

ชุดจัดกิจกรรม การจัดการเรียนรู้

เรื่อง

บุหรี่ไฟฟ้ารูปแบบออนไลน์

We are Smoke-free
Generation



#SmokeFreeSchool



จัดทำโดย

เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนา (มสพ.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่



มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนา (มสพ.)





ชุดจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บุหรี่ไฟฟ้า รูปแบบออนไลน์

จัดทำโดย

เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ชุดจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ เรื่อง บุหรี่ไฟฟ้า รูปแบบออนไลน์

ISBN (e-book) : 978-616-7230-39-9

พิมพ์ครั้งที่ 1 พุทธศักราช 2564 จำนวน 1,000 เล่ม

ฝ่ายข้อมูล : เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

(ดัดแปลงข้อมูลมาจาก The Tobacco Prevention Toolkit Stanford Medicine)

จัดโดย / เผยแพร่ โดย

มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-18030

<http://www.smokefreeschool.net>

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

บทคัดย่อ

ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องบุหรี่ไฟฟ้า แบบออนไลน์ชุดนี้ประกอบด้วยเนื้อหาจำนวน 6 บท ได้แก่ บทที่ 1 บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร, บทที่ 2 อะไรอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า, บทที่ 3 อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า, บทที่ 4 สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงติดโควิด-19, บทที่ 5 ทักษะการปฏิเสธการใช้บุหรี่ไฟฟ้า, บทที่ 6 กฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดหนึ่งที่บริษัทบุหรี่ได้ออกแบบดัดแปลงส่วนประกอบเพื่อเพิ่มการดึงดูดนักสูบหน้าใหม่และผู้ที่จะเลิกสูบบุหรี่ด้วย การพัฒนาแบบให้สวยงามทันสมัย พกพาง่าย มีกลิ่นและรสชาติหลากหลายตามกลุ่มเป้าหมายของลูกค้า และอ้างว่ามีอันตรายน้อยลงเนื่องจากไม่มีการเผาไหม้เหมือนกับบุหรี่มวน แต่ทำให้ผู้สูบได้รับสารนิโคตินเข้าสู่ร่างกายได้ บุหรี่ไฟฟ้ามีส่วนประกอบหลัก 3 ส่วน คือ 1. แบตเตอรี่ 2. ชิ้นส่วนที่ทำให้เกิดละอองฝอย (Atomizer) 3. ชิ้นส่วนที่สูบน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า มีกลไกการทำงานโดยแบตเตอรี่ทำให้ชิ้นส่วนที่ทำให้เกิดละอองฝอยซึ่งเป็นขดลวดเกิดความร้อน ทำให้น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าเปลี่ยนสภาพเป็นละอองลอยที่ผู้สูบสามารถสูดเข้าสู่ร่างกาย และในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้ามีส่วนประกอบหลัก คือ สารนิโคติน สารโพรพิลีนไกลคอล สารกลีเซอริน และสารปรุงแต่งกลิ่นและรสชาติ ซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายโดยผ่านระบบทางเดินหายใจจะมีผลกระทบต่อร่างกาย โดยเมื่อนิโคตินเข้าสู่ร่างกาย จะไปรบกวนความสามารถตามธรรมชาติของร่างกายในการสร้างสารโดปามีน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดความสุข โดยนิโคตินจะไปกระตุ้นให้สมองหลั่งสารโดปามีนมากกว่าปกติจนทำให้สมองคุ้นชินกับสารโดปามีนปริมาณมาก หากไม่ได้รับนิโคตินสมองจะหลั่งสารโดปามีนได้น้อยกว่าปกติ ทำให้ผู้สูบต้องพึ่งพานิโคตินเพื่อทำให้สมองหลั่งสารโดปามีนในปริมาณมากเพียงพอที่จะทำให้เกิดความสุขได้ ซึ่งเป็นกระบวนการของสมองติดยา นอกจากนั้นนิโคตินจะไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เพิ่มความดันโลหิต เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และมีผลต่อทารกในครรภ์ ส่วนสารโพรพิลีนไกลคอลและสารกลีเซอริน เมื่อได้รับความร้อนจะเปลี่ยนสภาพเป็นสารเคมีอีกมากมายในละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้า ที่มีข้อมูลว่าเป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น โลหะหนัก สารหนู สารกลุ่ม Formaldehyde และกลุ่ม Benzene เป็นต้น ถ้าสัมผัสหรือสูดดมเข้าไปจะทำให้เกิดการระคายเคืองที่เป็นอันตรายต่อปอด จากการวิจัยยังพบว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง นอกจากนั้นยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง DNA ในเซลล์ของปอด หัวใจ และกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง

โรคโควิด - 19 เป็นโรคติดต่อของระบบทางเดินหายใจ ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส ชื่อว่า โควิดา ทำให้เกิดอาการปอดอักเสบอย่างรุนแรง จนเสียชีวิตได้ พบการระบาดครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน เมื่อเดือนธันวาคม ปี 2019 องค์การอนามัยโลกจึงตั้งชื่อว่า โควิด - 19 และหลังจากนั้นได้มีการระบาดไปทั่วโลก ส่งผลกระทบแก่หลายประเทศ ผู้ติดเชื้อโควิด - 19 ที่สูบบุหรี่จะมีอาการของโรคโควิด - 19 รุนแรงและเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่

นอกจากนั้นยังสามารถแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นที่สูดดมควันบุหรี่ซึ่งมีเชื้อโควิด - 19 อยู่ในละอองน้ำลายที่ปนเปื้อนอยู่ในควันบุหรี่ได้ ดังนั้นทุกคนต้องดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากเชื้อโควิด-19 โดยสวมหน้ากากอนามัย รักษาระยะห่างระหว่างบุคคลไม่น้อยกว่า 2 เมตร และล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และผู้ที่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า ควรพยายามเลิกสูบบุหรี่ให้ได้

ความจริงและความเชื่อผิด ๆ ที่เรียกว่ามายาคติเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า มีผลต่อความคิดความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ดังนั้นการทำให้เยาวชนมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าจะช่วยให้เยาวชนสามารถแยกแยะความจริงและมายาคติเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า และทำให้เขาตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าได้อย่างเหมาะสม นอกจากความรู้ที่ถูกต้องแล้วยังมีปัจจัยที่ช่วยให้เยาวชนปฏิเสธการสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าสำเร็จ ได้แก่ ความมั่นคงภายใน การมีจุดยืนที่ชัดเจน และมีเทคนิคในการปฏิเสธที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งการปฏิเสธที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการปฏิเสธโดยบอกความรู้สึกของผู้ปฏิเสธที่มีต่อเรื่องราวหรือสถานการณ์นั้น ๆ โดยไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลใด ๆ และเนื่องจากควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อทั้งผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบ แต่ได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ ประเทศไทยจึงมีพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560 เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่และป้องกันการเกิดนักสูบหน้าใหม่ และบุหรี่ไฟฟ้ายังเป็นสินค้าที่ผิดกฎหมาย ไม่สามารถซื้อขายและนำเข้ามามีภายในประเทศได้ตามประกาศของกระทรวงพาณิชย์ เรื่องกำหนดให้บารากูและบารากูไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าต้องห้ามในการนำเข้ามามีภายในราชอาณาจักร พ.ศ.2557 และตามคำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ 9/2558 รวมทั้งพระราชบัญญัติศุลกากร พ.ศ. 2560

สารบัญ

กิจกรรม	หน้า
กิจกรรมที่ 1 บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร	8
• Power point ชุด บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร	10
• แบบทดสอบ เรื่อง บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร	12
กิจกรรมที่ 2 อะไรอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า	14
• Power point ชุด อะไรอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า	16
• แบบทดสอบ เรื่อง อะไรอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า	18
กิจกรรมที่ 3 อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า	20
• Power point ชุด อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า	22
• แบบทดสอบ เรื่อง อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า	24
กิจกรรมที่ 4 สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงติดโควิด-19	26
• Power point ชุด สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงติดโควิด-19	29
• แบบทดสอบ เรื่อง สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงติดโควิด-19	31
กิจกรรมที่ 5 ทักษะการปฏิเสธการใช้บุหรี่ไฟฟ้า	33
• Power point ชุด ทักษะการปฏิเสธการใช้บุหรี่ไฟฟ้า	35
• แบบทดสอบ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธการใช้บุหรี่ไฟฟ้า	37
กิจกรรมที่ 6 กฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย	40
• Power point ชุด กฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย	42
• แบบทดสอบ เรื่อง กฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย	44

กิจกรรมที่ 1 บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร

1.1 วัตถุประสงค์

- 1) บอกความหมายและกลไกการทำงานของบุหรี่ไฟฟ้าได้
- 2) บอกวิวัฒนาการของบุหรี่ไฟฟ้าได้
- 3) เรียนรู้กลยุทธ์การตลาดของบริษัทบุหรี่

1.2 สารสำคัญ

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอุปกรณ์ที่นำสารนิโคตินเข้าสู่ร่างกายของผู้สูบเช่นเดียวกับการสูบบุหรี่โดยบริษัทบุหรี่ได้ออกแบบดัดแปลงส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อเพิ่มการดึงดูดนักสูบหน้าใหม่และผู้สูบบุหรี่ที่คิดจะเลิกสูบ ด้วยการพัฒนารูปแบบให้พกพาง่าย ไม่มีกลิ่นเหม็น มีกลิ่นและรสชาติหลากหลายตามกลุ่มเป้าหมายของลูกค้า และอ้างว่ามีอันตรายน้อยลงเนื่องจากไม่มีการเผาไหม้

1.3 สื่อและอุปกรณ์

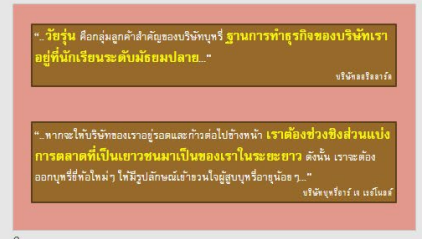
- 1) Power point ชุด บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร (<https://bit.ly/3pRSYAX>)
- 2) คลิป เรื่องบุหรี่ไฟฟ้า ตอนที่ 2/3: เผยเอกสารลับบริษัทบุหรี่
- 3) คลิป เรื่องบุหรี่ไฟฟ้า ตอนที่ 3/3: กลยุทธ์ของธุรกิจบุหรี่ไฟฟ้า

1.4 กระบวนการเรียนรู้

- 1) ทดสอบก่อนเรียนโดยใช้โปรแกรม Kahoot เรื่องบุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร
- 2) ครูนำเสนอ Power point ชุด บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร นำเสนอสไลด์ที่ 1 – 4 และถามนักเรียนรู้ใหม่ว่าบุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ให้นักเรียนตอบตามความคิดเห็นจากประสบการณ์เดิมของนักเรียน
- 3) ดูคลิป เรื่องบุหรี่ไฟฟ้า ตอนที่ 2/3 : เผยเอกสารลับบริษัทบุหรี่
- 4) ครูนำเสนอ สไลด์ที่ 6 สรุปวิวัฒนาการบุหรี่
- 5) ครูนำเสนอ สไลด์ที่ 7-9 และชวนสนทนาว่าใครคือเป้าหมายของบริษัทบุหรี่ไฟฟ้า
- 6) ครูนำเสนอ สไลด์ที่ 10 และตั้งคำถามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า “ทำไมวัยรุ่นจึงสูบบุหรี่ไฟฟ้า”

- 7) ครุฑนำเสนอสไลด์ที่ 11 และตั้งคำถามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า “ทำไมวัยรุ่น
จึงไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า”
- 8) ครุฑนำเสนอสไลด์ที่ 12 และตั้งคำถามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า “ทำไมผู้ใหญ่
จึงสูบบุหรี่ไฟฟ้า”
- 9) ครุฑนำเสนอสไลด์ที่ 13 - 14 และชวนสรุปว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความเกี่ยวข้องกับการโฆษณา
บุหรี่ไฟฟ้า เพื่อน พ่อแม่ ครอบครัว สื่อออนไลน์ รสชาติ และความเชื่อผิด ๆ อิทธิพลของ
สิ่งแวดล้อม อาชีพ สื่อออนไลน์ และประสบการณ์การสูบบุหรี่มวนในอดีตที่มีต่อบุหรี่ไฟฟ้า
- 10) ดูคลิป เรื่องบุหรี่ไฟฟ้า ตอนที่ 3/3 : กลยุทธ์ของธุรกิจบุหรี่ไฟฟ้า
- 11) ครุฑนำเสนอสไลด์ที่ 16 – 23 สรุปเรื่องกลยุทธ์บริษัทบุหรี่ไฟฟ้า
- 12) เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติมในประเด็นที่สงสัย
- 13) ทดสอบหลังเรียนโดยใช้โปรแกรม Kahoot เรื่องบุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร

Power point ชุด บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร



3

ทำให้เชื่อว่าปลอดภัย
หรือมีอันตรายน้อยกว่า
บุหรี่ยธรรมดา

19

4

อ้างว่า...

ช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ยธรรมดาได้

20

5

ทำให้เลิกเชื่อว่...

บุหรี่ยไฟฟ้า
ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์บุหรี่ย

21

6

การโฆษณา
ของบุหรี่ยไฟฟ้า
รูปแบบเดียวกับ
การโฆษณาบุหรี่ยในอิตาลี

บุหรี่ยธรรมดา

บุหรี่ยไฟฟ้า

22

เหตุผลสำคัญที่คน เลือก สูบบุหรี่ยไฟฟ้า

จากการศึกษาเรื่องพฤติกรรมชี้ให้เห็นว่...

กลิ่นและรสชาติของบุหรี่ยไฟฟ้า
เป็นเหตุผลในการตัดสินใจสูบ
ไม่ใช่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ย
พวกนี้มักงัดแงะว่ายัง

23

ช่องทางการติดต่อ

ติดต่อ สายด่วน 1662	ติดตามข่าวสาร การรณรงค์ ไม่สูบบุหรี่	ติดตามข่าวสาร การรณรงค์ ไม่สูบบุหรี่	ขอข้อมูลเพิ่มเติม การรณรงค์ ไม่สูบบุหรี่	ร่วมเป็นสมาชิก เครือข่าย งดสูบบุหรี่
ASHTRAYLAND	ASHTRAYLAND	ASHTRAYLAND	ASHTRAYLAND	ASHTRAYLAND

24

แบบทดสอบ เรื่องบุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร

1. เหตุใดบริษัทบุหรี่จึงพัฒนาจากบุหรี่มวนเป็นบุหรี่ไฟฟ้า

ก. การเผาไหม้ของบุหรี่มวนทำให้เกิดควัน

ค. ถ้าวินิจฉัยและกั้นบุหรี่เป็นที่น่าสนใจ

ข. สารทาร์ในควันบุหรี่ทำให้เกิดกลิ่นเหม็น

ง. ถูกทุกข้อ

2. ข้อใดคือความจริงเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า

ก. บุหรี่ไฟฟ้ามีอันตรายน้อยกว่าบุหรี่มวน

ข. การสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่มีการเผาไหม้ แต่พบสารที่มีลักษณะคล้ายทาร์

ค. บุหรี่ไฟฟ้าช่วยให้เลิกสูบบุหรี่มวนได้

ง. สารปรุงแต่งกลิ่น/รสในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร จึงปลอดภัย

3. ข้อใดแสดงวิวัฒนาการของผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าได้ถูกต้อง

ก. Pods _ Mods _ Vape Pen

ค. Vape Pen_Pods _ Mods

ข. Mods_ Pods_ Vape Pen

ง. Vape Pen Mods Pods

4. ข้อใดเป็นวิวัฒนาการของบุหรี่ไฟฟารุ่นแรก

ก. แบบปากกาที่ใช้ได้ต่อเนื่อง

ค. แบบใช้แล้วทิ้ง

ข. แบบที่ให้กลุ่มละอองลอยมากขึ้น

ง. แบบที่บรรจุนิโคตินได้ปริมาณมาก

5. ข้อใดเป็นเหตุผลสำคัญที่สุดที่บุคคลเลือกสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ก. การปรุงแต่งกลิ่น /รสที่จูงใจนักสูบ

ข. การออกแบบรูปลักษณะที่ทันสมัยสะดวกแก่การใช้งาน

ค. ผู้สูบสามารถปรับระดับปริมาณของสารนิโคตินได้ตามต้องการ

ง. ผู้สูบสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ให้สวยงามได้ตามความต้องการ

6. การทำการตลาดของบริษัทบุหรี่เปรียบเทียบกับในช่วงเวลาของปีที่แล้วกับปีนี้ จะพบข้อสังเกตอะไร

ก. วิธีการเหมือนกันมาก

ค. ยังคงขายความเป็นอิสระ

ข. ยังคงดึงดูดใจวัยรุ่น

ง. ถูกทุกข้อ

7. ข้อใดเป็นเหตุให้วัยรุ่นตัดสินใจสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ก. เพื่อน

ค. กลิ่น/รสชาติที่หลากหลายของบุหรี่ไฟฟ้า

ข. โซเชียลมีเดีย

ง. ถูกทุกข้อ

8. สิ่งดึงดูดใจอันดับแรกของบุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร

ก. ไม่มีนิโคติน

ค. มีแพคเกจสีชาว-แดง

ข. มีรสชาติที่หลากหลาย

ง. โฆษณาที่เน้นความดึงดูดทางเพศ

9. เหตุใดบริษัทบุหรี่ไฟฟ้าจึงทุ่มงบประมาณมหาศาลในการทำการตลาด

ก. คงไว้ซึ่งชื่อเสียงของบริษัทบุหรี่ไฟฟ้า

ข. ดึงดูดกลุ่มลูกค้าให้ตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้า

ค. เพิ่มต้นทุนเพื่อเพิ่มราคาบุหรี่ไฟฟ้าให้สูงขึ้น

ง. ยกกระดับบุหรี่ไฟฟ้าให้เป็นสินค้าเกรดดีเลิศ (Premium)

10. ข้อใดกล่าวผิดเกี่ยวกับบริษัทบุหรี่ไฟฟ้า

ก. เป้าหมายการตลาดที่สำคัญของบริษัทบุหรี่คือวัยรุ่น

ข. บริษัทบุหรี่ผลิตบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อช่วยให้คนเลิกบุหรี่มวน

ค. บริษัทบุหรี่ทุ่มงบประมาณมหาศาลเพื่อ ศึกษาพฤติกรรม ของกลุ่มลูกค้า

ง. บริษัทบุหรี่ใช้กิจกรรมที่วัยรุ่นชื่นชอบเป็นสื่อโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้า

กิจกรรมที่ 2 อะไรอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า

1.1 วัตถุประสงค์

- 1) เรียนรู้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า
- 2) เข้าใจกลไกการทำงานของบุหรี่ไฟฟ้า และสารเคมีที่เข้าสู่ร่างกาย
- 3) เข้าใจความแตกต่างระหว่างละอองไอน้ำ (vapor) และละอองลอย(aerosol)

1.2 สารสำคัญ

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดใหม่ ที่ทำให้ผู้สูบได้รับสารนิโคตินเข้าสู่ร่างกายโดยไม่มีการเผาไหม้ใบยาสูบเหมือนกับบุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้ามีส่วนประกอบหลัก 3 ส่วน คือ 1.แบตเตอรี่ 2. ชิ้นส่วนที่ทำให้เกิดละอองฝอย (Atomizer) 3.ชิ้นส่วนที่ชุบน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งมีส่วนประกอบหลักคือ สารนิโคติน สารโพรพิลีนไกลคอล สารกลีเซอริน และสารแต่งกลิ่นและรส ที่เป็นละอองลอย (aerosol) ซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายโดยผ่านระบบทางเดินหายใจจะมีผลกระทบต่อร่างกายได้

1.3 สื่อและอุปกรณ์

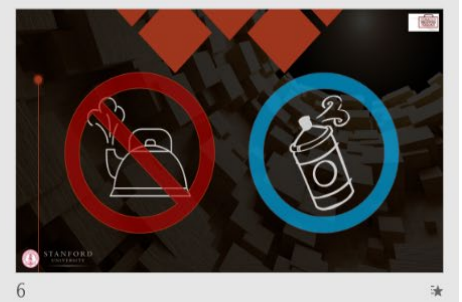
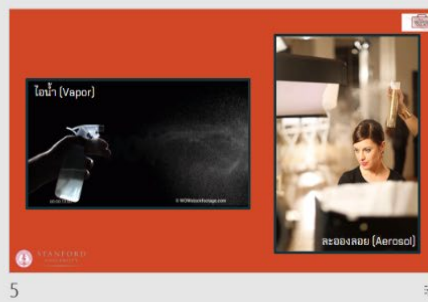
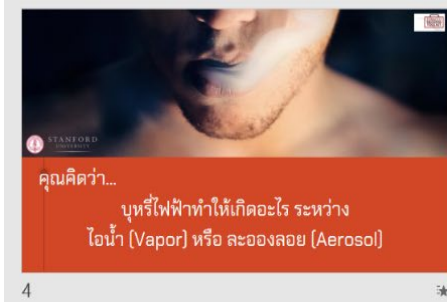
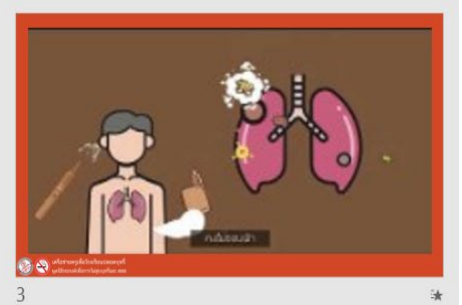
- 1) Power point ชุด อะไรอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า (<https://bit.ly/3GzP9GH>)
- 2) คลิป เรื่องอันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้า
- 3) คลิป เรื่องความแตกต่างระหว่างไอน้ำ (Vapor) กับละอองลอย (Aerosol)

1.4 กระบวนการเรียนรู้

- 1) ทดสอบก่อนเรียนโดยใช้โปรแกรม Kahoot เรื่องอะไรอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า
- 2) ครูนำเสนอ Power point ชุด อะไรอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า สไลด์ที่ 1-2 และชวนสนทนาว่าในบทเรียนที่ผ่านมา นักเรียนได้เรียนรู้ว่าบุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร มีกลไกการทำงานอย่างไร ในบทเรียนนี้ เราจะมาทำความเข้าใจว่ากลไกการทำงานของบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง
- 3) นักเรียนดูคลิป เรื่องอันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้า
- 4) ครูนำเสนอสไลด์ที่ 4 และถามนักเรียนว่าจากคลิปที่ดูจบแล้ว นักเรียนคิดว่าบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดอะไรขึ้น ระหว่าง ไอน้ำ (Vapor) หรือ ละอองลอย (Aerosol)
- 5) ครูนำเสนอกลิปความแตกต่างระหว่างไอน้ำ (Vapor) กับละอองลอย (Aerosol)

- 6) ให้นำเสนอสไลด์ที่ 6-8 และอธิบายความแตกต่างระหว่างไอน้ำ (Vapor) กับละอองลอย (Aerosol)
- 7) ให้นำเสนอสไลด์ที่ 9-13 และชวนสนทนาว่า น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในกลไกการทำงานของบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งมีสารสำคัญ ได้แก่ นิโคตินซึ่งเป็นสารเสพติด สารปรุงแต่งกลิ่น รสชาติเพื่อดึงดูดใจผู้สูบ โดยมีสารโพรไพลีนไกลคอลและกลีเซอรินเป็นตัวทำละลาย ซึ่งเมื่อสารสำคัญในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าได้รับความร้อนจะเปลี่ยนสภาพเป็นละอองลอยที่มีสารเคมีจำนวนมาก ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบและผู้ที่อยู่ใกล้เคียง
- 8) ทดสอบหลังเรียนโดยใช้โปรแกรม Kahoot เรื่องอะไรอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า

Power point ชุด อะไรอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า



Nicotine → สารพิษในใบยาสูบ 	Acetone → น้ำยาทำความสะอาด 	Ethylbenzene → สารพิษในอุตสาหกรรม 
Formaldehyde → น้ำยาถนอมศพ 	Lead → สารพิษ 	Polonium → วัสดุอวกาศ 

13

★

ช่องทางการติดต่อ

ติดต่อ ศูนย์ช่วยเหลือ ไม่สูบบุหรี่  ASHTRAILAND 	ติดตามข่าวสาร การรณรงค์ ไม่สูบบุหรี่  ASHTRAILAND 	ติดตามข่าวสาร การรณรงค์ ไม่สูบบุหรี่  ASHTRAILAND 	ขอเสนอแนะ จัดกิจกรรม ไม่สูบบุหรี่  ASHTRAILAND 	ร่วมเป็นสมาชิก ศูนย์ช่วยเหลือ ไม่สูบบุหรี่  ASHTRAILAND 
--	--	--	--	---

ศูนย์ช่วยเหลือไม่สูบบุหรี่
ศูนย์ช่วยเหลือไม่สูบบุหรี่

2564 © สงวนลิขสิทธิ์ © สงวนลิขสิทธิ์ 2564 สงวนลิขสิทธิ์ 2564
โทร: 0-2279-1033 : 0-2279-1033 โทรสาร: 0-2279-1033

14

★

แบบทดสอบ เรื่องอะไรอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า

1. คำกล่าวใดที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า

ก. ไม่มีการเผาไหม้ จึงไม่มีสารทาร์และคาร์บอนมอนนอกไซด์

ข. ไอรระเหยจากบุหรี่ไฟฟ้าเป็นละอองลอยที่มีสารพิษมากมาย

ค. บุหรี่ไฟฟ้าเป็นแค่ละอองไอน้ำ (vapor)

ง. บุหรี่ไฟฟ้าได้รับความนิยมเนื่องจากมีกลิ่นรสที่จูงใจ

2. ส่วนประกอบใดในบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อน

ก. แบตเตอรี่

ค. ชิ้นส่วนที่ชุบน้ำยา

ข. ชิ้นส่วนที่ทำให้เกิดละอองฝอย

ง. ถูกทุกข้อ

3. ข้อใดในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าที่ทำให้เสพติด

ก. กลีเซอริน

ค. สารปรุงแต่งกลิ่นรสชาติ

ข. Propylene glycol

ง. นิโคติน

4. อะซิโตนเป็นสารเคมีชนิดหนึ่งในบุหรี่ไฟฟ้า นอกจากนี้ยังเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในผลิตภัณฑ์ใด

ก. พลุไฟ

ค. น้ำยาดองศพ

ข. น้ำยาล้างเล็บ

ง. ยาฆ่าศัตรูพืช

5. สารเคมีชนิดใดที่พบในบุหรี่ไฟฟ้า

ก. ฟอรัมาลดีไฮด์

ค. ตะกั่ว

ข. สารหนู

ง. ถูกทุกข้อ

6. สารเคมีใดที่เป็นตัวทำละลายในผลิตภัณฑ์กลุ่มอาหารและยา แต่มีอันตรายเมื่อถูกทำให้ระเหยในบุหรี่ไฟฟ้า

ก. Ethylbenzene

ค. Propylene glycol

ข. Rubidium

ง. Nicotine

7. ข้อใดปลอดภัยต่อปอดของมนุษย์

ก. ก๊าซออกซิเจน

ค. คาร์บอน

ข. คาร์บอนที่เกิดจากการเผาไหม้

ง. สเปรย์ฉีดผม

8. ข้อใดกล่าวผิด เกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า

ก. นิโคตินอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า

ข. ไอรระเหยจาก บุหรี่ไฟฟ้าเป็นละอองลอยที่มีสารพิษมากมาย

ค. บุหรี่ไฟฟ้าเป็นแค่ละอองไอน้ำ

ง. บุหรี่ไฟฟ้าได้รับความนิยมเนื่องจากมีกลิ่น / รสที่จูงใจ ผู้สูบ

9. บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอุปกรณ์ส่งนิโคตินเข้าสู่ร่างกายในรูปแบบใด

ก. ไอรระเหย

ค. ไอน้ำ

ข. ละอองลอย

ง. ของเหลว

10. ข้อใดคือลักษณะของ aerosol

ก. ก๊าซที่มีส่วนผสมของอนุภาคของแข็งหรือฝุ่น เช่น สเปรย์ฉีดผม

ข. ก๊าซที่ลอยอยู่ในอากาศและมีไอน้ำเป็นส่วนผสม เช่น หมอก

ค. ก๊าซที่เกิดจากการระเหยของน้ำที่ถูกความร้อน เช่น ไอน้ำ

ง. ไม่มีข้อถูก

กิจกรรมที่ 3 อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า

1.1 วัตถุประสงค์

- 1) เรียนรู้ผลของนิโคตินต่อสมองและสุขภาพ
- 2) เรียนรู้ผลเสียต่อสุขภาพที่เกิดจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

1.2 สารสำคัญ

น้ำยาในบุหรี่ไฟฟ้าประกอบด้วย นิโคติน สารปรุงแต่งกลิ่นและรสชาติ โพรพิลีนไกลคอลและ สารกลีเซอริน เมื่อนิโคตินเข้าสู่ร่างกาย จะไปรบกวนความสามารถตามธรรมชาติของร่างกายในการสร้างสารโดปามีน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดความสุข โดยนิโคตินจะไปกระตุ้นให้สมองหลั่งสารโดปามีนมากกว่าปกติจนทำให้สมองคุ้นชินกับสารโดปามีนปริมาณมาก หากไม่ได้รับนิโคติน สมองจะหลั่งสารโดปามีนได้น้อยกว่าปกติ ทำให้ผู้สูบต้องพึ่งพานิโคติน เพื่อทำให้สมองหลั่งสารโดปามีนในปริมาณมากเพียงพอที่จะทำให้เกิดความสุขได้

นอกจากนี้สมองยังสร้างความทรงจำเกี่ยวกับความอยากนิโคติน ทำให้ผู้สูบเสพติดนิโคติน แม้รู้ว่ามียันตราย ซึ่งเป็นกระบวนการของสมองติดยา นอกจากนั้นนิโคตินจะไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เพิ่มความดันโลหิต เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและมีผลต่อทารกในครรภ์ ส่วนสารโพรพิลีนไกลคอลและสารกลีเซอริน เมื่อได้รับความร้อนจะเปลี่ยนสภาพเป็นสารเคมีอีกมากมายในละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้า ที่มีข้อมูลว่า เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น โลหะหนัก สารหนู สารกลุ่ม Formaldehyde และกลุ่ม Benzene เป็นต้น ถ้าสัมผัสหรือสูดดมเข้าไปอาจทำให้เกิดการระคายเคืองที่เป็นอันตรายต่อปอด จากการวิจัยยังพบว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น โรคหัวใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง DNA ในเซลล์ของปอด หัวใจ และ กระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง

1.3 สื่อและอุปกรณ์

- 1) Power point ชุด อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า (<https://bit.ly/3Bnfofv>)
- 2) คลิป เรื่องนิโคตินฆ่าหนู
- 3) คลิป เรื่องการเสพติดนิโคติน (Nicotine Addiction)
- 4) คลิป คลิป เรื่องอันตรายของนิโคตินต่อสุขภาพ

1.4 กระบวนการเรียนรู้

- 1) ครูนำเสนอ Power point ชุด อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า สไลด์ที่ 2 เพื่อให้นักเรียนทบทวนเรื่อง ส่วนประกอบของน้ำยาในบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งได้แก่ นิโคติน สารปรุงแต่งกลิ่นและรสชาติ สารโพรพิลีนไกลคอลและสารกลีเซอริน
- 2) นักเรียนดูคลิปเรื่องนิโคตินฆ่าหนู
- 3) ครูนำเสนอสไลด์ที่ 4-7 อธิบายผลกระทบของนิโคตินต่อสมอง
- 4) นักเรียนดูคลิป เรื่องการเสพติดนิโคติน (Nicotine Addiction)
- 5) ครูนำเสนอสไลด์ที่ 9 สรุปเรื่องการเสพติดนิโคติน (Nicotine Addiction)
- 6) นักเรียนดูคลิป เรื่องอันตรายของนิโคตินต่อสุขภาพ
- 7) ครูนำเสนอสไลด์ที่ 11 เพื่อสรุปอันตรายของนิโคตินต่อสุขภาพ
- 8) ครูนำเสนอสไลด์ที่ 12-19 และชวนสนทนาว่าในน้ำยาของบุหรี่ไฟฟ้า นอกจากจะมีนิโคตินแล้วยังมีสารอื่น ๆ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า

Power point ชุด อันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

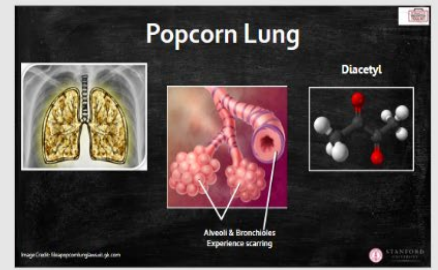
12



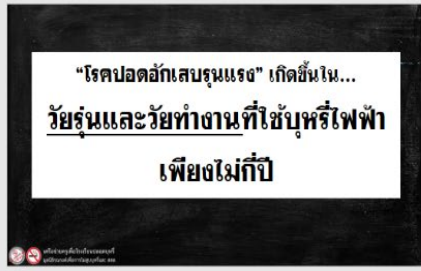
13



14



15



16



17



18



19



20

แบบทดสอบ เรื่องอันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้า

1. นิโคติน มีคุณสมบัติอย่างไร

ก. ทำให้สารเคมีในสมองเปลี่ยนแปลง

ค. ทำให้เกิดการเสพติดรุนแรง

ข. ทำให้หลอดเลือดหดตัว

ง. ถูกทุกข้อ

2. ผู้สูบบุหรี่จะได้รับนิโคตินเข้าสู่สมองในเวลากี่วินาที หลังจากสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าแต่ละครั้ง

ก. 5 วินาที

ค. 9 วินาที

ข. 7 วินาที

ง. 11 วินาที

3. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับนิโคตินที่มีผลต่อมะเร็ง

ก. นิโคตินเป็นสาเหตุก่อให้เกิดมะเร็ง

ข. นิโคตินเป็นตัวกระตุ้นทำให้เซลล์มะเร็งเจริญเติบโต

ค. นิโคตินไม่มีผลต่อการเกิดมะเร็ง

ง. นิโคตินเป็นตัวยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

4. สมองจะหลั่งสารแห่งความสุขได้จากกิจกรรมใด

ก. ร้องเพลง / เต้น cover dance

ค. สูบบุหรี่

ข. เล่นเซิร์ฟบอร์ด / เล่นฟุตบอล

ง. ถูกทุกข้อ

5. ข้อใดไม่ได้เกิดจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ก. ปอดถูกทำลาย

ค. เกิดปัญหาสุขภาพในคนเป็นโรคเบาหวาน

ข. การสูบบุหรี่ช่วยป้องกันการติดเชื้อโควิดได้

ง. ไม่มีคำตอบที่ถูกต้อง

6. กลิ่นในบุหรี่ไฟฟ้าข้อใดที่มีอันตรายมากที่สุด

ก. กลิ่นซินนามอนและเชอร์รี่

ค. กลิ่นซีอโกแลต

ข. กลิ่นกล้วย

ง. กลิ่นนม

7. สารใดอะซิทิลในบุหรี่ไฟฟ้าที่ทำให้เกิดการระคายเคืองในปอด (Popcorn lung) มักพบในสารปรุงแต่งในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้ารสชาติใด

ก. strong flavors

ค. sweet flavors

ข. mint flavors

ง. sour flavors

8. ข้อใดไม่ใช่อาการเริ่มต้นของภาวะโรคปอดจากบุหรี่ไฟฟ้า

ก. ไอแห้ง

ค. เจ็บแน่นหน้าอก

ข. ปวดศีรษะไมเกรน

ง. ปวดเมื่อยตัว

9. สารใดจากบุหรี่ไฟฟ้าที่ทำให้ปอดอักเสบเฉียบพลัน

ก. ฟอร์มัลดีไฮด์

ค. ตะกั่ว

ข. โพรไพรีนไกลคอล

ง. นิโคติน

10. ข้อใดไม่ใช่ผลกระทบของบุหรี่ไฟฟ้าต่อระบบทางเดินหายใจ

ก. การบวมอักเสบของขนเล็ก ๆ ในเยื่อบุโพรงจมูกลดลง

ข. เส้นเลือดฝอยในหลอดลมไม่ดี

ค. ทำให้หายใจโล่ง

ง. มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุในหลอดลม

กิจกรรมที่ 4 สูบнуหรื/нуหรืไฟฟ้า เสี่ยงติดโควิด-19

1.1 วัตถุประสงค์

- 1) รู้ เข้าใจความหมาย การเกิดโรค และอันตรายของโรคโควิด - 19
- 2) ตระหนักว่าผู้สูบнуหรืเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด - 19 เสี่ยงตายสูง
- 3) ตระหนักว่าการสูบнуหรืเพิ่มโอกาสแพร่กระจายเชื้อโควิด - 19
- 4) รู้วิธีดูแลป้องกันตัวเองจากโรคโควิด - 19

1.2 สารสำคัญ

โรคโควิด - 19 คือ โรคติดต่อซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า โคโรนา ทำให้เกิดปอดอักเสบอย่างรุนแรง จนเสียชีวิตได้ พบการระบาดครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน เมื่อเดือนธันวาคม ปี 2019 องค์การอนามัยโลก จึงตั้งชื่อว่า โควิด-19 และหลังจากนั้นได้มีการระบาดไปทั่วโลก ส่งผลกระทบแก่หลายประเทศ โรคโควิด-19 ติดต่อทางระบบหายใจ ผู้ติดเชื้อที่สูบнуหรืจะมีอาการของโรคโควิด-19 รุนแรงและเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่าผู้ไม่สูบнуหรืนอกจากนั้น ยังสามารถแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น ที่สุดคณควนнуหรืซึ่งมีเชื้อโควิด-19 อยู่ในละอองน้ำลายที่ปนเปื้อนอยู่ในควนнуหรื ดังนั้นทุกคนต้องดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากเชื้อโควิด-19 โดยสวมหน้ากากอนามัย รักษาระยะห่างระหว่างบุคคลไม่น้อยกว่า 2 เมตร และล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์บ่อยๆ

1.3 สื่อและอุปกรณ์

- 1) Power point ชุด สูบнуหรื/нуหรืไฟฟ้า เสี่ยงติดโควิด-19 (<https://bit.ly/3q2K6c3>)
- 2) คลิปเรื่อง Covid-19 for kids
- 3) คลิป เรื่อง รู้เท่าทันเชื้อโควิดกลายพันธุ์
- 4) คลิป เรื่อง WHO ยืนยันเชื้อโควิด – 19 แพร่ผ่านอากาศได้
- 5) คลิปเรื่อง รู้ใหม่ ควนнуหรื ปัจจัยเสี่ยงแพร่โควิด
- 6) คลิปเรื่อง การดูแลป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากการติดเชื้อโควิด - 19
- 7) คลิปเรื่อง 10 ขั้นตอนทำความสะอาดตัวเอง ฆ่าเชื้อโควิด-19 ก่อนเข้าบ้าน

1.4 กระบวนการเรียนรู้

- 1) ทดสอบก่อนเรียนโดยใช้โปรแกรม Kahoot เรื่องสູບບຸຮີ / ບຸຮີຟຟ້າ ເສີຍຕິດໂຄວິດ-19
- 2) ກູ່ນຳເສນອ Power point ຫຼຸດ ສູບບຸຮີ / ບຸຮີຟຟ້າ ເສີຍຕິດໂຄວິດ-19 ສໄລດ໌ທີ່ 1-2 ແລະ ສວນສນທນາວ່າໂຄວິດ - 19 ຄືອະໄວ
- 3) ນັກຮຽນດູຄລິບຮື່ອ Covid-19 for kids
- 4) ກູ່ນຳເສນອສໄລດ໌ທີ່ 4 ແລະສຸຸປຈາກຄລິບວ່າ ຮົກໂຄວິດ - 19 ເປັນຮົກທີ່ເກີດຈາກເຂື້ອໄວຣັສ ຕິດຕ່ອທາງ ຮບບທາງເດີນຫຍາໃຈ ຫຳໄປອດອັກເສບຣຸນແຮງຈຸນຕິນເຂັ້ນເສີຍຊີວິດ ພບຮັ່ງແກ່ທີ່ເມືອງອູ່ຍັ້ນ ປຣະເທສ ຈີນ ເມື່ອປີ ຄ.ສ.2019
- 5) ນັກຮຽນດູຄລິບ ຮື່ອ ຮູ້ເທ່ທັນເຂື້ອໂຄວິດກລາຍພັນຸ້
- 6) ກູ່ນຳເສນອສໄລດ໌ທີ່ 6 ແລະສຸຸປຈາກຄລິບ ວ່າ ຮົກໂຄວິດ - 19 ມີພັດທະນາການຄວາມຣຸນແຮງມາກເຂັ້ນເຣື້ອຍ ໆ
- 7) ນັກຮຽນດູຄລິບ ຮື່ອ WHO ຢືນຍັ້ນເຂື້ອໂຄວິດ – 19 ແພ່ຣ່ວ່ານອາກາສໄດ້
- 8) ກູ່ນຳເສນອສໄລດ໌ທີ່ 8 ແລະສຸຸປຈາກຄລິບວ່າເຂື້ອໂຄວິດ – 19 ສາມາດແພ່ຣ່ວ່າກະຈາຍໃນອາກາສຜ່ານ ກາງໄອຫຼືອຈາມຂອງຜູ້ຕິດເຂື້ອໂຄວິດ - 19 ໄດ້ ດ້ວຍເຈພະອຍ່າງຍິ່ງໃນບຣິເວນທີ່ມີອາກາສຖ່າຍເທ ຈະມີໄອກາສທີ່ເຂື້ອຈະແພ່ຣ່ວ່າກະຈາຍໄດ້ໄກລເຂັ້ນ ແລະສາມາດຕິດເຂື້ອຈາກການສັມຜັສກັບພື້ນຜິວທີ່ມີເຂື້ອ ຕິດອຸ່
- 9) ກູ່ນຳເສນອສໄລດ໌ທີ່ 9 ແລະຕັ້ງຄຳຖາມວ່າ ການສູບບຸຮີກັບຮົກໂຄວິດ-19 ມີຄວາມສັມພັນກັນຫຼືອໍ ຫຼືອໍ ຫຼືອໍ
- 10) ນັກຮຽນດູຄລິບຮື່ອ ຮູ້ໄໝ ຄວັນບຸຮີ ປັຈຈັຍເສີຍແພ່ຣໂຄວິດ
- 11) ກູ່ນຳເສນອສໄລດ໌ທີ່ 11-12 ແລະສຸຸປຈາກຄລິບວ່າ ຜູ້ສູບບຸຮີທີ່ຕິດເຂື້ອໂຄວິດ – 19 ຈະມີໄອກາສທີ່ ຣຸນແຮງມາກເຂັ້ນ 1.55 ເທ່ ແລະເສີຍຕ່ອກາງເສີຍຊີວິດ 1.58 ເທ່ ແລະຜູ້ປ່ວຍໂຄວິດ - 19 ທີ່ໄອຫຼືອຈາມ ຂນະສູບບຸຮີ ຄວັນບຸຮີສາມາດແພ່ຣ່ວ່າກະຈາຍເຂື້ອໄດ້ໄກລ 6-8 ເມຕຣ ໃນທີ່ອາກາສມີຖ່າຍເທ
- 12) ນັກຮຽນດູຄລິບຮື່ອ ການດູແລປ້ອກັນຕົວເອງໃຫ້ຫ່າງໄກລຈາກການຕິດເຂື້ອໂຄວິດ - 19
- 13) ກູ່ນຳເສນອສໄລດ໌ທີ່ 14 ແລະສຸຸປຈາກຄລິບວ່າການປ້ອກັນຕົນເອງຈາກການຕິດເຂື້ອໂຄວິດ -19 ດ້ວຍວິຶກາງ 3 ລ (ລດ ເລີຍ ດູແລ)
- 14) ນັກຮຽນດູຄລິບຮື່ອ 10 ຂັ້ນຕອນຫຳຄວາມສະອາດຕົວເອງ ຫ່າເຂື້ອໂຄວິດ-19 ກ່ອນເຂົ້າບ້ານ

- 15) ครุฑนำเสนอสไลด์ที่ 16 และสรุปจากคลิปว่า วิธีการที่จะป้องกันการแพร่เชื้อโควิด -19
สู่คนในครอบครัวโดยการปฏิบัติตาม 10 ขั้นตอนทำความสะอาดตัวเอง มาเชื้อโควิด-19
ก่อนเข้าบ้าน
- 16) ทดสอบหลังเรียนโดยใช้โปรแกรม Kahoot เรื่องสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงติดโควิด-19

Power point ชุด สบู่หรือ/บุหรี่ปั๊พฟ้า เสี่ยงติดโควิด-19



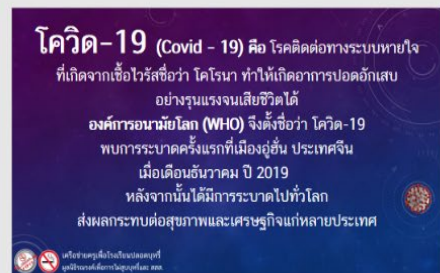
1



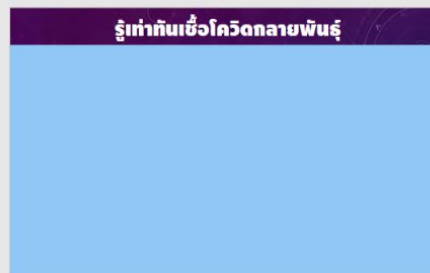
2



3



4



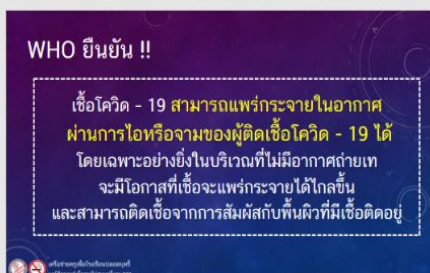
5



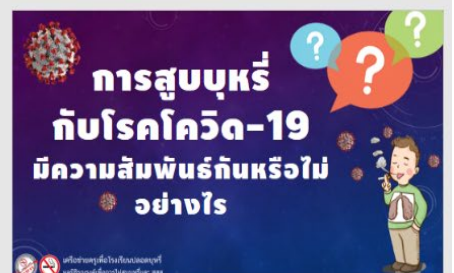
6



7



8



9



10



11



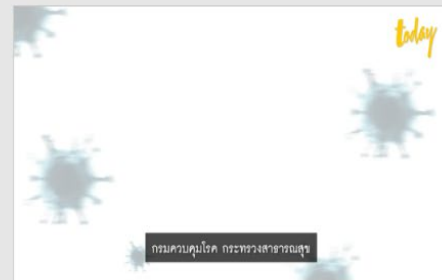
12



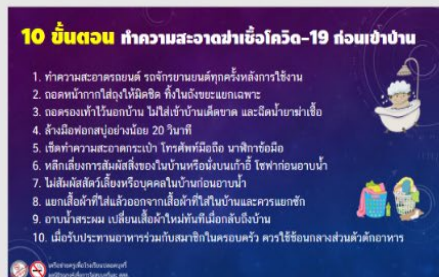
13 ☆



14 ☆



15 ☆



16 ☆



17 ☆

แบบทดสอบ เรื่องสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงติดโควิด-19

1. โควิด - 19 เกิดจากเชื้ออะไร

ก. ไวรัส H1 N1

ค. ไวรัส Corona

ข. ไวรัส Influenza

ง. ไวรัส HIV

2. โรคโควิด - 19 เป็นโรคติดต่อทางระบบใดของร่างกาย

ก. ระบบผิวหนัง

ค. ระบบขับถ่าย

ข. ระบบหายใจ

ง. ระบบไหลเวียนเลือด

3. ข้อใด คือ อาการเบื้องต้นหลังจากได้รับเชื้อโควิด - 19 ภายใน 14 วัน

ก. มีไข้ ปวดศีรษะ

ค. ลิ้นไม่รับรส ท้องเสีย

ข. ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ เหนื่อยหอบ

ง. ถูกทุกข้อ

4. ข้อใด คืออาการรุนแรงของโรคโควิด - 19

ก. หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ

ค. สูญเสียการได้ยิน

ข. อาหารไม่ย่อยทำให้ท้องอืด

ง. แขน ขา อ่อนแรงข้างใดข้างหนึ่ง

5. ข้อใดกล่าวผิดเกี่ยวกับการแพร่กระจายเชื้อโควิดจากผู้สูบบุหรี่ที่ติดเชื้อโควิด - 19

ก. การสูบบุหรี่มีวนเดียวกับผู้ติดเชื้อโควิด - 19

ข. การสูบบุหรี่ทำให้เชื้อโควิด - 19 เจริญเติบโตมากขึ้น

ค. เชื้อโควิดในเสมหะติดไปกับควันบุหรี่กระจายไปสู่ผู้ได้รับควันบุหรี่

ง. การได้รับควันบุหรี่มือสองจากผู้ติดเชื้อโควิด - 19

6. ผู้สูบบุหรี่ที่ได้รับเชื้อโควิด - 19 จะมีอาการปอดอักเสบรุนแรงเป็นกี่เท่าของผู้ไม่สูบบุหรี่

ก. ประมาณ 2 เท่า

ค. ประมาณ 4 เท่า

ข. ประมาณ 3 เท่า

ง. ประมาณ 5 เท่า

7. ผู้สูบบุหรี่ที่ติดเชื้อโควิด - 19 สามารถแพร่การกระจายเชื้อโควิด - 19 ได้เป็นระยะทางกี่เมตร

ก. 2 - 5 เมตร

ค. 5 - 7 เมตร

ข. 3 - 6 เมตร

ง. 6 - 8 เมตร

8. ข้อใดเป็นการดูแลตนเองให้ห่างไกลจากการติดเชื้อโควิด - 19 มากที่สุด

ก. ใส่หน้ากากอนามัย

ข. ล้างมือด้วยสบู่มากกว่า 20 วินาที

ค. รักษาระยะห่าง อย่างน้อย 2 เมตร

ง. ถูกทุกข้อ

9. ข้อใดกล่าวผิดเกี่ยวกับการดูแลตัวเองในช่วงที่โควิด - 19 ระบาด

ก. ออกกำลังกายกลางแจ้ง

ข. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ค. กินสมุนไพรฟ้าทะลายโจรเพื่อป้องกันโควิด - 19

ง. เลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

10. โควิด - 19 เริ่มมีการระบาดครั้งแรกในโลกเมื่อใด

ก. ปี ค.ศ. 2018

ค. ปี ค.ศ. 2020

ข. ปี ค.ศ. 2019

ง. ปี ค.ศ. 2021

กิจกรรมที่ 5 ทักษะการปฏิเสธการใช้บุหรี่ไฟฟ้า

1.1 วัตถุประสงค์

- 1) เรียนรู้ความจริงและมายาคติเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า
- 2) เข้าใจว่าความจริงและมายาคติมีผลต่อความคิดความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยมและพฤติกรรมเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า
- 3) เรียนรู้และวิเคราะห์ทักษะการปฏิเสธการใช้บุหรี่ไฟฟ้า

1.2 สารสำคัญ

ความจริงและมายาคติเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า มีผลต่อความคิดความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยมและพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้า และปัจจัยที่ช่วยให้ปฏิเสธการสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าสำเร็จ ได้แก่ ความมั่นคงภายใน มีจุดยืนที่ชัดเจน และมีเทคนิคในการปฏิเสธที่มีประสิทธิภาพ การปฏิเสธที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ การปฏิเสธโดยบอกความรู้สึกของผู้ปฏิเสธที่มีต่อเรื่องราวหรือสถานการณ์นั้น ๆ โดยไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลใด ๆ

1.3 สื่อและอุปกรณ์

- 1) Power point ชุด ทักษะการปฏิเสธการใช้บุหรี่ไฟฟ้า (<https://bit.ly/2Y0S9KM>)
- 2) คลิป เรื่องหลักการปฏิเสธ

1.4 กระบวนการเรียนรู้

- 1) เรียนรู้เรื่อง ความจริงและมายาคติเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า โดยครูชวนสนทนาว่าในแต่ละวันนักเรียนมีโอกาสที่จะพบเจอข้อมูลที่เป็นความจริงและมายาคติหรือข้อมูลที่เป็นเท็จได้ ซึ่งหากเราเชื่อในมายาคติหรือข้อมูลที่เป็นเท็จนั้น ก็จะทำให้เรามีทศนคติและพฤติกรรมเป็นไปตามมายาคตินั้น ๆ
- 2) ครูนำเสนอ Power point ชุด ทักษะการปฏิเสธการใช้บุหรี่ไฟฟ้า สไลด์ที่ 2 – 14 และให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อความใดเป็นมายาคติ ครูและนักเรียนช่วยกันเฉลยว่าข้อความใดเป็นมายาคติ เพราะเหตุใด

- 3) นักเรียนดูคลิปทักษะการปฏิเสธ
- 4) นักเรียนและครูช่วยกันวิเคราะห์ปัจจัยที่ช่วยให้ปฏิเสธการสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าสำเร็จ
- 5) ครูนำเสนอสไลด์ที่ 16 – 18 สรุปปัจจัยที่ช่วยให้ปฏิเสธการสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าสำเร็จ

Power point ชุด ทักษะการปฏิเสธการใช้บุหรี่ไฟฟ้า

ทักทายการปฏิเสธการใช้บุหรี่ไฟฟ้า

สวัสดีครับ ผมชื่อ นายสมชาย นามสกุล นามสกุล (นามสกุล) สังกัดหน่วยงานของกรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร (กทม.)

มี 2 ข้อความที่เป็น**ความจริง (Truths)** และ มี 1 ข้อความที่เป็น**มายาคติ (Myth)**

ข้อใดเป็นมายาคติ (Myth)

- ❌ บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่ไม่มีสารนิโคติน
- ☐ บุคคลทั่วไปสามารถได้รับควันบุหรี่มือสองจากบุหรี่ไฟฟ้าได้
- ☐ ครั่นที่เกิดจากบุหรี่ไฟฟ้าคล้ายกับครั่นที่เกิดจากเครื่องยนต์

บุหรี่ไฟฟ้ามีสารนิโคติน

มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การโฆษณาเกี่ยวกับปริมาณของสารนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้า ไม่ตรงกับความเป็นจริง ความจริงมีการใส่สารนิโคติน

ข้อใดเป็นมายาคติ (Myth)

- ❌ บุหรี่ไฟฟ้าเป็นเพียงผลิตภัณฑ์ที่ไม่เกิดไอหรือควัน
- ☐ ไอระเหยออกจากบุหรี่ไฟฟ้ามีสารนิโคติน สารเคมีที่เกิดจากการปรุงแต่งกลิ่นรสชาติ และสารที่ทำให้เกิดครั่น
- ☐ สารเคมีที่มีสารปรุงแต่งรสชาติเมื่อสูดหายใจเข้าไปจะทำให้เกิดการระคายเคืองในปอดที่เรียกว่า popcorn lungs

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ทำให้เกิด ไอละอองลอย (aerosol) ไม่ใช่เพียงไอน้ำ (vapor)

ความแตกต่างระหว่าง ไอน้ำ (vapor) และ ไอละอองลอย (aerosol) คือ

ไอน้ำ (vapor)	ไอละอองลอย (aerosol)
มีขนาดเล็กกว่าเซลล์เม็ดเลือดขาว จึงไม่ก่ออันตราย	มีขนาดใกล้เคียงกับเซลล์เม็ดเลือดขาว จึงอาจก่อให้เกิดอันตราย
พบ ในน้ำดื่มร้อน น้ำชา กาแฟ	พบ ในควันบุหรี่

- ☐ กฎหมายควบคุมการขายบุหรี่ไฟฟ้าในแต่ละประเทศมีความแตกต่างกันเล็กน้อย
- ☐ โรงเรียนมีการต่อต้านบุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้นเรื่อย ๆ
- ❌ สามารถสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้ทุกสถานที่ (รวมทั้งภายในอาคาร)

ในประเทศไทยการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ไม่สามารถสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าในที่สาธารณะ

ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า

ต้องปฏิบัติตามกฎหมาย พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560

เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่มวน

- ☐ เมื่อสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความเสี่ยงต่อการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ
- ❌ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาควบคุมไม่มีการแสดงส่วนผสมที่เป็นสารเคมีบนฉลากน้ายาสูบไฟฟ้า
- ☐ ความร้อนของบุหรี่ไฟฟ้าปฏิกิริยากับน้ำมันบุหรี่ไฟฟ้า จะทำให้เกิดฟอร์มาลดีไฮด์และสารโลหะหนักต่าง ๆ ซึ่งจะเข้าสู่ปอดได้

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาไม่ได้มีการควบคุมให้มีการแสดงส่วนผสมที่เป็นสารเคมีบนฉลากน้ายาสูบไฟฟ้า

เนื่องจากบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าใหม่ ยังขาดข้อมูลเชิงประจักษ์เพียงพอที่จะยืนยันความเสี่ยงต่อสุขภาพได้อย่างชัดเจน

วิธีใช้บุหรี่ไฟฟ้าอย่างปลอดภัยและมีสุขภาพดี

มายาคติส่งผลต่อความคิด ความเชื่อและพฤติกรรม

```

    graph LR
      A[มายาคติ] --> B[รับรู้]
      A --> C[ความเชื่อ]
      A --> D[พฤติกรรม]
      B --> E[คิด]
      C --> E
      D --> F[ทำ]
      E --> F
      
```

ตัวอย่างการปรับข้อมูลที่เป็น มายาคติ

```

    graph LR
      A[มายาคติ: บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีสารนิโคติน] --> B[ตรวจสอบข้อมูล]
      B --> C[ค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม]
      C --> D[เปรียบเทียบข้อมูล]
      D --> E[ตัดสินใจเลือก]
      E --> F[งดสูบบุหรี่ไฟฟ้า]
      
```

ตัวอย่างการรับรู้ข้อมูลที่เป็น **ความจริง**

13

ถ้านักเรียนได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง
เป็นความจริงเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้ามากพอ
จะช่วยให้นักเรียนมีความมั่นใจ
ในการปฏิเสธบุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้น

14

15

ปัจจัย
ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ
การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
สำเร็จ

16

ความมั่นใจภายใน
มีจุดเริ่มต้นจาก...

17

มีเทคนิค
ในการปฏิเสธ

18

แบบทดสอบ เรื่องทักษะปฏิเสธการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

1. สถานที่ใดห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าตามกฎหมาย

ก. ภายในบ้านพัก

ค. บนรถเมล์

ข. สวนหย่อมหน้าบ้าน

ง. ในรถยนต์ส่วนบุคคล

2. ส่วนประกอบใดในบุหรี่ไฟฟ้าที่ทำให้เกิดการระคายเคืองของปอดที่เรียกว่า "popcorn lungs"

ก. แบตเตอรี่

ค. สารที่ทำให้เกิดสี

ข. ส่วนที่ทำให้เกิดละอองฝอย

ง. สารปรุงแต่งรสชาติ

3. บุหรี่ไฟฟ้ามีสารใดที่ทำให้เสพติด

ก. คาเฟอีน

ค. โคเคอีน

ข. นิโคติน

ง. แอมเฟตามีน

4. ในบุหรี่ไฟฟ้ามีการควบคุมปริมาณของสารที่ทำให้เสพติดหรือไม่ อย่างไร

ก. ไม่มีการควบคุมใด ๆ

ข. มีการควบคุมโดยบริษัทผู้ผลิตบุหรี่

ค. มีการควบคุมโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ง. มีการควบคุมโดยกองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ

5. ข้อใดไม่เป็นความจริงเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า

ก. การสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความเสี่ยงต่อการระเบิดของแบตเตอรี่ได้

ข. ความร้อนของบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดสารฟอร์มาดีไฮด์ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

ค. การสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่ทำให้เสพติด

ง. ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าต้องปฏิบัติตามกฎหมายเช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่มวน

6. ข้อใดต่อไปนี้เป็นกล่าวได้ถูกต้องที่สุด

ก. การปฏิเสธเป็นทักษะที่เกิดขึ้นเองโดยไม่จำเป็นต้องฝึกปฏิบัติ

ข. การปฏิเสธผู้อื่นเป็นเรื่องที่ไม่ควรกระทำ

ค. การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล

ง. การปฏิเสธเป็นการทำให้เสียสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเสมอ

7. นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร เมื่อมีคนชวนให้ทำในสิ่งที่เรารู้ว่าอาจจะเป็นอันตรายต่อตัวเราได้

ก. ลองทำดูก่อนอาจจะไม่มีอันตรายจริงก็ได้

ข. ทำสิ่งนั้น ๆ ด้วยความระมัดระวังมากขึ้น

ค. ชวนคนอื่นมาทำด้วยกันจะได้มีเพื่อน

ง. ปฏิเสธที่จะทำสิ่งนั้นไปเลย

8. ถ้ามีเพื่อนชวนให้สูบบุหรี่ไฟฟ้า นักเรียนควรปฏิเสธหรือไม่ เพราะอะไร

ก. ควรปฏิเสธ เพราะบุหรี่ไฟฟ้าจะทำให้มีกลิ่นเหม็นติดตัว

ข. ควรปฏิเสธ เพราะบุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ค. ไม่ควรปฏิเสธ เพราะอาจจะทำให้เพื่อนโกรธและเลิกคบได้

ง. ไม่ควรปฏิเสธ เพราะวัยรุ่นควรมีโอกาสทดลองสิ่งใหม่ ๆ บ้าง

9. ข้อใดมีความสำคัญต่อการตัดสินใจปฏิเสธที่จะสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากที่สุด

ก. ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า

ข. ความมั่นใจในตนเอง

ค. ความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง

ง. ความใส่ใจในสุขภาพของตนเอง

10. การปฏิเสธอย่างมีประสิทธิภาพเมื่อถูกชวนให้สูบบุหรี่ไฟฟ้าควรทำอย่างไร

ก. บอกไปเลยว่าไม่ชอบ ไม่อยากสูบ ขอขอบคุณที่ชวน

ข. ขอผลัดไปวันหลัง วันนี้รู้สึกไม่ค่อยสบาย

ค. บอกว่ากลัวพ่อแม่จะดุเพราะท่านห้ามสูบ

ง. บอกว่าไม่อยากสูบเพราะกลัวจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

กิจกรรมที่ 6 กฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย

1.1 วัตถุประสงค์

- 1) รู้และเข้าใจเรื่องควันบุหรี่มือหนึ่ง ควันบุหรี่มือสอง ควันบุหรี่มือสาม
- 2) รู้และเข้าใจกฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย
- 3) นำกฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทยไปใช้ในชีวิตประจำวันตามศักยภาพได้

1.2 สารสำคัญ

ควันบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อทั้งผู้สูบบุหรี่ และผู้ไม่สูบบุหรี่ที่ได้รับควันบุหรี่ ดังนั้น เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่และป้องกันการเกิดนักสูบหน้าใหม่ จึงมีกฎหมายควบคุมบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ในประเทศไทยบุหรี่ไฟฟ้ายังเป็นสินค้าที่ผิดกฎหมาย ไม่สามารถทำการซื้อขายได้

1.3 สื่อและอุปกรณ์

- 1) Power point ชุด กฎหมายเรื่องบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย (<https://bit.ly/3CtgbNc>)
- 2) คลิป เรื่องควันบุหรี่มือหนึ่ง ควันบุหรี่มือสอง ควันบุหรี่มือสาม
- 3) คลิป เรื่องควันบุหรี่มือสองของบุหรี่ไฟฟ้า
- 4) คลิป เรื่องรายการ กฎหมายน่ารู้ : กฎหมายเกี่ยวกับ บุหรี่ ไฟฟ้า!!
- 5) คลิป เรื่องสถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย

1.4 กระบวนการเรียนรู้

- 1) ทดสอบก่อนเรียนโดยใช้โปรแกรม Kahoot เรื่องกฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย
- 2) ครูนำเสนอ Power point ชุด กฎหมายเรื่องบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย สไลด์ที่ 1-2 และชวนสนทนาว่าทำไม จึงต้องมีกฎหมายควบคุมบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย
- 3) นักเรียนดูคลิป เรื่องควันบุหรี่มือหนึ่ง ควันบุหรี่มือสอง ควันบุหรี่มือสาม
- 4) ครูนำเสนอสไลด์ที่ 4 สรุปความหมายของควันบุหรี่มือหนึ่ง คือ ควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่เข้าปอด ควันบุหรี่มือสอง คือ ควันจากที่ผู้สูบบุหรี่พ่นควันออกมาอยู่ในบรรยากาศ ควันบุหรี่มือสาม คือ ละอองสารพิษในควันบุหรี่ที่ลอยไปติดตามวัสดุต่าง ๆ
- 5) นักเรียนดูคลิป เรื่อง ควันบุหรี่มือสองของบุหรี่ไฟฟ้า

- 6) ครุฑนำเสนอสไลด์ที่ 6 และชวนสนทนาถึงเหตุผลที่ต้องมีกฎหมายควบคุมบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ และป้องกันการเกิดนักสูบหน้าใหม่
- 7) นักเรียนดูคลิป เรื่องรายการ กฎหมายน่ารู้ : กฎหมายเกี่ยวกับ บุหรี่ ไฟฟ้า!!
- 8) ครุฑนำเสนอสไลด์ที่ 8-14 และอธิบายมาตรการทางกฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า
- 9) นักเรียนดูคลิป เรื่องสถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย
- 10) ครุฑนำเสนอสไลด์ที่ 16 สรุปประเภทของสถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย
- 11) ครุฑนำเสนอสไลด์ที่ 17-19 และชวนสนทนานักเรียนจะนำความรู้เกี่ยวกับกฎหมายควบคุม บุหรี่ไฟฟ้าไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง
- 12) ทดสอบหลังเรียนโดยใช้โปรแกรม Kahoot เรื่องกฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย

Power point ชุด กฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย

กฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย

เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่
มูลนิธิธีรพงศ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

**ทำไมต้องมี...
กฎหมายเพื่อควบคุม
บุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ?**

บุหรี่ไฟฟ้า

ควันบุหรี่มือ 1
ควันจากปลาย
ของบุหรี่ที่สูบ

ควันบุหรี่มือ 2
ควันจากปลาย
ของบุหรี่ที่สูบ

ควันบุหรี่มือ 3
ควันจากปลาย
ของบุหรี่ที่สูบ

ควันบุหรี่มือสองจากบุหรี่ไฟฟ้า

- สารพิษจากบุหรี่ไฟฟ้าที่มีสารพิษน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา แต่มีสารพิษบางชนิดมากกว่า เช่น
 - Acetic acid
 - Acetone
 - Isoprene
 - Formaldehyde
 - Acetaldehyde
- Fine particles (เทียบเท่ากับ PM 1.0 และ PM 2.5)
- กัมมันตภาพรังสีไอโซโทป

เหตุผลที่ต้องมีควบคุมบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ และป้องกันการเกิดนักสูบหน้าใหม่

มาตรการทางกฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย

บุหรี่ไฟฟ้า...เป็นสินค้าต้องห้ามอย่างเด็ดขาด

ในประเทศไทย ภาครัฐได้เข้า รับท้าว
ซื้อกลับมาเป็นที่ระลึก ประกาศขายผ่านสื่อออนไลน์
วางแผนขาย ให้บริการหรือให้เช่า
มีอยู่กับตัวแล้ว (ครอบครอง) ซื้อไว้สูบเองส่วนตัว

“จะมีความผิดตามกฎหมาย”

มาตรการทางกฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย

- ประกาศกระทรวงพาณิชย์ เรื่อง กำหนดให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าที่ต้องห้าม ในการนำเข้าในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557
- คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ 9/2558
- พ.ร.บ. คุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2560
- พ.ร.บ. ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560

มาตรการห้ามนำเข้า

กฎหมาย	มาตรา	บทลงโทษ
ประกาศกระทรวงพาณิชย์ เรื่อง กำหนดให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าที่ต้องห้าม ในการนำเข้าในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557	20	- จำคุกไม่เกิน 10 ปี - ปรับไม่เกิน 5 เท่าของสินค้า หรือ ทั้งจำคุกปรับและปรับในอัตราใดอันหนึ่ง รวมทั้งสั่งให้รื้อถอนและทำลายของผิดกฎหมาย

มาตรการห้ามนำเข้า

กฎหมาย	มาตรา	บทลงโทษ
พ.ร.บ. ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560	244	- จำคุกไม่เกิน 5 ปี - ปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำคุกปรับ

มาตรการห้ามนำผ่าน

กฎหมาย	มาตรา	บทลงโทษ
ประกาศกระทรวงพาณิชย์ เรื่อง กำหนดให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าที่ต้องห้าม ในการนำเข้าในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557	20/1	- จำคุกไม่เกิน 5 ปี - ปรับไม่เกิน 5 เท่าของสินค้า หรือทั้งจำคุกปรับ

มาตรการห้ามขาย ให้บริการ

กฎหมาย	มาตรา	บทลงโทษ
คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ที่ 9/2558 เรื่อง ห้ามขายหรือห้ามให้บริการสินค้า "ยาสูบ ยาสูบไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้าหรือผลิตภัณฑ์ยาสูบไฟฟ้า ไม่อย่างต่ำหนึ่งผลิตภัณฑ์ยาสูบไฟฟ้า" ออกตาม พ.ร.บ. คุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522	-	- กรณีฝ่าฝืนขายหรือให้บริการโดยไม่ถูกต้องตาม 5 ปี หรือยังไม่เกิน 5 เดือน หรือยังไม่เกิน 5 ปี - กรณีฝ่าฝืนขายหรือให้บริการเกิน 5 ปี หรือยังไม่เกิน 5 เดือน หรือยังไม่เกิน 5 ปี หรือยังไม่เกิน 5 ปี

บทลงโทษ: 1. 1 ปี - 3 ปี - 5 ปี - 10 ปี - 15 ปี - 20 ปี - 25 ปี - 30 ปี - 35 ปี - 40 ปี - 45 ปี - 50 ปี - 55 ปี - 60 ปี - 65 ปี - 70 ปี - 75 ปี - 80 ปี - 85 ปี - 90 ปี - 95 ปี - 100 ปี

13

มาตรการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ

กฎหมาย	มาตรา	บทลงโทษ
พ.ร.บ. ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560 "ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ"	42	ปรับไม่เกิน 5,000 บาท

บทลงโทษ: 1. 1 ปี - 3 ปี - 5 ปี - 10 ปี - 15 ปี - 20 ปี - 25 ปี - 30 ปี - 35 ปี - 40 ปี - 45 ปี - 50 ปี - 55 ปี - 60 ปี - 65 ปี - 70 ปี - 75 ปี - 80 ปี - 85 ปี - 90 ปี - 95 ปี - 100 ปี

14



15

ประเภทของสถานที่ที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย

1. ปลอดบุหรี่ 100% + 5 เมตรจากทางเข้าออก
2. ปลอดบุหรี่ 100%
3. ปลอดบุหรี่ 100% แสดงแสดงบุหรี่ ด้านนอกอาคารได้
4. ปลอดบุหรี่ในพื้นที่ทั้งหมดจากส่วนที่ระบุ + 5 เมตรจากพื้นที่ระบุ หรือจากประตูหน้าต่าง ทางเข้าออก ท่อ หรือช่องระบายอากาศ

16

นำกฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

1. ปกป้องตนเองให้ปลอดภัยจากควันบุหรี่ไฟฟ้าที่อันตราย

2. ป้องกันการเกิดนักสูบหน้าใหม่

17

ปกป้องตนเองให้ปลอดภัยจากควันบุหรี่ไฟฟ้าที่อันตราย

หลีกเลี่ยงจากการได้รับควันบุหรี่ที่อันตราย

การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดควันบุหรี่

1. งดสูบบุหรี่

2. งดสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ

3. งดสูบบุหรี่ในที่ทำงาน

18

ป้องกันการเกิดนักสูบหน้าใหม่

1. มาตรการการขอขมไฟฟ้า

2. มาตรการการขอขมไฟฟ้า

19

ช่องทางการติดต่อ

1. ติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. ติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3. ติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

4. ติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

5. ติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

20

แบบทดสอบ

เรื่องกฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศไทย

- ประเทศไทยมีกฎหมายใดที่ควบคุมผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้า
 - ประกาศกระทรวงพาณิชย์ที่ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ.2557 ออกตามพระราชบัญญัติการส่งออกป็นอกและการนำเข้ามาภายในราชอาณาจักร ซึ่งสินค้า พ.ศ. 2522
 - พระราชบัญญัติกรมศุลกากรที่บัญญัติไว้ใน มาตรา 169 และ 244
 - คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ 9/2558 ออกตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค
 - ถูกทุกข้อ
- สถานที่ใดเป็นเขตปลอดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า 100 เปอร์เซ็นต์
 - สนามกีฬา
 - ร้านขายของชำ
 - บ้านพักอาศัย
 - ที่โล่งริมชายหาด
- สถานที่ใดเป็นเขตปลอดบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทั้งหมดและรวมทั้งระยะทาง 5 เมตรจากทางเข้าออก
 - ธนาคาร
 - ห้างสรรพสินค้า
 - ตลาด
 - โรงเรียน
- สถานที่ใดเป็นเขตปลอดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าแต่สามารถจัดเขตสูบบุหรี่ภายนอกอาคารได้
 - ห้างสรรพสินค้า
 - ศาสนสถาน
 - ท่าอากาศยาน
 - โรงพยาบาล
- ยานพาหนะใดที่กฎหมายไม่ได้ระบุให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
 - เครื่องบิน
 - รถยนต์ส่วนตัว
 - รถแท็กซี่
 - รถไฟ

6. หากเจ้าของสถานที่สาธารณะไม่จัดสถานที่ให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าจะมีโทษปรับเท่าใด

ก. ไม่เกิน 30,000 บาท

ค. ไม่เกิน 50,000 บาท

ข. ไม่เกิน 40,000 บาท

ง. ไม่เกิน 60,000 บาท

7. เหตุใด กฎหมายจึงกำหนด ให้มีเขตปลอดบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า

ก. เพื่อสร้างพื้นที่สีเขียว

ค. เพื่อคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่

ข. เพื่อช่วยให้คนเลิกบุหรี่

ง. เพื่อไม่ให้เป็นแบบอย่างแก่เด็ก ๆ

8. กฎหมายห้ามขายบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าผ่านสื่อออนไลน์ หากฝ่าฝืนมีโทษปรับอย่างไร

ก. ไม่เกิน 300,000 บาท

ค. ไม่เกิน 500,000 บาท

ข. ไม่เกิน 400,000 บาท

ง. ไม่เกิน 600,000 บาท

9. กฎหมายกำหนดห้ามสูบบุหรี่ ในเขตปลอดบุหรี่ หากฝ่าฝืนมีโทษปรับเป็นเงินเท่าไร

ก. ปรับไม่เกิน 2,000 บาท

ค. ปรับไม่เกิน 4,000 บาท

ข. ปรับไม่เกิน 3,000 บาท

ง. ปรับไม่เกิน 5,000 บาท

10. ข้อใดกล่าวผิดเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า

ก. บุหรี่ไฟฟ้าเป็นบุหรี่ไร้ควัน

ข. บุหรี่ไฟฟ้า สามารถใช้ได้อย่างถูกกฎหมายในประเทศไทย

ค. ไม่สามารถตรวจจับ การใช้บุหรี่ไฟฟ้า ได้ด้วยเครื่องตรวจจับคาร์บอนมอนอกไซด์ (Smokerlyzer)

ง. บุหรี่ไฟฟ้าราคาแพงกว่าบุหรี่ปริมาณ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสб.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-18030

<http://www.smokefreeschool.net> / เผยแพร่เดือนพฤศจิกายน 2564

