



ร้านอาหารปลอดบุหรี่



คุณทราบหรือไม่

คนไทยส่วนใหญ่

คือ 4 ใน 5 ไม่สูบบุหรี่

นั่นหมายความว่า

ลูกค้าที่เข้าไปใช้บริการในร้านของคุณทุกวันนี้

เป็นคนไม่สูบบุหรี่มากกว่าคนสูบบุหรี่

**“ร้านอาหารปลอดบุหรี่”**



จึงเป็นอีกบริการหนึ่ง

ที่จะทำให้ร้านของคุณ

ได้รับความนิยมมากขึ้น

นอกเหนือไปจาก

รสชาติอาหารที่ยอดเยี่ยม

และบริการที่ประทับใจ





กรมอาหารปลอดภัย



## ร้านอาหารปลอดภัย

ปัจจุบันทั่วโลกตระหนักดีถึงอันตรายจากการสูบบุหรี่และอันตรายจากการได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ หรือควันบุหรี่มือสอง ประกอบกับความตื่นตัวในการเลือกสรรสิ่งดีๆ ต่อสุขภาพมีสูงยิ่งขึ้น ดังนั้นปัจจัยสำคัญในการเลือกร้านอาหารของคุณอาจไม่ได้ขึ้นกับรสชาติของอาหารที่ถูกปากแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังคงคำนึงถึงบรรยากาศที่สะอาดปลอดภัยต่อสุขภาพด้วย “ร้านอาหารปลอดภัย” จึงเป็นสัญลักษณ์หนึ่งที่ลูกค้ามองหา ก่อนที่จะเลือกใช้บริการ

**ที่ผ่านมาคุณอาจสังเกตเห็นว่าร้านอาหารของคุณปลอดภัย เพราะมีป้ายบนเพดานที่ค้างอยู่ในใจ**

ลูกค้าจะใช้บริการน้อยลงหรือเปล่า

**จะมีปัญหาเกี่ยวกับลูกค้าที่สูบบุหรี่หรือไม่**

ไม่ต้องห้ามสูบบุหรี่ก็ได้ เพราะติดเครื่องระบายอากาศอยู่แล้ว น่าจะช่วยระบายควันบุหรี่ได้ใช่ไหม

**ไม่รู้จะบอกกับลูกค้าที่ต้องการสูบบุหรี่อย่างไร**

แบ่งเป็นเขตสูบบุหรี่กับเขตไม่สูบบุหรี่ก็น่าจะเพียงพอแล้ว

หากคุณมีป้ายบนเพดานที่ค้างอยู่ในใจ เรามีคำตอบสำหรับทุกคำถามที่คุณสงสัยและไม่แน่ใจ เพื่อให้คุณมั่นใจกับการกำหนดให้ร้านของคุณ “ปลอดภัย” อันเป็นการปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่10) ที่กำหนดให้ร้านอาหารที่ติดเครื่องปรับอากาศต้องปลอดภัยทั้งหมด ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 8 พฤศจิกายน 2545



# ทำไมร้านอาหารที่ติดเครื่องปรับอากาศ ต้องปลอดบุหรี่ทั้งหมด

## ควันบุหรี่มือสอง “สารก่อมะเร็งเกรดเอ”

● สถาบันการวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติ และองค์การพิทักษ์สิ่งแวดล้อมของสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการได้รับควันบุหรี่มือสองต่อระบบทางเดินหายใจของผู้ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งได้ข้อสรุปตรงกันว่า ควันบุหรี่เป็นสารก่อมะเร็ง เกรดเอ (รุนแรงที่สุด) และเป็นมลพิษในอาคารที่สำคัญที่สุด เนื่องจากประกอบด้วยสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากกว่าจากแหล่งมลพิษอื่นในอาคาร

● องค์การอนามัยโลกระบุว่า “ควันบุหรี่มือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์” ซึ่งไม่ว่าจะได้รับมากหรือน้อยเพียงใดก็สามารถก่อให้เกิดมะเร็งได้

## ควันบุหรี่มือสอง “อันตรายที่คุณคาดไม่ถึง”

ทันทีที่มีการสูบบุหรี่เกิดขึ้น การเผาไหม้จะทำให้อากาศมีค่าๆ ในบุหรี่เกิดการเผาไหม้อยู่ในรูปควันบุหรี่ ที่ประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งรวมถึงก๊าซและละอองสารพิษต่างๆ เช่น ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ คาร์บอนมอนอกไซด์ แอมโมเนีย และฟอร์มาลดีไฮด์ ที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง และมีอีกกว่า 43 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง เช่น อาร์เซนิค โครเมียม ไนโตรราโบน และเบนโซเอไพรีน เป็นต้น

● **ควันบุหรี่มือสอง ประกอบด้วย** ควันบุหรี่จาก 2 แหล่ง คือ ควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่สูดเข้าไปแล้วพ่นออกมา และ ควันบุหรี่จากปลายเขมรบุหรี่ที่จุดไว้ระหว่างการสูบ

● **ผลของการได้รับควันบุหรี่มือสองในระยะสั้น** ได้แก่ สร้างความรำคาญ เหน็บ และมีกลิ่นเหม็นของควันบุรุษี่ติดตามเสื้อผ้า และผม เกิดอาการระคายเคืองต่อ จมูก ตา และคอ

- ในผู้ที่แพ้ควันบุรุษี่ อาจเกิดอาการ ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ และหายใจขัด

- ในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้ หอบ หืด และถุงลมโป่งพอง จะทำให้อาการกำเริบขึ้น ในผู้ที่เป็นโรคหัวใจ อาจจะทำให้เกิดอาการเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอมากขึ้น

● **ผลของการได้รับควันบุหรี่มือสองในระยะยาว** การสะสมของสารพิษต่าง ๆ ในควันบุรุษี่ สามารถทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่ โดยเฉพาะโรคหัวใจ โรคมะเร็งปอด และมะเร็งโพรงจมูก เป็นต้น

- **สำหรับเด็กเล็กที่ได้รับควันบุรุษี่มือสอง** จะทำให้เกิดการคิดเชื้อจากทางเดินหายใจส่วนล่างสูงขึ้น ได้แก่ หูชั้นกลางอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ โรคหอบ หืด รวมทั้งมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง และมะเร็งสมอง และมีการพัฒนาของปอดน้อยกว่าปกติ

- **สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับควันบุรุษี่มือสองระหว่างตั้งครรภ์** จะทำให้อาการแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ มีอาการครรภ์เป็นพิษ แท้ง คลอดก่อนกำหนดและทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ



กรมอาหารปลอดภัย



## กฎหมายกำหนด

# ให้ร้านอาหารติดแอร์ปลอดบุหรี่ทั้งหมด

ในชีวิตประจำวันทุกวันนี้ เรามีโอกาสสัมผัสกับควันบุหรี่มือสองได้ตลอดเวลา ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน รถโดยสารสาธารณะ ภัตตาคารหรือร้านอาหาร รวมถึงสถานที่ต่างๆ ทั่วไป ที่ยังอนุญาตให้สูบบุหรี่หรือแม้จะแบ่งเป็นเขตปลอดบุหรี่กับเขตสูบบุหรี่ แต่ควันบุหรี่ในเขตสูบบุหรี่ยังคงลอยมาซึ่งเขตปลอดบุหรี่ได้ ประกอบกับมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ระบุอย่างชัดเจนว่า ในสถานที่ติดเครื่องปรับอากาศ เช่น ร้านอาหารที่ติดเครื่องปรับอากาศและแบ่งเป็นเขตสูบบุหรี่กับเขตปลอดบุหรี่ และมีการใช้เครื่องฟอกอากาศหรือเครื่องระบายอากาศนั้นไม่สามารถขจัดอันตรายของควันบุหรี่ได้ ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขจึงได้ออกกฎหมายฉบับล่าสุด กำหนดให้สถานที่ต่างๆ ทั่วประเทศต้องจัดเป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด ซึ่งร้านอาหารที่ติดเครื่องปรับอากาศก็ต้องเป็น "เขตปลอดบุหรี่" ทั้งหมดด้วย

### สถานที่ใดบ้างต้องเป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด

- รถยนต์โดยสารประจำทางและรถรับจ้าง
- ตู้โดยสารรถไฟที่มีระบบปรับอากาศ
- ที่พักผู้โดยสารเฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ และที่พักรถโดยสารรถไฟฟ้า, ท่าเทียบเรือสาธารณะ
- สถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม หรือสถานที่จัดเลี้ยงเฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ
- สถานที่ออกกำลังกายเฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ
- เรือโดยสาร
- เครื่องบินโดยสารภายในประเทศ
- ลิฟท์โดยสาร
- รถรับส่งนักเรียน
- โรงจอดรถ
- สุขา
- ร้านตัดผม, ร้านตัดเสื้อ, สถานเสริมความงาม, ร้านขายยา และร้านอินเตอร์เน็ตที่มีระบบปรับอากาศ
- ห้องสมุด
- ตู้โทรศัพท์สาธารณะ
- ห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า หรือสถานที่จำหน่ายสินค้าเฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ
- สถานพยาบาลประเภทที่ไม่รับผู้ป่วยไว้ค้างคืน
- ศาลากลางเฉพาะบริเวณที่ประกอบศาสนกิจ
- สถานที่เล่นกีฬาไม่รัง

โดยผู้สูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ ต้องรวางโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท และสถานประกอบการที่ถูกกำหนดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ หากไม่ปฏิบัติตาม ต้องรวางโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท



# ร้านอาหารปลอดบุหรี่คืออะไร

## ดีต่อสุขภาพของลูกค้า

- ลูกค้าไม่ต้องทนรำคาญกับการได้รับกลิ่นเหม็นของควันบุหรี่และไม่ถึงเวลาที่เลือกทานอาหารของคุณเสมอ เมื่อต้องการรับประทานอาหารนอกบ้าน
- ลูกค้าที่มาเป็นครอบครัวจะรู้สึกอุ่นใจได้ว่าจะไม่ได้รับสารพิษจากควันบุหรี่มือสองติดตัวกลับไปเมื่อมา รับประทานอาหารที่ร้านของคุณ
- สำหรับลูกค้าที่แพ้ควันบุหรี่หรือมีโรคประจำตัว คงจะมีความสุขมากขึ้นกับการรับประทานอาหารที่มีรสชาติอร่อยและการบริการที่น่าประทับใจ
- สำหรับลูกค้าที่สูบบุหรี่จะทำให้ลูกค้าสูบบุหรี่น้อยลง อย่างน้อย 1 มวนหลังรับประทานอาหาร

## ดีต่อเจ้าของร้านอาหาร

- ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศเป็นผู้ไม่สูบบุหรี่ การกำหนดให้ร้านอาหารปลอดบุหรี่คือการเพิ่มโอกาส ในการยอมรับจากลูกค้ากลุ่มใหม่ที่หรือคอยโอกาสนี้อยู่ และเป็นการสร้างความพอใจให้แก่ลูกค้ากลุ่มเดิม ยิ่งขึ้น โดยเฉพาะลูกค้าที่เป็นครอบครัว
- ร้านอาหารของคุณจะถูกจัดอยู่ในอันดับต้นๆ ของร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่ลูกค้าจะมีถึงเสมอ เมื่อต้องการ รับประทานอาหารนอกบ้าน
- ลูกค้าใช้จ่ายในการรักษาความสะอาดของอุปกรณ์ภายในร้าน อาทิเช่น พรม ผ้าปูโต๊ะ เครื่องปรับอากาศ
- ลดความเสี่ยงของการเกิดอัคคีภัย
- ลูกค้าใช้จ่ายในส่วนค่ารักษาพยาบาลของพนักงานในร้าน จากรายงานผลการศึกษาระงับสูบบุหรี่เมือ สหรัฐอเมริกา ที่มีการประกาศให้ร้านอาหารที่ติดเครื่องปรับอากาศเป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด พบว่า พนักงานในร้านอาหารและบาร์มีสุขภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด หลังจากมีการออกกฎหมายนี้ไปเพียง 1 เดือน

## ดีต่อสังคม

- เป็นการส่งเสริมค่านิยมในการไม่สูบบุหรี่ขึ้นในสังคม โดยเฉพาะกับเด็กและเยาวชน จะถูกปลูกฝังให้เข้าใจอย่างถูกต้องว่า การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่เองและผู้ได้รับควันบุหรี่
- ช่วยให้ผู้สูบบุหรี่ที่กำลังอยู่ในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่หรือกำลังตัดสินใจจะเลิกสูบบุหรี่ เลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายยิ่งขึ้น เพราะผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่มักจะชอบสูบบุหรี่หลังอาหาร การจัดร้านอาหารเป็นเขตปลอดบุหรี่ จะเป็นสิ่งกระตุ้นให้ลูกค้าในกลุ่มนี้นครหาถึงถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้



# ตอบคำถามที่ยังค้างคาใจ



## ● หากร้านของเราเป็นร้านปลอดบุหรี่จะเป็นการละเมิดสิทธิของผู้สูบบุหรี่หรือไม่

ในขณะที่สังคมไทยมีความตื่นตัวในเรื่องอันตรายทั้งของตัวผู้สูบบุหรี่และผู้ได้รับควันบุหรี่ เชื่อได้ว่าผู้สูบบุหรี่จะเข้าใจในการจัดเขตปลอดบุหรี่ และในฐานะของเจ้าของร้าน คุณควรจะต้องคุ้มครองสุขภาพของทุกคนที่เป็นลูกค้าซึ่งทั้งหมดจึงลูกค้าที่เป็นผู้สูบบุหรี่ด้วย

## ● หากร้านเราเป็นร้านปลอดบุหรี่ ลูกค้าจะมาใช้บริการน้อยลงหรือไม่

คุณคงไม่คิดว่าลูกค้าส่วนใหญ่เป็นผู้ไม่สูบบุหรี่ และผู้สูบบุหรี่ส่วนมากก็เห็นด้วยกับการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ องค์การรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ของฮ่องกง (Hong Kong Council on Smoking and Health : COSH) ได้สำรวจความคิดเห็นของคนฮ่องกงในเรื่องนโยบายเขตปลอดบุหรี่มีผลกระทบต่อธุรกิจร้านอาหารหรือไม่ โดยเปรียบเทียบระหว่างปี 1995 กับ ปี 1999 พบว่า

- ประชาชนจำนวนร้อยละ 71.5 เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างมากต่อนโยบายร้านอาหารปลอดบุหรี่
- สำหรับประชาชนที่นำบุตรหลานมารับประทานอาหารเป็นครอบครัวพบว่า ร้อยละ 87 เลือกร้านอาหารที่ปลอดบุหรี่
- สำหรับร้านอาหารที่มีการแบ่งโซนเป็นเขตปลอดบุหรี่และเขตสูบบุหรี่ พบว่า ประชาชนร้อยละ 84 จะเลือกนั่งในเขตปลอดบุหรี่

จากการศึกษาล่าสุดของสำนักงานควบคุมโรค รัฐบาลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา พบว่า ร้านอาหารที่ปลอดบุหรี่ 100% ยังคงมีรายได้ตามปกติ และบางร้านมีรายได้เพิ่มขึ้น

## ● หากไม่ได้จัดเป็นเขตปลอดบุหรี่ แต่ปิดเครื่องฟอกอากาศ คงไม่เป็นไรใช่ไหม

จากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ทุกงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการศึกษาและพิสูจน์โดยสมาคมวิศวกรเครื่องเป็นอเมริกันระบุชัดเจนว่า "เป็นที่แน่ชัดว่าการระบายอากาศ การใช้เครื่องฟอกอากาศหรือการติดตั้งระบบการระบายอากาศด้วยเทคโนโลยีล่าสุดในสถานที่ที่มีการสูบบุหรี่แม้เพียงน้อยนิด ก็ไม่สามารถควบคุมควันบุหรี่ที่ลอยอยู่ในอากาศให้หมดไปได้" การห้ามสูบบุหรี่จึงเป็นเพียงมาตรการเดียวที่จะควบคุมสภาพแวดล้อมให้มีความปลอดภัยจากพิษภัยของควันบุหรี่ได้ ซึ่งตรงกับ รายงานล่าสุดของ Public Health Association ของรัฐออสเตรเลียใต้ ประเทศออสเตรเลีย ระบุว่า มีการตรวจพบร่องรอยของควันบุหรี่ในบริเวณเขตปลอดบุหรี่ของร้านอาหารประเภทผับและคาเฟ่

## ● หากมีผู้ฝ่าฝืนสูบบุหรี่ในร้านหลังจากจัดเป็นเขตปลอดบุหรี่แล้ว จะทำอย่างไร

การคิดสัญลักษณ์ "ร้านอาหารปลอดบุหรี่" ที่หน้าประตูทางเข้าของร้าน รวมทั้งการคิดสัญลักษณ์นี้ไว้บนโต๊ะอาหาร น่าจะช่วยให้ลูกค้าที่สูบบุหรี่ไม่ละเลยที่จะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์นี้ แต่หากมีผู้ฝ่าฝืนจริงๆ คุณคงต้องเข้าไปแจ้งอย่างสุภาพเพื่อให้เขาคืนบุหรี่



## เคล็ดลับไม่ลับในการทำให้ร้านอาหาร ปลอดบุหรี่

- ติดสัญลักษณ์ **“ร้านอาหารปลอดบุหรี่”** ในทุกๆ จุดที่ลูกค้าจะสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน เช่น หน้าประตูร้าน บริเวณเคาน์เตอร์ หรือในกล่องน้ำ เป็นต้น
- ติดสัญลักษณ์ **“ร้านอาหารปลอดบุหรี่”** หรือ **“เครื่องหมายห้ามสูบบุหรี่”** ไว้บนโต๊ะอาหารทุกโต๊ะ เพื่อเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนแก่ลูกค้ากลุ่มที่เป็นคนสูบบุหรี่อีกครั้ง
- ติดสัญลักษณ์ **“ร้านอาหารปลอดบุหรี่”** ลงบนถุงหรืออุปกรณ์ต่างๆ ในร้านอาหาร เพื่อให้ลูกค้ารับรู้ถึงความห่วงใยของคุณที่มีต่อลูกค้าทุกท่าน
- เก็บที่เขี่ยบุหรี่ออกจากโต๊ะอาหารให้หมดเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่เพราะความเคยชินของลูกค้าที่อาจเกิดขึ้นได้
- สำหรับร้านอาหารที่ใช้ที่รองจานอาหารเป็นกระดาษ อาจพิมพ์รายละเอียดของการจัดร้านอาหารปลอดบุหรี่ ลงในอุปกรณ์ดังกล่าวก็เป็นการให้ข้อมูลแก่ลูกค้าได้อีกทางหนึ่ง



ขอขอบคุณที่ไม่สูบบุหรี่



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
สำนักงานเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร



พื้นที่ปลอดบุหรี่

หากคุณต้องการ

- สื่อสำหรับร้านอาหารปลอดบุหรี่
- ข้อมูลอันตรายของควันบุหรี่มือสอง



- ร้องเรียนกรณีพบเห็นร้านอาหารติดแอร์ไม่จัดเป็นเขตปลอดบุหรี่



- ชื่นชมร้านอาหารปลอดบุหรี่ที่คุณประทับใจ

บอกกล่าวทุกความต้องการของคุณได้ที่

[www.smokefreezone.or.th](http://www.smokefreezone.or.th)

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซ.ประดิพัทธ์ 10

ถ.ประดิพัทธ์ เขตพญาไท

กรุงเทพฯ 10400

โทร.0-2278-1828-9