

ต้นแบบ

สถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ: ปลอดบุหรี่ แล้

ประชาสัมพันธ์ โดยจัดให้มีมุมความรู้เรื่อง
พื้กับบุหรี่และแอลกอฮอล์ หรือเสียงตามสาย

ประกาศนโยบาย กำหนดมาตรการ
จัดตั้งคณะทำงานหรือภาคีดูแล

ที่นี่เป็นสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ
งดสูบบุหรี่ในพื้นที่ห้ามสูบ

ประกาศให้พื้นที่ที่เป็นส่วนอาคารและ
สิ่งปลูกสร้างทั้งหมดเป็นเขตปลอดบุหรี่

ไม่มีที่เขี่ยบุหรี่ในสำนักงาน

ไม่พบขี้นุหรี่หรือก้นกรอง
ตามพื้นห้องน้ำและสถานที่อื่นๆ

มีเขตสูบบุหรี่ตามกฎหมาย

ประกาศเกียรติคุณ
ผู้ที่เลิกบุหรี่หรือเลิกเหล้าได้

พื้นที่ห้ามสูบบุหรี่

ประกาศเกียรติคุณ

TOILET

มีจุดรับฝากบุหรี่ก่อนเข้าทำงาน

บุหรี่ เป็นพิษต่อสังคม
และตัวคุณเอง

รณรงค์ สร้างความตระหนักของพนักงาน
ทั้งที่สูบนและไม่สูบน ส่งความสำคัญ
ของการเป็นสถานประกอบการปลอดบุหรี่/เหล้า



มีแนวโน้ม
ลดลง

จำนวนพนักงานที่สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
หรืออัตราการสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์ลดลง

มีสถานที่ออกกำลังกายและจัดกิจกรรม
เพื่อยกระดับความสนใจ เช่น แข่งกีฬา
ประกวดร้องเพลง ฯลฯ



มีกิจกรรมสนับสนุนให้พนักงานเลิก
เช่น จัดตั้งคลินิกช่วยเลิกบุหรี่หรือเหล้า

มีเครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่
แสดงตามที่ต่างๆอย่างชัดเจน

มีทีมงานเฝ้าระวัง และควบคุม
ไม่ให้สูบบุหรี่ในพื้นที่ห้ามสูบ



ไม่มีการจำหน่ายบุหรี่และสุราในสถานประกอบการ



พื้นที่ห้ามสูบบุหรี่
ห้ามดื่มแอลกอฮอล์

โครงการป้องกันและควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในสถานประกอบการ
สำนักพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม (ส.พ.ส.)
45/10 ม.2 ต.บางเตย อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210
โทร. 02-4081602, 082-3584614, 082-3584616 โทรสาร 02-4081602
เว็บไซต์ www.healthyenterprise.org
อีเมล smokefree09@hotmail.com



www.healthyenterprise.org

ผู้บริหารและหัวหน้างาน

- ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ หรือ ลด ละ เลิกเหล้า บุหรี่ เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับพนักงานทุกคน
- ออกนโยบายสถานประกอบการปลอดบุหรี่/ปลอดเหล้า
- จัดตั้งคณะกรรมการหรือมอบหมายให้บุคลากรดูแลงานด้านนี้อย่างชัดเจน
- กำหนดยุทธศาสตร์ และตัวชี้วัดความสำเร็จ วางระบบการจัดการที่ดี
- สนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยง เช่น การจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้ การออกคำสั่งทาง การจัดตั้งคลินิกอดบุหรี่ในที่ทำงาน ฯลฯ
- เข้าร่วมกิจกรรมโดยเฉพาะในพิธีเปิด หรือมอบรางวัล
- สร้างแรงบันดาลใจ ชื่นชมและให้กำลังใจแก่คณะทำงานและพนักงานที่ลดละเลิกพฤติกรรมเสี่ยง ได้สำเร็จ
- จัดให้มีการพัฒนาศักยภาพคณะทำงาน โดยเฉพาะแนวทางการขับเคลื่อนการควบคุมบุหรี่-เหล้า
- ให้คำปรึกษา และสอบถามความคืบหน้าอย่างต่อเนื่อง
- ห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายบุหรี่ สิ่งเสพติดและของมีค่าทุกชนิดในสถานประกอบการ



สถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ ปลอดบุหรี่ เหล้า

พนักงาน

พนักงานที่ไม่สูบบุหรี่/ดื่มเหล้า

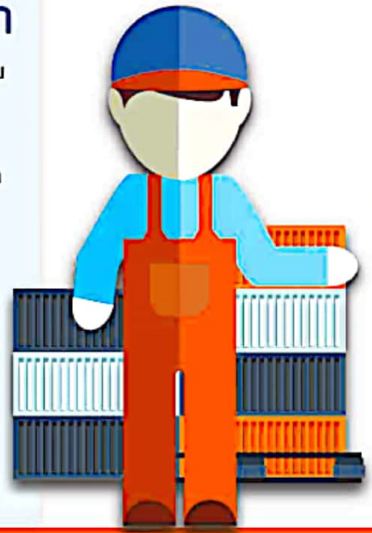
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่คิดริเริ่มที่จะทดลองสูบบุหรี่/ดื่มเหล้า
- หลีกเลี่ยงควันบุหรี่มือสอง
- เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้ที่จัดโดยบริษัท
- ไม่ต่อต้านผู้สูบบุหรี่/ดื่มเหล้า
- ชักชวนเพื่อนที่กำลังติดบุหรี่/เหล้าให้ ลด ละ เลิก
- แนะนำวิธีการเลิกแก่ผู้ที่ต้องการเลิก
- สนับสนุนและให้กำลังใจแก่เพื่อนพนักงานที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่/เหล้า
- ร่วมสร้างบรรยากาศส่งเสริมการเลิกบุหรี่/เหล้าของเพื่อนพนักงาน

พนักงานที่สูบบุหรี่/ดื่มเหล้า

- ปฏิบัติตามมาตรการต่างๆ เช่น ไม่สูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ ไม่ดื่มเหล้าในเขต พื้นที่บริษัท
- เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์และการให้ความรู้ที่จัดโดยบริษัท
- หาแรงบันดาลใจในการเลิกสูบบุหรี่/เหล้า เช่น ครอบครัวหรือคนที่รัก
- ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ทั้งหมด
- เข้าร่วมกิจกรรมลดละเลิกสูบบุหรี่/เหล้า
- พยายามอยู่ในเขตปลอดบุหรี่
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ช่วยเพื่อนพนักงานที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่/เหล้าด้วยการแบ่งปัน ประสบการณ์ในการเลิก

คณะกรรมการควบคุมบุหรี่/เหล้า

- ร่วมประชุมปรึกษาหารือ/จัดทำแผนและโครงการ/ปรับเปลี่ยนบรรทัดฐาน
- จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อสร้างความเข้าใจของพนักงานต่อความสำคัญและความจำเป็นของการเป็นสถานประกอบการปลอดบุหรี่/เหล้า
- ประกาศให้พื้นที่ในอาคารทั้งหมดเป็นเขตปลอดบุหรี่ ตามที่กฎหมายกำหนด
- จัดเขตสูบบุหรี่ ให้ถูกต้องตามกฎหมาย
- ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง เช่น เสียงตามสาย แผ่นพับ
- จัดกิจกรรมรณรงค์เลิกสูบบุหรี่/เหล้า เช่น การให้ความรู้ จัดสัมมนา นิทรรศการ จัดให้มีการให้คำปรึกษา พบปะพูดคุยและให้กำลังใจแก่พนักงานที่ต้องการเลิก เป็นต้น
- จัดคลินิกอดบุหรี่/เหล้าในที่ทำงาน เพื่อให้คำแนะนำผู้ที่ต้องการเลิก
- จัดกิจกรรมออกคำสั่งทาง จัดให้มีพื้นที่สำหรับเล่นกีฬา
- เป็นแบบอย่างที่ดีด้านการดูแลสุขภาพ



โครงการป้องกันและควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในสถานประกอบการ
สมาคมพัฒนาสุขภาพสิ่งแวดล้อม (ส.พ.ส.)
45/10 ม.2 ต.บางพลาย อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210
โทร. 02-4081602, 082-3584614, 082-3584616 โทรสาร 02-4081602
เว็บไซต์ www.healthyenterprise.org
อีเมล smokefree09@hotmail.com



www.healthyenterprise.org

