



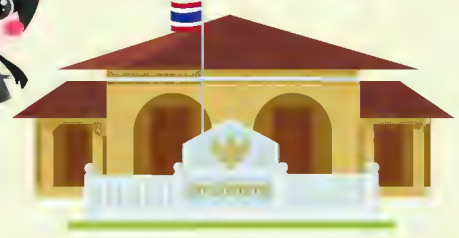
# สถานที่ห้ามบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



วัดหรือสถานที่สำหรับ  
ปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา  
เว้นแต่เป็นส่วนหนึ่ง  
ของพิธีกรรมทางศาสนา



สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ  
สถานพยาบาลและร้านขายยา



สถานที่ราชการ ยกเว้นในสโมสร  
หรือการจัดเลี้ยงตามประเพณี



สถานศึกษา ยกเว้นในสโมสร  
หรือการจัดเลี้ยงตามประเพณี



สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง  
หรือร้านค้าในบริเวณสถานี  
บริการน้ำมันเชื้อเพลิง



สวนสาธารณะของทางราชการ  
ที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อน  
ของประชาชนทั่วไป



ดื่มแอลกอฮอล์  
เชิญทางไหน



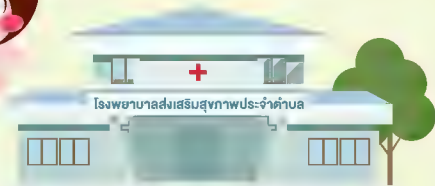
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท



# สถานที่ห้ามขาย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



วัดหรือสถานที่สำหรับ  
ปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา



สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ  
สถานพยาบาลและร้านขายยา



สถานที่ราชการ

เตือนไว้

ด้วยความหวังดีจ้า



หอพัก



สถานศึกษา



สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง  
หรือร้านค้าในบริเวณสถานี  
บริการน้ำมันเชื้อเพลิง



สวนสาธารณะของทางราชการ  
ที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อน  
ของประชาชนทั่วไป



สถานที่อื่นที่รัฐมนตรีประกาศ





# วิธีงดเหล้า



- ๑ ตั้งใจให้ครอบครัวเป็นสุข การเลิกเหล้าจะทำให้เรามีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวได้มากขึ้น และเมื่อไม่ต้องเสียเงินค่าเหล้า ก็จะมีเงินเก็บสำหรับครอบครัวเพิ่มขึ้น
- ๒ มุ่งมั่นงดเหล้าในวันเข้าพรรษาเพื่อน้อมรำลึกถึงพระพุทธคุณและเพื่อเพิ่มความสงบสุขในหมู่พุทธศาสนิกชน



- ๓ ทานอาหารก่อนดื่ม หรือดื่มพร้อมอาหารจะช่วยทำให้การดูดซึมของแอลกอฮอล์ช้าลง หลีกเลียงอาหารรสเค็มรสจัด เพราะจะทำให้กระหายน้ำจนต้องดื่มบ่อยขึ้น
- ๔ ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอแทนการดื่มแอลกอฮอล์ เพราะการได้รับความสุขจากร่างกายที่แข็งแรง จะทำให้ไม่รู้สึกอยากดื่มอีกต่อไป



- ๕ สร้างกิจกรรมยามว่างอย่างสร้างสรรค์แทนการดื่มสุรา ด้วยงานศิลปะ เล่นดนตรี ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูหนัง หรือปลูกต้นไม้ก็ทำให้จิตใจเบิกบาน
- ๖ หักปฏิเสธแบบเด็ดเดี่ยวไม่เหลียวแลเหล้าอีกเลย

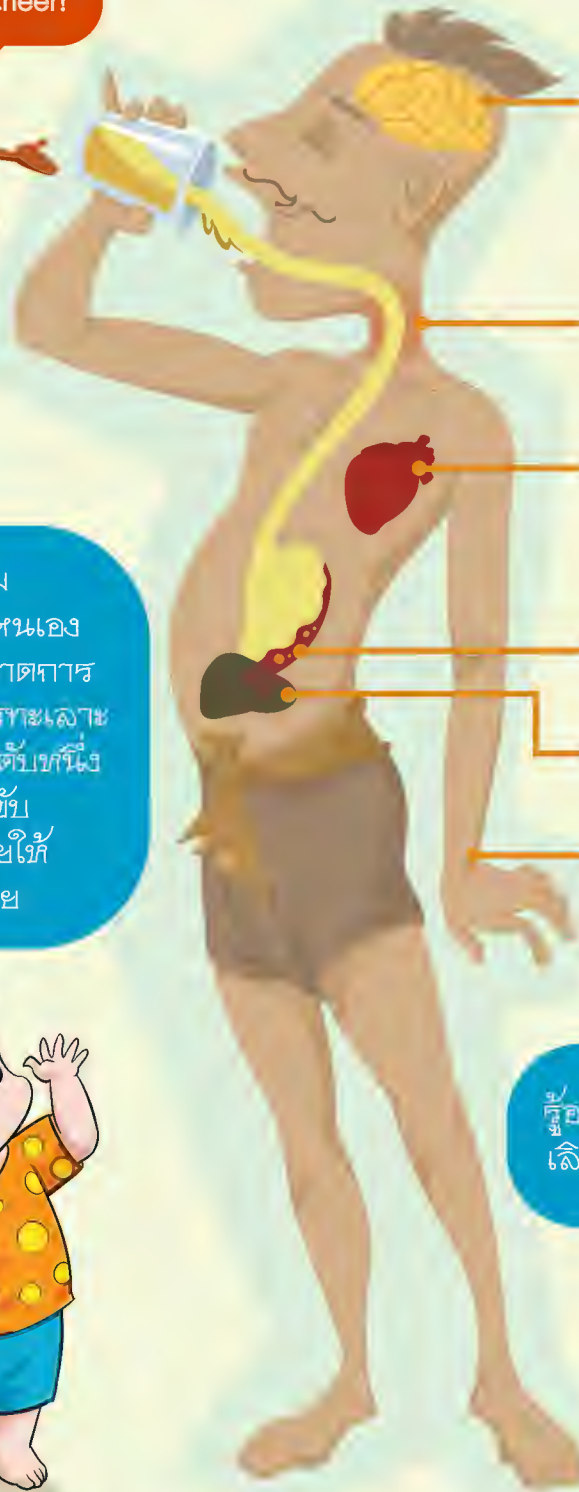




# พิษร้ายของสุรา



Cheer!



**สมอง** ฤทธิ์ของสุราทำให้  
ความคิดเลอะเลือนความจำเสื่อม  
อาจมีอาการประสาทหลอน  
และเมื่อสมองถูกทำลายก็ไม่สามารถ  
ควบคุมการทำงานของร่างกายได้

**ช่องปากและลำคอ** เมื่อสุรา  
ผ่านลำคออาจทำให้อักเสบระคายเคือง  
นำไปสู่การติดเชื้อได้

**หัวใจ** สุรามีฤทธิ์ทำลายเซลล์หัวใจ  
และทำให้กล้ามเนื้อของหัวใจเสื่อม  
เสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด  
และอาจหัวใจวาย

**กระเพาะอาหาร** อาจมีอาการเลือดออก  
ในทางเดินอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ

**ตับ** สารพิษในสุราจะทำลายเซลล์ตับ  
ไปที่ละน้อยจนถึงขั้นมีอาการตับวายได้

**กล้ามเนื้อ** ฤทธิ์ของสุราทำให้เลือด  
ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง เกิดอาการ  
กล้ามเนื้ออ่อนแรงเสียการทรงตัว  
เพราะกล้ามเนื้อถูกทำลายไป

พิษร้ายของสุรา  
สุราสร้างปัญหาแก่ตนเอง  
และผู้อื่น เมื่อมีเมามาติดการ  
ควบคุมสติ นำไปสู่การทะเลาะ  
วิวาทและอุบัติเหตุอันเจ็บปวด  
เนื่องจากเมาแล้วขับ  
สร้างความปลอดภัยให้  
แต่สังคมมาตามา



รู้แบบนี้แล้ว  
เลิกดื่มเถอะ

