



การขับเคลื่อนตามมาตรฐานการพัฒนาสถาบันอุดมศึกษาพลอดบุหรี 7 ตัวชี้วัด

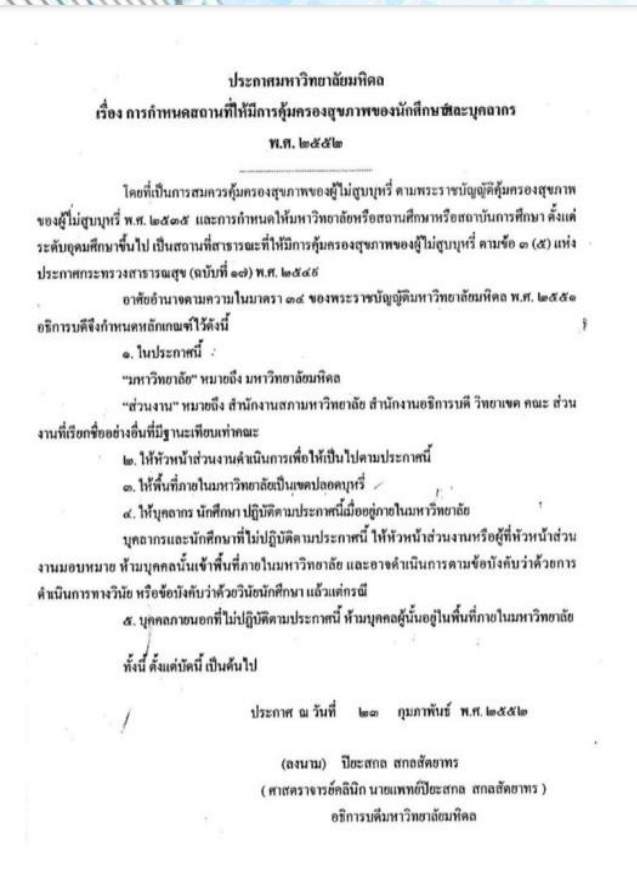
คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยมหิดล



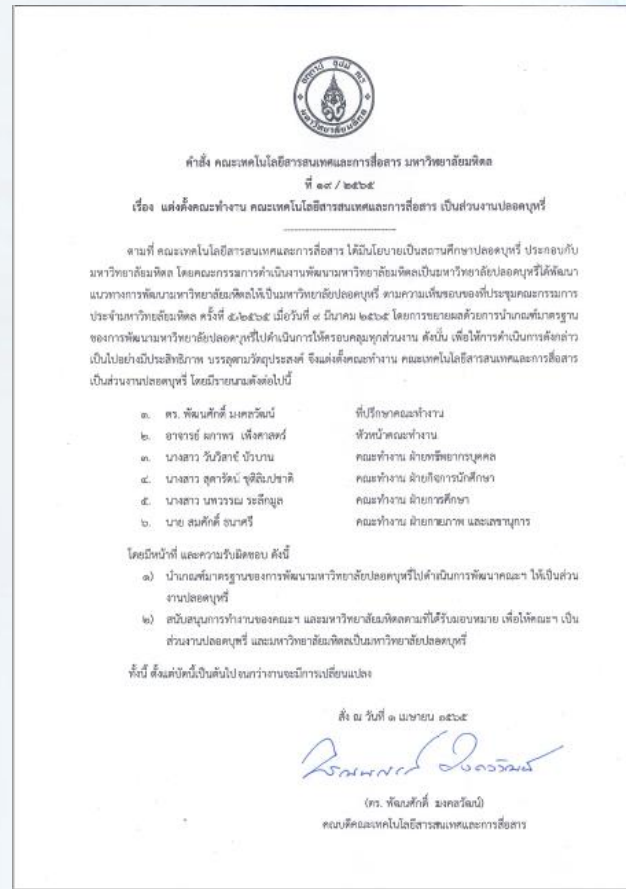


# นโยบายและการดำเนินงานในเรื่องสถาบันอุดมศึกษาปลอดบุหรี่ตามมาตรการทางกฎหมายที่กำหนดไว้ใน พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560

คณะฯ ปฏิบัติตามแนวทาง ประกาศมหาวิทยาลัยมหิดล อาทิเช่น การกำหนดสถานที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากร พ.ศ.2552 นโยบายคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ และกาหนดจัด “เขตสูบบุหรี่” เป็นการเฉพาะ พ.ศ.2556 และอื่นๆที่เกี่ยวข้อง



ประกาศมหาวิทยาลัยมหิดล เรื่อง การกำหนดสถานที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากร พ.ศ.2552



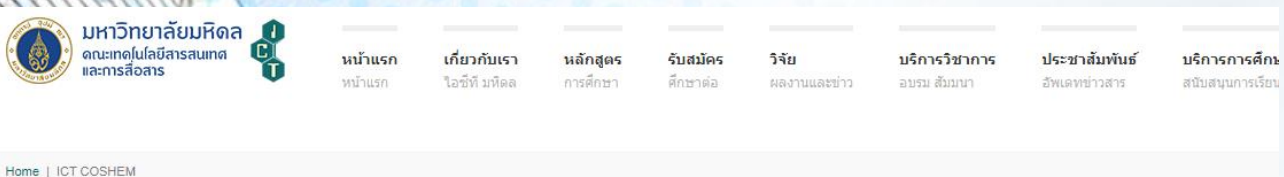
แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานเพื่อปฏิบัติตาม





การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับนโยบายสถาบันอุดมศึกษาปลอดบุหรี่ตาม พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560 โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประชาสัมพันธ์ แจ้างเตือน ควบคุมดูแล ห้ามปราม หรือดำเนินการอื่นใดเพื่อไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ฯ

คณะฯ มีช่องทางการประชาสัมพันธ์ อาทิเช่น บอร์ดประชาสัมพันธ์ website Email นักศึกษา และ บุคลากร เป็นต้น



## • งาน ICT COSHEM

- ความปลอดภัยพุดคุย
  - 10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่ไทย English Version
  - บุหรี่มวน vs บุหรี่ไฟฟ้า บุหรี่ไทย English Version
  - บุหรี่ยิ่ง... ทำลายมากกว่าที่คุณคิด!!! ใบอนุญาตไทย English Version
- ข้อควรปฏิบัติ 2564 (ภาคทฤษฎี)
- ICT มหิดลเข้าร่วมโครงการ SAFETY DAY 2nd : "A Day of Fire Safety"
- ข่าวกิจกรรม วันความปลอดภัย
- วิดีทัศน์กิจกรรม วันปลอดภัย
- ภาพกิจกรรมโครงการปราบปรามและปราบปรามการหนีไฟ
- จรวด โจมตีและโจมตีหนีไฟ
- ข่าวประกาศประชาสัมพันธ์
  - เอกสารขอเชิญอย่าง
  - คณะผู้บริหารระดับสูง







การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับนโยบายสถาบันอุดมศึกษาปลอดบุหรี่ตาม พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560 โดยเฉพาอย่างยิ่งการประชาสัมพันธ์ แจ้งเตือน ควบคุมดูแล ห้ามปราม หรือดำเนินการอื่นใดเพื่อไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ฯ

คณะฯ มีช่องทางการประชาสัมพันธ์ อาทิเช่น บริเวณหน้าห้องเรียน ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ และห้องน้ำแต่ละชั้น







# สนับสนุนและส่งเสริมให้มีการจัดการความรู้ งานวิจัย นวัตกรรม เพื่อให้เกิดการพัฒนาและการเผยแพร่ประชุม แลกเปลี่ยนผลงานของภาคีเครือข่าย อันจะนำไปสู่การขับเคลื่อนสถาบันอุดมศึกษาปลอดบุหรี่

ในปี 2562 นักศึกษาคณะICT มหิดล (ICT Mahidol) เข้ารับโล่และเงินรางวัลชนะเลิศอันดับ 1 จากโครงการประกวดนวัตกรรมหรือโครงการ สถาบันอุดมศึกษาปลอดบุหรี่ดีเด่น ประจำปี 2562 โดยมี รองคณบดีฝ่ายบริหารการศึกษา และรักษาการแทนรองคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาครั้งนี้







# สนับสนุนและส่งเสริมการป้องกันอันตรายทางสุขภาพให้แก่ผู้ไม่สูบบุหรี่โดยการจัดสิ่งแวดล้อมปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย

คณะฯ มีช่องทางการประชาสัมพันธ์ website Email นักศึกษา และ บุคลากร ให้ทราบถึงภัยร้ายที่มากับบุหรี่ และการเลิกบุหรี่ ทั้งภาษาไทย และอังกฤษ เนื่องจากคณะฯ มีชาวต่างชาติทั้งเป็นผู้สอนและตัวนักศึกษา เป็นต้น

**บุหรี่ร้าย... ทำลายร่างกาย มากกว่าที่คุณคิด!!**  
ควันบุหรี่มีสารนิโคติน

สารเคมีกว่า **7,000** ชนิด และสารก่อมะเร็งอีกกว่า **70** ชนิด

สารนิโคตินกว่า **250** ชนิด

**สูบบุหรี่ 1 มวน จะทำให้อายุสั้นลงถึง 7 นาที**

**สูบบุหรี่ทำลายร่างกายส่วนไหนบ้าง?**

- หลอดเลือดสมอง
- ทางเดินอาหาร
- กระดูกและกล้ามเนื้อ
- หัวใจและหลอดเลือด
- ถุงลมปอด
- การสืบพันธุ์
- ความเสียหายของหัวใจและหลอดเลือด
- โอกาสขาดการควบคุม

Source: <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/media/1165>

**Cigarette and how it affects your organs**  
Cigarette smoke contains nicotine

over **7,000** chemicals and over **250** carcinogens

**Every cigarette a man smokes reduces his life by 7 minutes.**

**Affected organs & diseases caused by smoking**

- Cerebrovascular
- Bones and Muscles
- Digestive Tract
- Cardiovascular
- Emphysema
- Urinary Tract Infection
- Sexual Dysfunction
- The Risk of Miscarriage in Pregnant Women
- Chance of Permanent Blindness

Source: <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/media/1165>

**10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่**

- หาที่ปรึกษา**  
พยายามหาที่ปรึกษาจากแพทย์หรือนักวิชาการที่เชี่ยวชาญเรื่องเลิกสูบบุหรี่ โทร. 1600
- หากำลังใจ**  
ขอคำแนะนำปรึกษาจากคนในครอบครัวและเพื่อนที่สูบบุหรี่น้อยลงแล้ว
- หาเป้าหมาย**  
วางแผนการเลิกสูบบุหรี่ให้ชัดเจน
- ไม่รอช้า**  
เตรียมตัวก่อน เริ่มการเลิกสูบบุหรี่โดยเร็วที่สุด
- ไม่หวั่นไหว**  
เมื่อรู้สึกหงุดหงิดหรืออยากสูบบุหรี่ ให้คิดถึงเป้าหมายและความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น
- ไม่หวนคืน**  
เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ ให้คิดถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น
- ไม่หมกมุ่น**  
อย่าคิดถึงบุหรี่มากเกินไป
- ไม่ดื่มแอลกอฮอล์**  
แอลกอฮอล์ทำให้ความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ลดลง
- ไม่ท้อถอย**  
หากเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ให้ปรึกษาแพทย์
- ไม่ท้อแท้**  
หากเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ให้ปรึกษาแพทย์

Source: <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/media/1165>

**10 Quit-Smoking Tips**

- Look for someone to consult with**  
Try to get advice from those who have quit smoking, or CALL 1600 for guidance.
- Look for encouragement**  
Tell your loved ones of your intention to stop smoking, as the support of those around you will help you succeed.
- Set your goal**  
Plan your actions and set a quit date.
- Do not postpone**  
Prepare yourself by throwing away all smoking-related items. Prepare citrus fruits or snacks to help reduce cigarette cravings, as well as change the activities you do frequently while smoking.
- Do not panic**  
On the quit date, you should wake up feeling motivated, being proud that you are doing your best for yourself and those around you through removal of all of your sources of quitting. Stick with your non-smoker friends.
- Avoid triggers**  
Avoid smoking-related things such as drinking coffee or alcohol.
- Be active**  
Make time for exercise, at least 15 - 20 minutes per day. It not only helps you lose weight, but it also refreshes your brain and improves your cardiac and lung health.
- Don't have 'just one'**  
Don't think that smoking from time to time is okay. Having one leads to another, and you may find yourself smoking again.
- Don't Give Up**  
It does not simply failure if you smoked experimentally, instead try to reflect on yourself. You can always start to quit it again.

Source: <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/media/1165>





# สนับสนุนและส่งเสริมการคัดกรอง บำบัด ฟันฟู และส่งต่อผู้สูบบุหรี่ที่ต้องการเลิกบุหรี่

ในปี 2559 คณะฯ ได้ส่งบุคลากร 1 ท่านเข้าร่วม โครงการ The HERO : No Smoking รุ่นที่ 2 เพื่อเป็นการ บำบัด ฟันฟู และส่งต่อผู้สูบบุหรี่ที่ต้องการเลิก บุหรี่ การเข้าโครงการครั้งนั้น ได้มีการติดตามพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโครงการ The HERO : No Smoking ซึ่งผลออกมายังมีพฤติกรรมเหมือนเดิม



คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (อ. ๖)  
 วันที่ ๕.7 ก.ย. 2559 เวลา 12.05น.  
 วันที่ ๖๒๕๖๓๑๒๑๑๐

มหาวิทยาลัยมหิดล กองทรัพยากรบุคคล

โทร. ๐ ๒๘๔๙-๖๓๙๑ โทรสาร ๐ ๒๘๔๙-๖๒๘๗

## ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๕๑๗/๕๕๖๕

วันที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง **ขออนุมัติให้บุคลากรในสังกัดเข้ารับการบำบัดโครงการ The HERO : No Smoking รุ่นที่ ๒**

อ้างถึง หนังสือมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ ศธ ๐๕๑๗/ว.๑๒๙๔ ลงวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายชื่อผู้ประสงค์เข้าสู่กระบวนการรับบำบัด

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีสารสนเทศฯ

ตามหนังสือที่อ้างถึง มหาวิทยาลัยมหิดลได้ขอความร่วมมือส่วนงานจัดส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการ The HERO : No Smoking รุ่นที่ ๒ และส่วนงานได้พิจารณาส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการดังกล่าว จำนวน ๑ ราย นั้น





ขอบคุณครับ