มี ผลอย่างไรต่อตน

5. ในหน่วยงานและสถานที่ที่ยังไม่มีการห้ามสู บหรี่ ผู้ปฏิบัติงานร้อยละ 70 ตอบว่า ต้องการให้มีการ ห้ามสูบบุหรี่ โดยต้องการให้ห้ามทั้งสถานที่ร้อยละ 57 และต้องการให้ห้ามเพียงบางส่วนของสถานที่ร้อยละ 43

6. สถานที่ที่ต้องการให้มีการห้ามมากที่สุด คือ ห้อง ทำงาน/โต๊ะทำงาน รองลงมาเป็นห้องประชุม และห้อง ทำงานที่ปรับอากาศ

เพื่อสนับสนุนกิจกรรมโครงการสำนักงานปลอดบุหรี มูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุหรีได้จัดทำสื่อรณรงค์ดังนี้ คือ

สื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี

โปสเตอร์รณรงค์

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ แก่ก่อนวัย (ผู้ชาย) | ☐ แก่ก่อนวัย (ผู้หญิง) | ☐ คนสูบบุหรี |
| ☐ บ้านหนูไม่เหมือนบุหรี เพราะ... | ☐ ค่าบุหรีของพ่อหนูขอเป็นค่าขนม | ☐ ควันบุหรีทำร้ายหนู |
| ☐ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้ | | |

แผ่นพับ

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ 10 เคล็ดลับในการเลิกบุหรี | ☐ โรคจากการสูบบุหรี | ☐ สูบบุหรีมือสอง |
|--|--|---|

สติ๊กเกอร์

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| ☐ เขตปลอดบุหรี | ☐ ที่ทำงานปลอดบุหรี | ☐ Smoke free zone |
|---------------------------------------|--|--|

ป้าย

- | | | | |
|---|---------|---|--------|
| ☐ บริษัทนี้ปลอดบุหรี | 150 ซม. |  | 50 ซม. |
| ☐ บริษัทนี้ปลอดบุหรี | | | |

VCD

- ☐ บุหรี...ร้ายร้ายใกล้ตัว (ต้องส่ง/นำแผ่นไปส่งมาแลก)



สนใจติดต่อขอรับสื่อต่าง ๆ เหล่านี้ได้ที่

มูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุหรี

36/2 ซ.ประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

ทัศนคติต่อการจัดเขตปลอดบุหรี่

ข่างานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ศูนย์ประสานงานทาง การแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำ การศึกษาวิจัย เรื่องสถานการณ์การคุ้มครองสิทธิและ สุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยสัมภาษณ์ผู้บริหารและ พนักงานขององค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนใน กรุงเทพฯ รวม 83 แห่ง จำนวน 322 คน พบว่า

1. พนักงานโดยส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 70)
2. พนักงานเกือบทั้งหมดเห็นด้วยกับการห้ามสู บหรี่ในที่ทำงาน (ร้อยละ 90 - 95)
3. ผู้สูบบุหรี่ที่อยู่ในหน่วยงานถึงร้อยละ 83 เห็น ด้วยกับการห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงาน
4. พนักงานร้อยละ 70 ระบุว่า ควันบุหรีมีผลต่อ สุขภาพของตนด้านใดด้านหนึ่ง หรือหลายด้าน เช่น มีผล

ต่อระบบทางเดินหายใจ เวียนศีรษะ เป็นหวัด และแสบ ตา มีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้นที่ตอบว่าควันบุหรีไม่มี ผลอย่างไรต่อตน

5. ในหน่วยงานและสถานที่ที่ยังไม่มีการห้ามสู บหรี่ ผู้ปฏิบัติงานร้อยละ 70 ตอบว่า ต้องการให้มีการ ห้ามสูบบุหรี่ โดยต้องการให้ห้ามทั้งสถานที่ร้อยละ 57 และต้องการให้ห้ามเพียงบางส่วนของสถานที่ร้อยละ 43

6. สถานที่ที่ต้องการให้มีการห้ามมากที่สุด คือ ห้อง ทำงาน/โต๊ะทำงาน รองลงมาเป็นห้องประชุม และห้อง ทำงานที่ปรับอากาศ

เพื่อสนับสนุนกิจกรรมโครงการสำนักงานปลอดบุหรี มูลนิธิธรรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรีได้จัดทำสื่อรณรงค์ดังนี้ คือ

สื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี

โปสเตอร์รณรงค์

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ แก่ก่อนวัย (ผู้ชาย) | ☐ แก่ก่อนวัย (ผู้หญิง) | ☐ คนสูบบุหรี |
| ☐ บ้านหนูไม่เหมือนบุหรี เพราะ... | ☐ ค่าบุหรีของพ่อหนูขอเป็นค่าขนม | ☐ ควันบุหรีทำร้ายหนู |
| ☐ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้ | | |

แผ่นพับ

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ 10 เคล็ดลับในการเลิกบุหรี | ☐ โรคจากการสูบบุหรี | ☐ สูบบุหรีมือสอง |
|--|--|---|

สติ๊กเกอร์

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| ☐ เขตปลอดบุหรี | ☐ ที่ทำงานปลอดบุหรี | ☐ Smoke free zone |
|---------------------------------------|--|--|

ป้าย

- | | | | |
|---|---------|---|--------|
| ☐ บริษัทนี้ปลอดบุหรี | 150 ซม. |  | 50 ซม. |
| | | | |

VCD

- ☐ บุหรี...ร้ายร้ายใกล้ตัว (ต้องส่ง/นำแผ่นเปล่ามาแลก)



สนใจติดต่อขอรับสื่อต่าง ๆ เหล่านี้ได้ที่

มูลนิธิธรรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี

36/2 ซ.ประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830



สร้างสรรค์สำนักงานปลอดบุหรี่
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน
อากาศดี สุขภาพดี
จิตใจดี ผลผลิตดี
สอดคล้องนโยบาย 5 ส.
สอดคล้องนโยบาย ISO 14000
สอดคล้องนโยบาย ISO 18000



ติดต่อขอรับคำแนะนำและข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท

กรุงเทพฯ 10400 โทร 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830

[http:// www.ashthailand.or.th](http://www.ashthailand.or.th) <http://www.smokefreezone.or.th>

Email : info@ashthailand.or.th