



2nd&3rd smoker

? **บุหรี่มือสอง (Secondhand Smoke หรือ SHS)**
ควันที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมา รวมถึงควันที่เกิดจากการเผาไหม้บุหรี่ เป็นการสัมผัสปริมาณมากในระยะเวลาดสั้นๆ

? **บุหรี่มือสาม (Thirdhand Smoke หรือ THS)**
ควันบุหรี่ที่ติดอยู่ตามสถานที่ที่สูบบุหรี่และตกค้างตามเส้นผม ผิวหนัง เสื้อผ้า โซฟา พรม ทีวี หรือช่องแอร์ เป็นต้น



Prevention



- มีนโยบายเขตปลอดบุหรี่และจัดสถานที่สูบบุหรี่ให้เป็นสัดส่วน
- ทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ หรือสถานที่ ที่ได้รับควันบุหรี่
- ให้ความรู้แก่เยาวชนเพื่อให้เข้าใจและหลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่มือ 2 และมือ 3
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่ และไม่อยู่ใกล้เขตสูบบุหรี่

DANGERS OF 2nd&3rd smoker

อันตรายจากบุหรี่มือสอง

- เพิ่มความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง
- ผู้ที่เป็นหอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง อาการของโรคจะเพิ่มมากขึ้น
- สตรีมีครรภ์ เพิ่มโอกาสของภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์และคลอดบุตร
- ทารกแรกคลอดมีความเสี่ยงน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติและพัฒนาการทางสมองช้า
- ในเด็กเล็กทำให้เกิดโรคติดเชื้อทางเดินหายใจและมีพัฒนาการของปอดน้อยลง

อันตรายจากบุหรี่มือสาม

- สารพิษจากควันบุหรี่จะตกค้างนานอย่างน้อย 6 เดือนและเกิดสารก่อมะเร็งได้
- เด็กเล็กเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเดินหายใจ
- แม่ที่ให้นมลูกสารพิษจะตกไปถึงลูกด้วย



เครือข่ายนิสิตนักศึกษากายภาพบำบัดเพื่อสังคมไทยปลอดภัยบุหรี่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล และ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ขอขอบพระคุณเครือข่ายกายภาพบำบัดเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ