

# อยากเลิกบุหรี่? “ต้องไม่ใช้บุหรี่ไฟฟ้า”



## คิดบุหรี่

“กลุ่ม Dual use เสี่ยงต่อโรคหัวใจ  
และหลอดเลือดสูงกว่า  
คนไม่สูบบุหรี่ 3 เท่า และสูงกว่า  
คนสูบบุหรี่ธรรมดา  
อย่างเดียวย 2 เท่า”



## อยากเลิกบุหรี่

“80% ของคนที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้า  
เพื่อเลิกสูบบุหรี่จะติดนิโคติน  
จนเลิกใช้บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้”



## ใช้บุหรี่ธรรมดา + บุหรี่ไฟฟ้า

“บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ช่วยให้เลิกบุหรี่ได้จริง  
แต่กลายเป็นสิ่งล่อคั่นที่สูบทั้งบุหรี่ไฟฟ้า  
และบุหรี่ธรรมดา หรือที่เรียกว่า Dual use”



## ใช้บุหรี่ไฟฟ้า

“2 ใน 3 ของผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ  
หรือเป็นครั้งคราว  
เมื่อหันมาสูบบุหรี่ไฟฟ้า  
จะเสพติดนิโคตินจากบุหรี่ไฟฟ้า”

### ที่มาของข้อมูล

\*Chen, R., et al., Use of Electronic Cigarettes to Aid Long-Term Smoking Cessation in the United States: Prospective Evidence From the PATH Cohort Study. American Journal of Epidemiology, 2020. 39.

\*Pierce, J.P., et al., Role of e-cigarettes and pharmacotherapy during attempts to quit cigarette smoking: The PATH Study 2013-16. PLoS one, 2020. 15(9): p. E0237938-e0237938.

\*\*Hajek, P., et al., A Randomized Trial of E-Cigarettes versus Nicotine-Replacement Therapy. N Engl J Med, 2019. 380(7): p. 629-637.

\*\*\*Kim, C.Y., et al., Dual use of electronic and conventional cigarettes is associated with higher cardiovascular risk factors in Korean men. Sci Rep, 2020. 10(1): p. 5612. 42.

\*\*\*Osei, A.D., et al., Association Between E-Cigarette Use and Cardiovascular Disease Among Never and Current Combustible-Cigarette Smokers. Am J Med, 2019. 132(8): p. 949-954.e2. 43.

\*\*\*Wang, J.B., et al., Cigarette and e-cigarette dual use and risk of cardiopulmonary symptoms in the Health eHeart Study. PLoS One, 2018. 13(7): p. E0198681.



กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข



กระทรวงศึกษาธิการ  
วัฒนธรรม กีฬา วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี



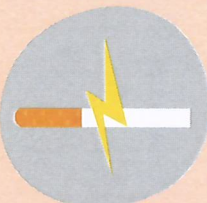
ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้  
เพื่อการควบคุมยาสูบ





กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

# เลิกบุหรี่อย่างง่ายด้วยตนเอง

-  หาเหตุผลให้ตนเองว่าเลิกบุหรี่เพราะอะไร
-  กำหนดวันที่จะเลิกให้ชัดเจน
-  บอกคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน หรือ เพื่อนร่วมงานให้ทราบว่าเราได้ตัดสินใจที่จะเลิกบุหรี่
-  ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์เกี่ยวกับการสูบบุหรี่
-  หลีกเลี่ยงสถานที่หรือช่วงเวลาที่เคยสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ
-  การดื่มน้ำ และการเลือกรับประทานอาหาร
-  การนำมะนาวมาเป็นตัวช่วย
-  ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการช่วยเลิกบุหรี่
-  ย้ำเตือนตนเอง

## การประเมินการติดบุหรี่เบื้องต้นด้วยตนเอง

แบบทดสอบง่ายๆ ว่าผู้ประเมินติดสารนิโคตินมากน้อยแค่ไหน สามารถตรวจสอบด้วยตัวเองได้ดังนี้



### 1. คุณสูบบุหรี่มวนแรกสุด ภายในเวลาเท่าไร หลังตื่นนอนตอนเช้า

- ก. ภายใน 5 นาทีหลังตื่น      ข. 6-30 นาทีหลังตื่น  
ค. มากกว่า 30 นาที หลังตื่น

### 2. โดยเฉลี่ยคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน

- ก. มากกว่า 30 มวนต่อวัน      ข. 21-30 มวนต่อวัน  
ค. 11-20 มวนต่อวัน

การให้คะแนน ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้ แล้วรวมคะแนนทุกข้อ

- ข้อ 1) ก.3 คะแนน ข. 2 คะแนน ค. 1 คะแนน  
ข้อ 2) ก.3 คะแนน ข. 2 คะแนน ค. 1 คะแนน

เฉลยการแปลผล

- 5 - 6 คะแนน = ติดนิโคตินรุนแรง 3 - 4 คะแนน = ติดปานกลาง  
0 - 2 คะแนน = ติดเล็กน้อย



สสส  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

# กฎหมายต้องรู้

## พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560



กรมควบคุมโรค

กองจัดการกากของเสียและกากอันตราย

20+

**ห้ามขาย** ผลิตภัณฑ์ยาสูบ  
ให้กับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี

☞ จำคุกไม่เกิน 3 เดือน  
ปรับไม่เกิน 30,000 บาท

**ห้ามแบ่งขาย** บุหรี่ซอง (ต้องขายทั้งซอง)

☞ ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

**ห้ามโฆษณา/สื่อสารการตลาด**  
ผลิตภัณฑ์ยาสูบ **ทุกรูปแบบ**

☞ จำคุกไม่เกิน 6 เดือน ปรับไม่เกิน 500,000 บาท

**ห้ามอุปถัมภ์ สนับสนุน**  
**กิจกรรม CSR**

บุคคล/องค์กร เพื่อสร้างภาพลักษณ์

โฆษณาผลิตภัณฑ์ยาสูบ

☞ ผู้ประกอบการ/ผู้รับจ้างจำคุกไม่เกิน 1 ปี  
หรือปรับไม่เกินทั้งหนึ่งของค่าใช้จ่ายในกิจกรรม  
แต่ไม่ต่ำกว่า 1,500,000 บาท

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจำคุกไม่เกิน 1 ปี  
ปรับไม่เกิน 500,000 บาท

**ห้ามผู้ขายปลีก ขายผลิตภัณฑ์ยาสูบ**  
**โดยวิธีการดังนี้**



1. ขายโดยใช้เครื่องขาย



2. ขายผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์



5. เร่งขาย



6. ให้สิทธิประโยชน์ ซิงโชค ซิงรางวัล

☞ ข้อ 1,2,3 จำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท  
ข้อ 5 ปรับไม่เกิน 20,000 บาท  
ข้อ 4,6,7 ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

**ห้าม** ใช้ จ้าง วาน หรือยินยอม  
ให้ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

**ขาย** ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

☞ จำคุกไม่เกิน 3 เดือน  
ปรับไม่เกิน 30,000 บาท

**ห้ามตั้งโชว์ หรือ แสดง**  
**ผลิตภัณฑ์ยาสูบ** ณ สถานที่ขาย  
(ให้ผู้ซื้อหรือประชาชนมองเห็น)

☞ ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

**สถานที่ห้ามขาย** ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

- วัด/สถานที่ปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา
- สถานพยาบาล/ร้านขายยา
- สถานศึกษา
- สวนสาธารณะ/สวนสัตว์/สวนสนุก

☞ ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

**ห้ามสูบบุหรี่**  
ในเขตปลอดบุหรี่

☞ ปรับไม่เกิน 5,000 บาท



**เจ้าจง ผู้จัดการ ผู้รับผิดชอบ**

สถานที่สาธารณะปลอดบุหรี่

**มีหน้าที่ประชาสัมพันธ์ แจ้งเตือน**  
**ควบคุม** ไม่ให้มีการสูบบุหรี่

☞ ปรับไม่เกิน 3,000 บาท



3. ขายนอกสถานที่  
ที่ระบุในใบอนุญาต



4. ลด/แลก/แจก/แถม/ให้



7. แสดงราคา ณ จุดขาย ที่จูงใจให้บริโภค

กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทร.0 2590 3852 เว็บไซต์ : <https://ddc.moph.go.th/otpc>

