

5 STEP

สู่การลด ละ เลิก



STEP 1

มุ่งมั่นตั้งใจ
ความสำเร็จ
ก็ไม่ไกล
เกินเอื้อม

STEP 2

ตั้งเป้าหมาย
จะเลิกเพื่อใคร
เพราะอะไร

STEP 3

หลีกเลี่ยงสถานการณ์
ที่จะชักจูง
ให้ดื่มเหล้า

STEP 4

ลดปริมาณการดื่ม
และทำกิจกรรมอื่น
แทนการดื่มเหล้า
เช่น
เล่นกีฬา

STEP 5

หากำลังใจจากครอบครัว
เช่น ครอบครัว



**ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ สายด่วนยาเสพติด 1165 และศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา สายด่วนเลิกเหล้า 1413

การสังเกตและประเมิน อาการมินเมาสุราเบื้องต้น

การเมาสุราเกิดขึ้นได้จากการดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ในปริมาณมากกว่าปกติ ผู้ที่มีภาวะเมาสุราอาจมีลักษณะอาการที่แสดงออกทางร่างกายและพฤติกรรมหลายด้าน ซึ่งผู้ใกล้ชิดอาจจะสังเกตและประเมินได้เบื้องต้น ดังนี้

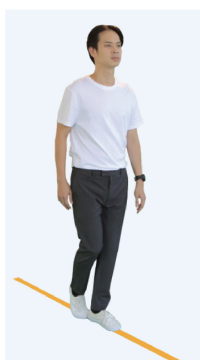
วิธีสังเกตผู้มีอาการมินเมา

1. อารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
2. พูดจาและแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม
3. ซึมลงหรือหมดสติ

การประเมินภาวะมินเมาสุรา

1. ตาเยิ้มแดง หนังตาหย่อน ลืมตาไม่ขึ้น
2. มีกลิ่นแอลกอฮอล์ซึมออกมาจากตัว
3. เดินโซเซ มือสั่น

การประเมินเบื้องต้นจากอาการทางร่างกาย



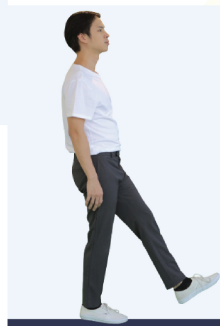
02 "เดินแล้วหัน"

ยืนตัวตรง เดินสลับเท้าโดยให้ส้นชิดปลายเท้าเป็นเส้นตรงไปข้างหน้า 9 ก้าว แล้วหันตัวด้วยเท้า 1 ข้าง จากนั้นเดินสลับเท้าแบบส้นชิดปลายอีก 9 ก้าว หากไม่สามารถเดินให้ส้นเท้าชิดปลายเท้าได้ ต้องใช้แขนช่วยพยุง หรือล้มเซ แสดงว่าบุคคลนั้นน่าจะอยู่ในภาวะมินเมาสุรา



01 "แตะจมูกตัวเอง"

ปิดแขนไปข้างหน้าแล้วชี้นิ้วออกไป จากนั้นให้งอศอกและเอานิ้วมาแตะที่ปลายจมูกโดยไม่ลืมตา หากแตะที่ปลายจมูกไม่ได้ แสดงว่าบุคคลนั้นน่าจะอยู่ในภาวะมินเมาสุรา



03 "ยืนขาเดียว"

ให้บุคคลนั้นยืนตัวตรง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นจากพื้น 15 ซม. เริ่มนับ "1000, 1001, 1002..." จนกว่าจะครบ 30 วินาที หากตัวเซ วางเท้าลง เขย่ง หรือใช้แขนทรงตัว แสดงว่าบุคคลนั้นน่าจะอยู่ในภาวะมินเมาสุรา

#ขับไปดื่ม ดื่มไม่ขับ

ที่มา : การสังเกตและประเมินอาการเมาสุรา.
วิทย์ วิชัยดิษฐ์ และ ศาสตราจารย์สาวิตรี อัมภางค์กรชัย.
ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา หน่วยงานจิตวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 2563.



สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
88/21 ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 3032
โทรสาร 0 2951 1493

ครอบครัวของคุณ



จะห่างไกลจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ได้อย่างไร

1 สมาชิกในครอบครัว ให้ความรักความอบอุ่น
ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด



2 ทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว



3 พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ควรเป็นแบบอย่างที่ดี
เป็นที่ปรึกษาให้แก่สมาชิกในครอบครัวได้



4 ให้ความรู้ สร้างความตระหนักถึงโทษ พิษภัย
ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แก่สมาชิกในครอบครัว



5 หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวมีปัญหา
จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ควรรีบปรึกษาแพทย์



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค

 **TAS**
TOBACCO & ALCOHOL
Surveillance System

DDC
1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

เขตปลอด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



พบเห็นแจ้งตำรวจ **จับทันที**

ฝ่าฝืน

ขายหรือบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
จำคุกไม่เกิน 6 เดือน
หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342



TAS
TOBACCO & ALCOHOL
Surveillance System

DDC
1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค

NO ALCOHOL AREA



VIOLATION SHALL BE REPORTED
TO THE POLICE FOR IMMEDIATE ARREST

PENALTY Selling or Drinking of alcoholic
beverage shall be an imprisonment of not exceeding
6 months or to a fine of not exceeding 10,000 Baht, or both.



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342



DDC
1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

29.7cm

ด้านหลัง

ด้านหน้า

2.3 "ยืนขาเดียว"

ให้บุคคลนั้นยืนตัวตรง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นจากพื้น 15 ซม. เริ่มนับ "1000, 1001, 1002..." จนกว่าจะครบ 30 วินาที
หากตัวเซ วางเท้าลง เข้มง หรือใช้แขนทรงตัว แสดงว่าบุคคลนั้นน่าจะอยู่ในภาวะมีเนื้องอก



แบบประเมินอาการเนื้องอก



การสังเกตและประเมินอาการมีเนื้องอกเบื้องต้น



21cm

ที่มา : การสังเกตและประเมินอาการเนื้องอก, วัชร วิชัยดิษฐ และ ศาสตราจารย์ดร.ศิริ ชีวะเขมาต์กรชัย, ศูนย์วิจัยเนื้องอกวิทยา หน่วยมะเร็งวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นฉบับที่ 2563.



สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องสำอางค์
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
88/21 ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 3032
โทรสาร 0 2551 1493

#ขยับเขยื้อนตั้งใหม่

ด้านใน

ด้านใน

ความเป็นมา

การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุหลักของการบาดเจ็บและการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจรในช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์ โดยอุบัติเหตุส่วนมากเกิดบนถนน อบต. หมู่บ้าน เทศบาล ทางหลวงชนบท ดังนั้น เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับรถ คณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้พิจารณาแนวทางการสนับสนุนการลดอุบัติเหตุตามแนวคิด "ชีวิตวิถีใหม่ ขับขี่ปลอดภัย ขับขี่ไม่ดื่ม ขับขี่ไม่ขับ ไร้อุบัติเหตุ" ยึดแนวทางและหลักการของศูนย์อำนวยความสะดวกทางถนน ผ่านมาตรการ "ขับไม่ดื่ม ดื่มไม่ขับ" โดย อสม. ร่วมตั้งด่านชุมชน และทดสอบผู้ขับขี่ที่สงสัยว่าดื่มแล้วขับ โดยใช้การสังเกตและประเมินอาการมีเนื้องอกเบื้องต้น

วิธีการสังเกตประเมินสังเกตและประเมินอาการมีเนื้องอก

การเนื้องอกเกิดขึ้นได้จากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณมากกว่าปกติ ผู้ที่มีภาวะเนื้องอกอาจจะมีลักษณะอาการที่แสดงออกทางร่างกายและพฤติกรรมหลายด้าน ซึ่งผู้ใกล้ชิดอาจจะสังเกตและประเมินได้เบื้องต้นดังนี้

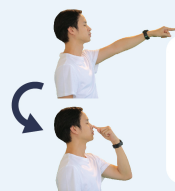
- อาการเปลี่ยนแปลงง่ายและแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม หรือ อาการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
- พูดจาหรือแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ เช่น พูดโพล่งเสียงดัง พูดมากขาดสาระ พูดจาท้าท้วง เกี้ยวพาราสีหลอกลามผู้อื่น
- มีอาการทางจิตประสาท เช่น พูดจาอ้อแอ้ เดินเซ ตากระตุก สมาธิและความจำบกพร่อง หรืออาจจะหมดสติ
- ระดับการรู้สึกตัวเสียไป ซึม หมดสติ และอาจจะเสียชีวิตได้

วิธีการประเมินอาการมีเนื้องอก

1 สังเกตจากการแสดงออกทางร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรม

- 1.1 ตาเยิ้มแดง หน้างาหย่อน สิมตาไม่ขึ้น
- 1.2 สังเกตกลิ่นกาย คนที่เนื้องอกมักจะมีกลิ่นแอลกอฮอล์ซึมออกมาจากตัว
- 1.3 การควบคุมการเคลื่อนไหว คนที่มีอาการเนื้องอกมักจะเดินเป็นเส้นตรงไม่ได้ เดินเซ มือสั่น เป็นต้น

2 ประเมินเบื้องต้นจากอาการทางร่างกาย



2.1 "แตะจมูกตัวเอง"

ยึดแขนไปข้างหน้าแล้วชี้นิ้วออกไป จากนั้นให้ออกศอกและเอานิ้วมาแตะที่ปลายจมูกโดยไม่ลืมตา หากแตะที่ปลายจมูกไม่ได้ แสดงว่าบุคคลนั้นน่าจะอยู่ในภาวะมีเนื้องอก

2.2 "เดินแล้วหัน"

ยืนตัวตรง เดินสลับเท้าโดยให้สลับปลายเท้าเป็นเส้นตรงไปข้างหน้า 9 ก้าว แล้วหันตัวด้วยเท้า 1 ข้าง จากนั้นเดินสลับเท้าแบบสลับปลายอีก 9 ก้าว หากไม่สามารถเดินให้เส้นเท้าชิดปลายเท้าได้ ต้องใช้แขนช่วยพยุงหรือล้มเซ แสดงว่าบุคคลนั้นน่าจะอยู่ในภาวะมีเนื้องอก



21cm

ลงแดง

อาการทั่วไป คืออะไร ??

อาการ **ลงแดง** (อาการดอนพิษสุรา) เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับผู้ดื่มเหล้ามานาน ดื่มเป็นประจำแล้วหยุดดื่มแบบกะทันหัน หรือลดปริมาณการดื่มลง

สำหรับผู้ติดสุรา เมื่อหยุดดื่มหรือลดปริมาณการดื่ม อาการจะเกิดภายใน 6-8 ชั่วโมงหลังจากหยุดดื่ม



หงุดหงิด กระสับกระส่าย มือสั่น ใจสั่น ตลั่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว เวียนศีรษะ:

อาการอันตราย พบแพทย์ด่วน



อาการมากที่สุด 2-3 วันแรก และจะทุเลาลงใน 3-5 วัน

อาการหลังหยุดดื่มภายใน 1 วัน เหมือนอาการทั่วไป **แต่รุนแรงกว่า** มักมีอาการทางจิตร่วมด้วย



สับสน เพ้อคลั่ง คิดหลงผิด หูแว่ว ชักเกร็ง หมดสติ อาการชักเกร็งมักเกิดภายใน 12-24 ชั่วโมง

อยากเลิกเหล้า ต้องไปที่ไหน ??



สามารถรับบริการได้จากสถานพยาบาล ดังนี้

โรงพยาบาล
สังกัดกระทรวงสาธารณสุข
และมหาดไทย

โรงพยาบาลสังกัด
กระทรวงสาธารณสุข

โรงพยาบาลเฉพาะทางจิตเวช
กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

โรงพยาบาลรัฐญารักษ์
กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข

โรงพยาบาล
ที่เป็นโรงเรียนแพทย์

โรงพยาบาล
สังกัดกรุงเทพมหานคร

****สอบถามบริการเพิ่มเติมได้ที่**

- ศูนย์บริการสาธารณสุขทุกแห่งในกรุงเทพมหานคร
- โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทุกแห่ง
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ทุกจังหวัด
- ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา สายด่วนเลิกเหล้า 1413



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค

TAS
TOBACCO & ALCOHOL
Surveillance System

DDC
1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

เวลาขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เฉพาะ 11.00 - 14.00 น.



17.00 - 24.00 น. เท่านั้น



ฟ้ายืน จำกัดไม่เกิน 6 เดือน

หรือ ปรังไม่เกิน **10,000** บาท

หรือทั้งจำกัดปรัง



ห้ามขาย

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ตลอด 24 ชั่วโมง

- วันมาฆบูชา
- วันวิสาขบูชา
- วันอาสาฬหบูชา
- วันเข้าพรรษา
- วันออกพรรษา



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342



TOBACCO & ALCOHOL
Surveillance System

DDC
1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



สถานศึกษา

เป็นเขตปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ตามกฎหมาย

ห้ามขายและบริโภค
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342

DDC
1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

ฝ่าฝืนมีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน
หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342

การดื่มสุราก็กับไวรัสโคโรนา-19



01

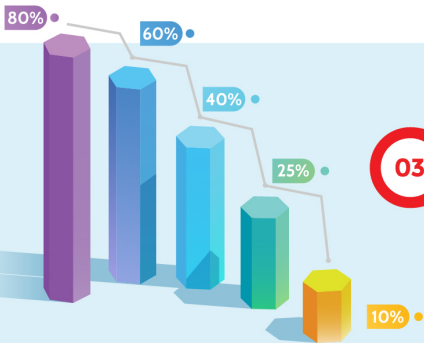


เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19
เนื่องจากทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลง

02



หากดื่มสุราแล้วป่วยเป็นโรคโคโรนา-19
จะทำให้รักษาหายช้า มีอาการแทรกซ้อนรุนแรงมากขึ้น

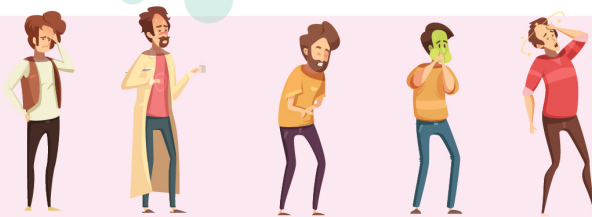


03



ช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา-19 ควรค่อย ๆ ลดปริมาณการดื่มลง แทนการหักดิบ
เพื่อป้องกันอันตรายจากการหยุดดื่มกะทันหัน

04



หากพบเห็นผู้หยุดดื่มที่มีอาการมือสั่น อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว ภาวะงุนงงว้าวาย ลึบสั่น ชัก
ควรแจ้งเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลโดยด่วน



****เชิญชวนให้ประชาชนที่ไม่ได้ดื่มสุราเป็นประจำ ถู้อาสาสมัครสุรา ลด ละ เลิกดื่มสุรา โดยไม่ต้องรอช่วงเข้าพรรษา**



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค

TAS
TOBACCO & ALCOHOL
Surveillance System

DDC
1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

ห้ามขาย

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้บุคคลอายุ

ต่ำกว่า 20 ปี บริบูรณ์



ฝ่าฝืน จำคุกไม่เกิน 1 ปี

หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342



DDC
1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค