



คณะบริหารธุรกิจเพื่อสังคม
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

green
OFFICE - BAS

หมวด

สภาพแวดล้อมและความปลอดภัย

5



(Green Office)

สำนักงานสีเขียว



คณะบริหารธุรกิจเพื่อสังคม
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

green
OFFICE - BAS

หมวด

สภาพแวดล้อมและความปลอดภัย

5



5.1 อากาศในสำนักงาน

5.1.2 มีการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่หรือมีการกำหนดพื้นที่สูบบุหรี่ที่เหมาะสมและปฏิบัติตามที่กำหนด

มีการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่หรือมีการกำหนดพื้นที่สูบบุหรี่ที่เหมาะสม และปฏิบัติตามที่กำหนด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่โดยการทำป้ายประชาสัมพันธ์ให้ทราบถึงโทษของการสูบบุหรี่ติด ประชาสัมพันธ์ ณ จุดสูบบุหรี่ของ หากฝ่าฝืนจะมีโทษปรับตามกฎหมาย



มีการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ และกำหนดพื้นที่สูบบุหรี่

ภัยอันตราย

บุหรี่ไฟฟ้าต่อสุขภาพเด็กวัยรุ่น

ปัจจุบันบุหรี่ไฟฟ้ากำลังระบาดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยเรียนส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

บุหรี่ไฟฟ้า 1 แท่ง
มีปริมาณ **นิโคติน**
เท่ากับบุหรี่ทั่วไป
จำนวน 20 มวน

ระบบการหายใจ

เกิดการระคายเคือง
ไอ เหนื่อยง่าย
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
หลอดลมอักเสบ โรคมะเร็ง

ระบบทางเดินอาหาร

ทำให้เกิดแผลในกระเพาะ
คลื่นไส้ อาหารไม่ย่อย
กรดไหลย้อน
และอาจนำไปสู่โรคมะเร็ง

ระบบประสาทและสมอง

เซลล์สมองถูกทำลาย
อาจทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ
ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ
ความจำลดลง
เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง

ระบบหลอดเลือดและหัวใจ

ภาวะหลอดเลือดแข็ง
โรคหลอดเลือดหัวใจ
จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ
ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

ควรหมั่นสอดส่องดูแล เฝ้าระวังการเข้าถึงและการใช้บุหรี่ไฟฟ้า เตือนถึงโทษภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า

เป็นตัวอย่างที่ดีโดยการไม่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า ควรเข้มงวดให้บ้านและสถานศึกษาเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่

ผู้ที่สัมผัสสารพิษที่ตกค้างจากควันบุหรี่หรือที่เรียกว่า **"บุหรี่มือสาม"** อาจเกิดอาการผิวหนังอักเสบ

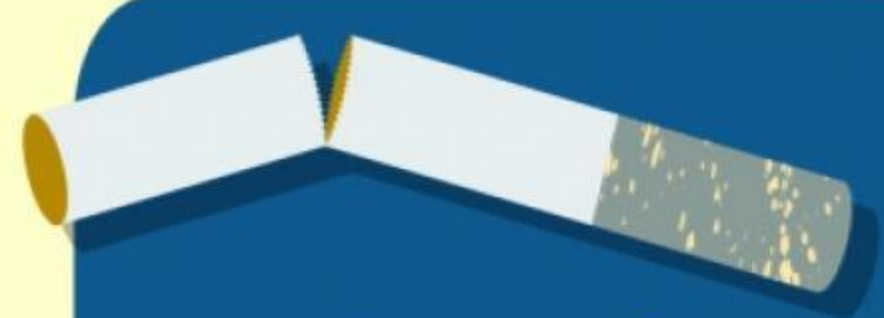
ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



เผยแพร่ : 3 พฤศจิกายน 2566
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี
591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

☎ 1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



เลิกสูบบุหรี่ตอนนี้ แล้วร่างกายคุณจะเป็นแข็งแรงขึ้นอย่างไร?



หยุด **20** นาที
ลดภาวะความดันโลหิตสูง



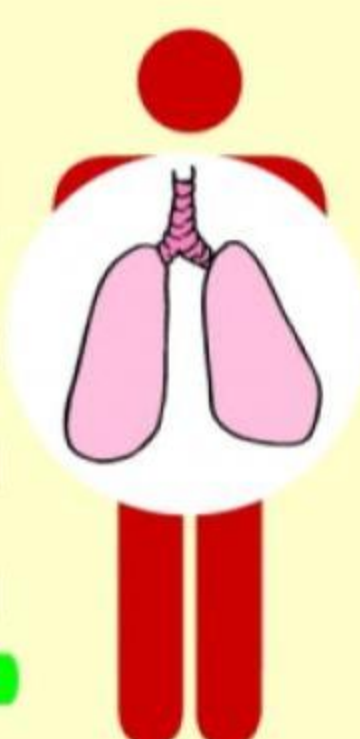
หยุด **12** ชั่วโมง
ระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO)
ในเลือดลดลงสู่ระดับปกติ



เลิก **15** ปี
ลดความเสี่ยงการเกิด
โรคหลอดเลือดหัวใจ
ได้เท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่



เลิก **3** เดือน
การทำงานของปอด
และการไหลเวียน
โลหิตดีขึ้น



เลิก **10** ปี
ลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งปอดได้ 50%
และลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งกล่องเสียง
และมะเร็งตับอ่อน



เลิก **9** เดือน
หายใจสะดวกขึ้นและไอลดลง



เลิก **5** ปี
ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง
ในช่องปาก ลำคอ หลอดอาหาร
และกระเพาะปัสสาวะ ได้ 50%



เลิก **1** ปี
ลดความเสี่ยงการเกิด
โรคหลอดเลือดหัวใจได้ 50%