



Smoke-free Hotel Manual

คู่มือโรงแรมปลอดบุหรี่

อากาศบริสุทธิ์เป็นหนึ่งในสิ่งอำนวยความสะดวก
ของโรงแรมที่สำคัญ

Fresh-Air is one of the Most Important
Hotel's Amenities



บทนำ

โรงแรมเป็นศูนย์รวมความบันเทิง การพักผ่อน การทำงาน การสังสรรค์ และอื่น ๆ อีกมากมายของผู้คนจากที่ต่าง ๆ ทั่วโลก ที่มีวัตถุประสงค์แตกต่างกัน แต่ข้อหนึ่งที่ถูกนำมาใช้หรือให้บริการ หรือมาทำงานในโรงแรม คือ การได้อยู่อย่างมีความสุข สบายกาย และสบายใจ รวมทั้งการทำงานที่บรรลุเป้าหมาย

จะเป็นผู้ประกอบการโรงแรมจึงได้มีบทบาต์ในการสร้างสิ่งอำนวยความสะดวก ในการให้บริการ ที่รองรับความต้องการ ที่มีความหลากหลาย โดยหวังให้ลูกค้าใช้บริการนั้นได้รับความพึงพอใจสูงสุด สิ่งอำนวยความสะดวก และเทคโนโลยีสมัยใหม่เป็น ได้เกิดการคิดค้นและวิวัฒนาการในรูปแบบแตกต่างกัน ซึ่งเป็นอยู่กับการลงทุน และการได้เปรียบในเชิงมูลค่าข่าวสาร

สิ่งหนึ่งที่โรงแรมในต่างประเทศมากกว่า 10 ประเทศทั่วโลกซึ่งรวมทั้งประเทศสหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี ประเทศอังกฤษ แคนาดา ประเทศญี่ปุ่นและประเทศสิงคโปร์ เป็นต้น ได้ให้ความสำคัญของการบริการลูกค้าด้วย "อากาศบริสุทธิ์ หรือ Freshair"

โดยได้รณรงค์ออกกฎหมาย "Fresh-air Act" ขึ้นภายในโรงแรมเพื่อให้ผู้ให้บริการ และบุคลากรของโรงแรมสามารถ อยู่ร่วมกันด้วยสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ Fresh-air Act หรือการปล่อยมลพิษโรงแรม ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญ ที่โรงแรมทั่วโลก กำลังเผยแพร่และจัดการให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

ภัยของมลพิษนั้นทำให้ผู้สูบบุหรี่ เกิดการเงินป่วยถึงเสียชีวิต และทำให้ผู้ไม่สูบบุหรี่ได้รับควันบุหรี่ หรือ ควันบุหรี่มือสอง ต้องได้รับผลกระทบเช่นกัน นอกจากนี้ควันบุหรี่ยังส่งผลให้เกิดค่าใช้จ่ายในการทำความสะอาดอุปกรณ์ต่าง ๆ ฆ่าเชื้อบนและอาจ ทำให้ผู้เดินทางเข้ามาในประเทศไทยไม่เลือกโรงแรมที่อนุญาตให้สูบบุหรี่เข้าพัก

มูลนิธิไม่เพียงได้รณรงค์เรื่องการปล่อยมลพิษ และได้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ หรือ สสส. ได้ร่วมทุนองค์กรต่าง ๆ ปล่อยมลพิษโรงแรม อย่างน้อย 300 โรงแรมในประเทศไทย

มูลนิธิไม่เพียงได้จัดทำโครงการปล่อยมลพิษขึ้น เพื่อปล่อยมลพิษโรงแรม และบุคลากรของโรงแรม ผลของการปล่อย มลพิษโรงแรม และบุคลากรของโรงแรม จะทำให้โรงแรมสามารถแข่งขันในตลาดนานาชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมโลก ที่มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง

จึงขอเชิญชวนโรงแรมต่าง ๆ เข้าร่วมโครงการโรงแรมปล่อยมลพิษ เพื่อเราจะได้รับร่วมกันประกาศอย่างเป็นทางการ ทั่วโลกได้รู้ว่า เราเป็นประเทศที่มีโรงแรมปล่อยมลพิษ

รศ.ดร.สุวิทย์ ยอดมณี
ประธานมูลนิธิไม่เพียง



จากการศึกษาพบว่า ควันบุหรี่ในอากาศรอบตัวเรา ประกอบด้วยสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเช่นเดียวกับควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่สูดเข้าปอด สิ่งนี้เป็นการทำให้มีเชื้อที่สาหร่ายปะปนออกจากควันบุหรี่นั้น นอกจากนี้: เป็นการลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ ได้ทางหนึ่งแล้ว ยังเป็นการคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่เพราะการได้รับ ควันบุหรี่มือสองนั้นมีอันตรายต่อชีวิต และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเช่นเดียวกับผู้ที่สูบบุหรี่ ประเทศไทย จึงมีการออกกฎหมายเพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ ตั้งแต่ พ.ศ. 2535 ให้อำนาจกระทรวงสาธารณสุข ในการประกาศเขตปลอดบุหรี่ และเมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2548 กำหนดให้บริเวณโถงพักคอยของโรงแรม (Lobby) ที่เป็นระบบปรับอากาศเป็นสถานที่ที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่

ผลจากการทบทวนงานวิจัยกว่าร้อยละยี่สิบทั่วโลกยืนยันว่า นโยบายปลอดบุหรี่ไม่มีผลกระทบต่อธุรกิจทุก ประเภทตรงกันข้าม กลับให้ผลตอบแทนมากกว่าการสูบบุหรี่ในสถานบริการนอกจากจะเกิดผลเสียต่อ สุขภาพของผู้สูบบุหรี่และผู้ใกล้ชิดแล้วยังก่อให้เกิดผลเสียต่อธุรกิจโดยตรงอีกด้วย ควันบุหรี่และเศษเถ้าจากการสูบบุหรี่ เป็นปัจจัยดึงดูดให้นักท่องเที่ยว และผู้ใช้บริการหันมาใช้บริการเพิ่มมากขึ้น และช่วยลดค่าใช้จ่ายอีกด้วย

ในการมี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งมีพันธกิจหลักใน การสนับสนุนและพัฒนาระบบ การสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชนและสังคมไทย จึงได้สนับสนุน มูลนิธิไม่เผลอ สมาคมโรงแรมและพันธมิตรผู้ประกอบการโรงแรมต่างๆ ในประเทศไทย ที่ร่วมกันดำเนินงาน โครงการโรงแรมปลอดบุหรี่ ซึ่งนอกจากเป็นการสนับสนุนกฎหมายในเรื่องนี้อย่างดียิ่งแล้ว ยังเป็นการอาสา ของผู้ประกอบการโรงแรมเองที่จะขยายพื้นที่ปลอดบุหรี่ในท้องที่ส่วนใหญ่หรือทั้งหมด อันจะยังประโยชน์ด้านสุขภาพของทุกคนในโรงแรม และยังเป็นการสร้างความพึงพอใจ ให้นักท่องเที่ยวหรือลูกค้าส่วนใหญ่อีกด้วย ดังเช่นผลการสำรวจความคิดเห็นของผู้ใช้บริการโรงแรม ในสหรัฐอเมริกาที่พบว่าลูกค้าส่วนใหญ่ต้องการท้องที่ปลอดบุหรี่ด้วยเห็นว่าเป็นบริการของ โรงแรมที่ ส่งเสริมสุขภาพ และต้องการได้กิตติบัตร และสถานที่ส่วนรวมของโรงแรมปลอดการสูบบุหรี่ด้วย

หวังว่า ก้าวอย่างสำคัญของชาวธุรกิจโรงแรมในการร่วมมือกันทำงานเพื่อสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ครั้งนี้ จะเป็นแบบอย่างแก่ภาคส่วนธุรกิจอื่นในสังคม ที่จะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของขบวนการสร้างสรรค์สังคมปลอด ควันบุหรี่ ร่วมกันต่อไป

พต. ดร.สุปรียา อุดมยานนท์
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการสร้างสุขภาพ:และลดปัจจัยเสี่ยงหลัก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



Smoke-Free Hotel Symbol

“ ใบไม้เขียว ”

เป็นสัญลักษณ์ ที่ได้รับการยอมรับ แสดงถึง ประสิทธิภาพของโรงแรมหรือสถานประกอบการด้านมาตรฐานสิ่งแวดล้อม โดยได้รับเกียรติบัตรจากมูลนิธิใบไม้เขียว

“ ดอกลีลาวดี สีขาว ”

บ่งบอกถึงความสะอาด บริสุทธิ์ ซึ่งได้นำมาเป็นสัญลักษณ์ถึงความร่วมมือร่วมใจจากทุกฝ่ายในการทำให้สถานที่ปฏิบัติงาน มีความสะอาด สดชื่น มีสุขภาพที่สมบูรณ์ ปราศจากมลพิษ



“ ดาว ”

หมายถึง สัญลักษณ์ ที่รู้จักอย่างแพร่หลาย แสดงถึงมาตรฐานของโรงแรม



เกียรติบัตรเงิน-โรงแรมปลอดภัย

มอบให้โรงแรมที่มีห้องพักปลอดภัยตั้งแต่ร้อยละ 65 ถึง 75 ของจำนวนห้องพักทั้งหมด มีจำนวนพนักงานปลอดภัยตั้งแต่ร้อยละ 75 ของจำนวนพนักงานทั้งหมด



เกียรติบัตรทอง-โรงแรมปลอดภัย

โรงแรมที่ได้รับเกียรติบัตรของ-โรงแรมปลอดภัย แสดงว่า โรงแรมมีจำนวนห้องพักปลอดภัยมากกว่าร้อยละ 75 ของจำนวนห้องพักทั้งหมด และมีพนักงานปลอดภัยมากกว่าร้อยละ 85 ของจำนวนพนักงานทั้งหมด และดำเนินการปฏิบัติตามมาตรฐานต่างๆ ตามที่กำหนด

สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	6
บุหรี "มาตรการร้าย"	7
แนวทางการปลอดบุหรี :	
หมวดที่ 1 การดำเนินการตามกฎหมายตามหลักการเบื้องต้นของโรงแรมปลอดบุหรี	10
หมวดที่ 2 ส่วนของพนักงาน และการมีส่วนร่วมของพนักงาน	11
หมวดที่ 3 สำนักงาน และห้องปฏิบัติการปลอดบุหรี	16
หมวดที่ 4 ส่วนบริการลูกค้าและแขก ปลอดบุหรี	18
หมวดที่ 5 กิจกรรมและการปฏิบัติการเพื่อการปลอดบุหรีโรงแรมและพนักงานอย่างต่อเนื่อง	21



โรงแรมปลอดบุหรี่

หลักการและเหตุผล

การดำเนินธุรกิจโรงแรมเพื่อสิ่งแวดล้อมนั้นมีความหมายหลายประเด็นด้วยกันที่ต้องดำเนินการ ประเด็นเรื่องของสุขภาพและการประหยัดพลังงานถือได้ว่าเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องมีการดำเนินการเพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมในธุรกิจโรงแรม

ดังนั้นการคัดเลือกและตรวจสอบโรงแรมเพื่อเข้าร่วมโครงการ “โรงแรมปลอดบุหรี่” มีความสำคัญยิ่งต่อการประกาศเป็นโรงแรมปลอดบุหรี่ ซึ่งการคัดเลือกนั้นจะให้โรงแรมแจ้งความประสงค์ที่ต้องการเข้าร่วมโครงการโดยการตัดสินใจกำหนดให้ใช้จำนวนห้องของโรงแรมเป็นเกณฑ์กล่าวคือโรงแรมที่สมัครเข้าร่วมโครงการที่จะได้รับเกียรติบัตรทองต้องมีห้องพักที่ไม่สูบบุหรี่ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 75 ของห้องพักทั้งหมดและโรงแรมที่ต้องการรับเกียรติบัตรเงิน ต้องประกาศให้มีห้องพักที่ไม่สูบบุหรี่ไม่น้อยกว่าร้อยละ 65 แต่ไม่ถึงร้อยละ 75 ของห้องพักทั้งหมด

ทั้งนี้เพื่อผลักดันให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการลดและควบคุมการสูบบุหรี่ในโรงแรม โดยโรงแรมปลอดบุหรี่จะต้องลดจำนวนบุคลากรที่สูบบุหรี่ลงให้น้อยกว่าร้อยละ 15 ของบุคลากร



บุหรี่ คือ "ฆาตกรร้าย"



โทษของบุหรี่

- มะเร็งปอด
- โรคเรื้อรังของปอด
- เส้นเลือดตีบที่หัวใจ สมอง และแขนขา
- อันตรายต่อภาวะตั้งครรภ์
- ภาวะปรวนแปรทางอารมณ์
- สมรรถภาพทางเพศลดลง



ปอดที่ดูดซึมสารพิษจากบุหรี่

ความเสี่ยงต่อมะเร็งปอด

- โดยเฉลี่ยเป็นมะเร็งปอดมากกว่าไม่สูบบุหรี่ 12 เท่า
- สูบนานกว่า 20 ปี เป็นมะเร็งมากกว่า 30 เท่า

โรคเรื้อรังของปอด

- ถุงลมโป่งพอง
- หลอดลมอักเสบเรื้อรัง
- หอบหืด
- ปอดบวมง่าย

เส้นเลือดตีบทั่วร่างกาย

- หัวใจ • สมอง • แขนขา
- คับอ้อน • ภาวะเบาหวาน
- เม็ดเลือดขาว • ไต • มดลูก



อันตรายต่อภาวะตั้งครรภ์

- แท้งลูก
- เด็กน้ำหนักน้อยหลังคลอด
- ตกเลือดระหว่างคลอดและหลังคลอด
- รกเกาะต่ำ
- รกลอยตัวก่อนกำหนด
- เด็กมีปัญหาพัฒนาการทางสมอง



ภาวะปรวนแปรทางอารมณ์

- อยู่ในภาวะที่ต้องพึ่งยา คือ บุหรี่
- เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่จะมีภาวะเครียด และหงุดหงิด โกรธง่าย
- สร้างลักษณะนิสัยที่อยู่นิ่งไม่ได้



ผู้ใหญ่ที่ได้รับควันบุหรี่

- สตรีที่สามีสูบบุหรี่มากกว่าวันละซอง จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดสูงเป็น 2 เท่าของสตรีทั่วไป
- การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีควันบุหรี่ นำไปสู่
 - การเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว คับแคบ และอุดตัน
 - เป็นหัวใจบวมขึ้นและเป็นนานขึ้น
 - คนเป็นความดันโลหิตสูงมีความเสี่ยงต่อเส้นเลือดแดงในสมองแตกเพิ่มขึ้น
 - ทำให้เกิดมะเร็งในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ กลองเสียง ช่องปาก หลอดอาหาร ไต และ กระเพาะปัสสาวะ



ผลกระทบต่อผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ที่อยู่ข้างเคียง (Passive Smoker)

- หลอดลมอักเสบ ปวดบวม หอบหืด ทุเรียนกลางอักเสบ โดยเฉพาะในเด็กอันตรายต่อภาวะตั้งครรภ์
- มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง และโรคปอดอื่นๆ เหมือนสูบบุหรี่
- เส้นเลือดตีบเหมือนผู้สูบบุหรี่





สารพิษในบุหรี่

เมื่อเกิดเผาไหม้ บุหรี่ทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด

- ทาร์ ประกอบด้วยสารก่อมะเร็งมากกว่า 50 ชนิด
- นิโคติน ทำให้เส้นเลือดตีบ
- คาร์บอนมอนอกไซด์
- ไฮโดรเจนไซยาไนด์
- เกลือไซยาไนด์
- ไนโตรเจนไดออกไซด์
- แอมโมเนีย
- สารกัมมันตรังสีโพโลเนียม -210
- อัลดีไฮด์



การลดการสูบบุหรี่ ไม่ได้ลดความเสี่ยง เพราะนอกจากจำนวนบุหรี่ที่สูบแล้วยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นอีกด้วย

- กรรมพันธุ์
- ภูมิคุ้มกันของแคน
- ภาวะทางร่างกายและอารมณ์
- ความทนได้ต่อสารเคมีแต่ละชนิด ซึ่งมีหลายพันชนิด

ผลของการเลิกบุหรี่

- อายุยืนยาวกว่า
- ลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ การเลิกสูบบุหรี่ 10 ปี ขณะยังไม่เป็นมะเร็ง ลดความเสี่ยงลงได้ครึ่งหนึ่ง
- ลดความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์ และเด็กหลังคลอด
- น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงขึ้น



ต้องการคู่มือเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

ติดต่อได้ที่ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ สามเสนใน
พญาไท กรุงเทพฯ 10400



หมวดที่ 1. การดำเนินการตามกฎหมายตามหลักการเบื้องต้นของโรงแรมปลอดบุหรี่

ลักษณะหรือคุณสมบัติเบื้องต้นของโรงแรมปลอดบุหรี่

1. ดำเนินการตามพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 และประกาศกฎกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 15) พ.ศ. 2548
2. ประกาศนโยบายหรือวิสัยทัศน์ และพันธกิจที่เกี่ยวกับโรงแรมปลอดบุหรี่ให้พนักงานทุกคนได้ทราบ
3. ปฏิบัติตามนโยบายและพันธกิจเพื่อให้บริการผู้ไม่สูบบุหรี่เป็นโรงแรมปลอดบุหรี่
4. ติดสัญลักษณ์โรงแรมปลอดบุหรี่ตามสถานที่ต่างๆ

1. โรงแรมได้ดำเนินการตามพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535

1.1.....

1.2.....

1.3.....

2. โรงแรมได้ดำเนินการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 15) พ.ศ. 2548 เรื่องกำหนดเครื่องหมายของเขตสูบบุหรี่และเขตปลอดบุหรี่หรือไม่

3. โรงแรมของท่านได้จัดให้มีสถานที่สูบบุหรี่ โดยนินโยบายหรือสัญลักษณ์ โดยชัดเจน

4. โรงแรมได้เข้าร่วมโครงการโรงแรมปลอดบุหรี่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ.....

5. โรงแรมของท่านมีนโยบายในการปลอดบุหรี่ โรงแรมโดยนินเป้าหมายที่ชัดเจนใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ.....

6. โรงแรมของท่านได้เผยแพร่ข้อมูลการปลอดบุหรี่ โรงแรมให้พนักงาน รุ่นส่วนทางธุรกิจ ลูกค้า และชุมชนได้ทราบใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ.....



หมวดที่ 2. ส่วนของพนักงาน และการมีส่วนร่วมของพนักงาน

โครงการ ไรด์เรมปลอดบุหรี่มีวัตถุประสงค์และขึ้นชม ไรด์เรม และพนักงานที่ปลอดบุหรี่ และสนับสนุนการเผยแพร่เพื่อให้สังคมปลอดบุหรี่



ลักษณะของพนักงานและส่วนของพนักงานปลอดบุหรี่

1. พนักงานมีความสุขกาย สุขใจ ทำงานอย่างมีความสุข และมีสุขภาพที่แข็งแรง
2. พนักงานใช้เวลาพักและนอกรเวลาทำงานด้วยการออกกำลังกาย สันทนาการ อ่านหนังสือ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
3. ไรด์เรมจัดมุมต่างๆ ห้องหรือสถานที่ของพนักงานที่ทำให้บรรยากาศในการทำงานรื่น

ส่วนของพนักงานรวมถึงส่วนต่างๆ ดังนี้

1. พนักงานไม่สูบบุหรี่ในสถานที่ดังต่อไปนี้ ห้องอาหารพนักงาน, ห้องนอนพนักงาน, ห้องสันทนาการ, ห้องพักผ่อนระหว่างกะ, ห้องคอมพิวเตอร์, ห้องสื่อองค์กร, ห้องอาบน้ำ, ห้องสุขา, ทางเข้าพนักงาน และทางเดินพนักงาน
2. พนักงานไม่เดินสูบบุหรี่ในสถานที่ต่างๆ ของไรด์เรม
3. พนักงานที่สูบบุหรี่ สูบเฉพาะในห้องสูบบุหรี่ และ / หรือ ที่ที่จัดให้สูบบุหรี่เท่านั้น
4. พนักงานสูบบุหรี่สูบที่จุดให้สูบบุหรี่ซึ่งห่างจากตัวอาคารอย่างน้อย 2 เมตรและจะต้องอยู่ในตำแหน่งโล่ง
5. พนักงานไม่สูบบุหรี่ขณะอยู่ในเครื่องแบบ
6. ไรด์เรมมีสถานที่ให้พนักงานฝากบุหรี่ไว้ก่อนเข้าทำงาน
7. ไรด์เรมมีพนักงานที่สูบบุหรี่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของพนักงานทั้งหมด
8. พนักงานที่สูบบุหรี่รู้ว่าจะลด และเลิกการสูบบุหรี่ โดยไรด์เรมให้การสนับสนุน

1. พนักงานได้ทราบถึง พรบ. คุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่

เป็นร้อยละ ของจำนวนพนักงานทั้งหมด

ผู้ที่รับผิดชอบ

2. พนักงานได้รับทราบถึงประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 15) พ.ศ. 2548 เรื่องกำหนดเครื่องหมายของซองสูบบุหรี่ และซองปลอดบุหรี่

เป็นร้อยละ ของจำนวนพนักงานทั้งหมด

ผู้ที่รับผิดชอบในการสื่อสารและจัดประกาศ



3. พนักงาน ได้รับทราบถึงนโยบายการปล่อยคูปูรีของ โรงแรม สถานที่ ได้คิดประกาศให้ทราบดังนี้

1. การเพิ่มจำนวนห้องพักปล่อยคูปูรี
2. ลดจำนวนพนักงานสูบบุหรี่ จนปล่อยคูปูรีทุกคน
3. ชี้แจงผู้สูบบุหรี่ และพนักงานถึงนโยบายการปล่อยคูปูรี
4. เผยแพร่การปล่อยคูปูรีให้ลูกค้า หุ่นส่วนธุรกิจ และชุมชนได้ทราบและทำตาม

ผู้ที่รับผิดชอบในการคิดประกาศ

4. โรงแรมได้จัดสถานที่ที่สูบบุหรี่ไว้ดังนี้

1. ที่สูบบุหรี่ของพนักงาน ซึ่งไม่สามารถติดต่อกับส่วนปล่อยคูปูรีต่างๆได้
2. ที่สูบบุหรี่นอกอาคาร ให้พนักงานและลูกค้าโดยไม่รบกวนคนปล่อยคูปูรี

ผู้ที่รับผิดชอบ

5. ห้องที่จัดเป็นห้องปล่อยคูปูรีปล่อยคูปูรี ส่วนของพนักงานได้คิดป้ายปล่อยคูปูรีอย่างชัดเจนหรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

6. ห้องที่จัดเป็นห้องปล่อยคูปูรี จัดเป็นวีลแชร์ ของห้องทำงาน

ผู้ที่รับผิดชอบ

7. พนักงาน โรงแรมยึดถือเป็นหลักปฏิบัติ ไม่สูบบุหรี่ขณะอยู่ในเครื่องแบบใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

8. โรงแรมได้จัดสถานที่สูบบุหรี่ นอกอาคารโดยห่างจากตัวอาคารอย่างน้อย 2 เมตร และถูกปรับเปลี่ยนที่สูบบุหรี่ให้อยู่ใต้ร่มตามฤดูกาลใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

9. พนักงานสูบบุหรี่ในที่ที่จัดให้สูบบุหรี่เท่านั้น โดยไม่เดินสูบบุหรี่ใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

10. พนักงานห้ามสูบบุหรี่จะปฏิบัติหน้าที่ใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ



11. พนักงานห้ามสูบบุหรี่ขณะอยู่ในเครื่องแบบใช้หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

12. พนักงานห้ามพกพาบุหรี่เข้ามาในสถานที่ทำงานใช้หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

13. พนักงานห้ามเก็บบุหรี่ในเครื่องแบบใช้หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

14. พนักงานห้ามเก็บบุหรี่ไว้ในตู้เอกสาร ในสำนักงาน ใช้หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

15. พนักงานห้ามเดินสูบบุหรี่ในบริเวณพื้นที่ของโรงแรมและร้านค้าในโรงแรมใช้หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

16. พนักงานต้องทำความสะอาด และแปรสภาพถังสูบบุหรี่ใช้หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

17. ท่านได้จัดโครงการปล่อยคาร์บอนพนักงานมากกว่า 3 ครั้ง ต่อปีใช้หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

18. พนักงานได้เข้าร่วมกิจกรรมการปล่อยคาร์บอนมากกว่า ร้อยละ 80 ใช้หรือไม่ กรุณาระบุจำนวนพนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

กิจกรรมครั้งที่ เมื่อ จำนวนพนักงานที่เข้าร่วม คน

กิจกรรมครั้งที่ เมื่อ จำนวนพนักงานที่เข้าร่วม คน

กิจกรรมครั้งที่ เมื่อ จำนวนพนักงานที่เข้าร่วม คน



19. ระยะเวลาของท่านมีจำนวนพนักงานที่ปลอดบุหรี่เป็นร้อยละ..... ของจำนวนพนักงานทั้งหมด หรือเท่ากับจำนวน.....คน
ผู้ที่รับผิดชอบ

20. พนักงานได้รับทราบนโยบายการปลอดบุหรี่ และยินดีเข้าร่วมโครงการปลอดบุหรี่ใช่หรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
ผู้ที่รับผิดชอบ

21. พนักงานที่สูบบุหรี่แล้วสามารถปลอดบุหรี่ได้เป็นร้อยละ..... ของพนักงานที่สูบบุหรี่ทั้งหมดหรือเท่ากับจำนวน.....คน
ผู้ที่รับผิดชอบ

22. หน่วยงานของท่านจัดให้มีการเข้าปรึกษา หรือข้อมูลข่าวสาร หรือโครงการช่วยเหลือผู้สูบบุหรี่ปลอดบุหรี่ใช่หรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
ผู้ที่รับผิดชอบ

23. ศูนย์การปรึกษา หรือผู้รับผิดชอบโครงการปลอดบุหรี่ ได้เก็บสถิติและเผยแพร่ให้พนักงานได้รับทราบเพื่อสนับสนุนการปลอดบุหรี่อย่างต่อเนื่องใช่หรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
ผู้ที่รับผิดชอบ

24. พนักงานได้รับทราบและสามารถตอบข้อสงสัยของการสูบบุหรี่ และผลดีของการมีสุขภาพที่ปลอดบุหรี่ใช่หรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
ผู้ที่รับผิดชอบ

25. พนักงานของท่านมีความสุข สุขใจมากขึ้นจนสามารถลดค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาการทางเดินหายใจ ลดอัตราการเจ็บป่วย ลดอัตราการขาด สาย ใต้วง้าหรือไม่ อัตราการขาด สาย ลาป่วย ที่ลดลงเป็นร้อยละ..... ของจำนวนพนักงานทั้งหมด
 ใช่ ไม่ใช่
ผู้ที่รับผิดชอบ



26. ฝ่ายบริหาร หัวหน้าแผนก และผู้จัดการแผนกต่างๆ เป็นตัวอย่างที่ดีในการปลอดบุหรี่ และให้การสนับสนุนโครงการการปลอดบุหรี่ ไร้มรณใช้หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

27. ไร้มรณของท่านได้จัดงบประมาณไว้สำหรับดำเนินโครงการปลอดบุหรี่คือ.....บาทต่อปีใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

28. จำนวนหมอกงนที่ตรวจพบ หรือเจ็บป่วยเกี่ยวกับอาการทางเดินหายใจ

โรคถุงลมโป่งพอง จำนวน.....คนต่อปี

โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง จำนวน.....คนต่อปี

โรคหอบหืด จำนวน.....คนต่อปี

โรคไมเกรน จำนวน.....คนต่อปี

29. ไร้มรณของท่านได้จัดการทำการสำรวจคุณภาพสุขภาพและจำนวนผู้สูบบุหรี่อย่างมีนัยยะครั้งใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ



หมวดที่ 3 สำนักงานและห้องปฏิบัติการปลอดบุหรี่

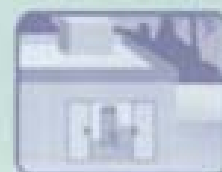
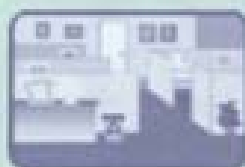
โครงการโรงแรมปลอดบุหรี่สนับสนุนให้ปลอดบุหรี่ในสำนักงานเพื่อสุขภาพและใจของทุกคนที่ดี ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลด้านการทำงาน การตัดสินใจ และความสัมพันธ์อันดี

ลักษณะของสำนักงานปลอดบุหรี่มี ดังนี้

1. อากาศในสำนักงานสดชื่น
2. ไร้ควันทำงานสะอาดเวียงร้อย บ่งบอกถึงบรรพบุรุษทำงานที่ไม่มีมลพิษ หรือความเครียดของเจ้าของสำนักงาน
3. บรรพบุรุษอากาศสดใสดวงศัน ไม่มีความยุ่งค่าง
4. ไม่มีที่ซื้อบุหรี่
5. ผู้จัดการและพนักงานมีเครื่ออื่น และการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักงานและห้องปฏิบัติการ หมายถึงสถานที่ต่างๆ ดังนี้

1. ห้องทำงานส่วนตัว และระเนียง
2. ห้องทำงานรวม และระเนียง
3. ห้องโถง และเดิน
4. บริเวณเคาน์วันแขก
5. ห้องประชุม และระเนียง
6. ห้องสถานที่ฝึกอบรม
7. ห้องสุขา
8. ห้องครัวอาหาร
9. ห้องสถานที่ปฏิบัติการของช่าง
10. ห้องสถานที่ฝึกวีดี
11. ห้องและสถานที่เก็บของหรือคลังสินค้า
12. ห้องและสถานที่เวียนคันไม้ และปุ๋ย
13. ห้องคนขับรอด
14. ห้องและสถานที่ปฏิบัติการอื่นๆ



1. ทางเข้าสำนักงานและบริเวณคั่นวันแรก มีสัญลักษณ์ปลูกปฐพีชัดเจนใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

2. ได้จัดสถานที่หรือห้องสูบบุหรี่ ซึ่งแยกเครื่องทำความเย็น หรือแยกท่อส่งความเย็นจากสำนักงานเพื่อป้องกันไม่ให้ควันหรือกลิ่นบุหรี่เข้าไปในสำนักงานใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

3. จัดให้มีการวางที่เขี่ยบุหรี่นอกอาคารที่อยู่ใต้ลมและห่างจากอาคารอย่างน้อย 2 เมตร ใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

4. ไม่จัดให้มีการวางที่เขี่ยบุหรี่ในที่และห้องในสำนักงานใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

5. มีการจัดเก็บและรีไซเคิลบุหรี่ก่อนเข้าสำนักงานหรือไม่ อนุญาตให้เก็บบุหรี่ไว้ในลิ้นชัก และบริเวณสำนักงานใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

6. มีการจัดและปรับเปลี่ยนต้นไม้เพื่อบรรเทาอากาศในสำนักงานและสถานที่ต่างๆ มีความร่มรื่นและน่าทำงานใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

7. ลิ้นชักทำงานได้รับการจัดระเบียบและความสะอาดใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

8. ได้จัดแยกส่วนที่วางเครื่องถ่ายเอกสารของสำนักงาน ในพื้นที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

9. ได้จัดการเรื่องการทำความสะอาดเครื่องทำความเย็นเป็นประจำหรือไม่ (หากไม่ใช่ทุกฤดูจะระบุจำนวนครั้งที่ทำความสะอาด)

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

10. สำนักงานทั้งหมดของโรงแรมท่านปลูกปฐพีใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่



หมวดที่ 4 ส่วนบริการลูกค้า และแขก ปลอดบุหรี่

ส่วนบริการลูกค้าและแขกปลอดบุหรี่ ควรมีลักษณะดังนี้

1. อากาศในสถานที่ต่างๆ สดชื่นและสะอาด
2. ไม่มีร่องรอยของการไหม้หรือกลิ่นบุหรี่ที่เฟอร์นิเจอร์ ฝาผนัง และอื่นๆ
3. ไม่มีกลิ่นของ น้ำหอมปรับอากาศ แต่อาจมีกลิ่นสมุนไพรต่างๆ ที่ช่วยในการบำบัด
4. ไม่มีที่เขี่ยบุหรี่ในส่วนบริการลูกค้า และแขก
5. มีสัญลักษณ์ปลอดบุหรี่ชัดเจนไว้ทั่วทุกจุด
6. พนักงานสามารถอธิบายให้ลูกค้าและแขกได้เข้าใจอย่างเป็นมิตร โอบอ้อม

ส่วนบริการลูกค้าและแขก หมายถึง ห้องและสถานที่ ดังต่อไปนี้

1. ห้องโถง บริเวณแผนกต้อนรับ
2. ทางเดิน และโถงสวน
3. เถลิง และระเบียงของห้องต่างๆ
4. ห้องจัดเลี้ยง
5. ห้องรับแขก
6. สถานหรือห้องอำนวยความสะดวกของลูกค้าและแขก
7. Spa และศูนย์ และสถานที่ออกกำลังกาย
8. ห้อง หรือส โนตรงพักผ่อน
9. ห้อง หรือสถานที่สันทนาการ (Guest Activity)
10. พาน หรือตู้รับ
11. สาธารณสุข
12. เวิร์ค และรอโดยสาร รวมถึงท่ารถและท่าเรือ
13. อาคารจอดรถ
14. ร้านค้า และห้องโถง ร้านค้าภายในโรงแรม
15. ห้องและสถานที่ขายอาหารและเครื่องดื่ม
16. Lobby



1. ไร่รวมรายได้คิดตั้งสัญญาณปลูปลูกทุเรียนไว้ชัดเจนใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

2. ไร่รวมรายได้จัดห้องหรือสถานที่ปลูกทุเรียนโดยไม่ใช้วันเข้ามาในไร่หรือสถานที่ปลูกทุเรียนใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

3. ไร่รวมรายได้แจ้งให้ลูกจ้างและแขกที่สวนทุเรียนได้ทราบเพื่อให้สวนทุเรียนที่จุดที่จัดไว้ให้เท่านั้นใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

4. ไร่มีลูกค้า แยก หรือบุคคลต่างๆ ที่เข้ามาในไร่รวมเดินสวนทุเรียนใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

5. ไร่รวมได้จัดการทำความสะอาดหรือทำความสะอาดในส่วนของลูกจ้างและแขกปีละครั้งใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

หากไม่ใช่จำนวน.....ครั้งต่อปี

6. ไร่รอบ 6 เดือน (มกราคม - มิถุนายน หรือ กรกฎาคม - ธันวาคม) ไร่รวมได้เปลี่ยนผ้า หรือที่ปูบนกระเบื้องมีจอร์หรือผ้าสี หรือจัดสีใหม่เนื่องจากถอดใหม่ใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

7. ไร่รวมได้มีต้นทุเรียนและค่าใช้จ่ายในการทำความสะอาดสวนของลูกค้า แยกดังนี้

7.1 ห้องพักแขก เจลลี่.....บาทต่อห้องเดือน

7.2 ห้องจัดเลี้ยง เจลลี่.....บาทต่อห้องเดือน

8. ไร่รวมได้จัดให้มีห้องและสถานที่ปลูกทุเรียนเป็นร้อยละ.....ของจำนวนห้องและสถานที่ในส่วนของลูกจ้างและแขก

9. ไร่รวมได้จัดให้มีห้องพักแขกปลูกทุเรียนเป็นร้อยละ.....ของจำนวนห้องพักทั้งหมดหรือเป็นจำนวน.....ห้อง



9. โรงแรมได้จัดให้มีห้องพักปลอดบุหรี่เป็นร้อยละ.....ของจำนวนห้องพักที่พักทั้งหมดหรือเป็นจำนวน.....ห้อง

10. โรงแรมได้จัดสิ่งพิมพ์ เช่น จดหมาย จดหมายเชิญลูกค้าแขก หรือแผนที่ หรือ Tent card หรืออื่นๆ แจ้งให้ลูกค้าแขก มีส่วนร่วมในการปลอดบุหรี่ใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

11. พนักงานในส่วนบริการลูกค้าแขกสามารถสื่อสารกับแขกถึงเหตุผลในการปลอดบุหรี่อย่างมีฉะโลบหรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ยกตัวอย่างข้อความที่ใช้ในการสื่อสารกับแขก

1. "เพื่อสุขภาพที่ดีของท่าน และบุคคลอื่นเป็นที่รักของท่าน โรงแรมเราได้จัดเป็นโรงแรมปลอดบุหรี่"
2. "โรงแรมของเราเป็นโรงแรมปลอดบุหรี่"
3. "เพื่ออากาศที่บริสุทธิ์ โรงแรมได้จัดที่สูบบุหรี่ไว้นอกอาคาร"



SMOKE-FREE
Generation



หมวด 5 กิจกรรมและการปฏิบัติการเพื่อการปลอดบุหรี่โรงแรมและพนักงานอย่างต่อเนื่อง

โครงการโรงแรมปลอดบุหรี่เสนอแนวทาง กิจกรรม และการปฏิบัติการเพื่อให้การปลอดบุหรี่โรงแรม และพนักงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ลักษณะของโรงแรมปลอดบุหรี่ มีดังนี้

1. โรงแรมดำเนินการลดการสูบบุหรี่ของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 และประกาศกฎกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 15) พ.ศ. 2548
 - 1.1 กำหนดโทษบริเวณเฝ้าพักคอยของโรงแรมเฉพาะที่เป็นระบบปรับอากาศเป็นสถานที่สาธารณะ ที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ และกำหนดบริเวณหรือพื้นที่ดังกล่าวเป็นเขตปลอดบุหรี่
 - 1.2 ห้ามมิให้ผู้สูบบุหรี่ ในเขตปลอดบุหรี่ ผ่านเงินปรับไม่เกิน 2,000 บาท
2. มีสัญลักษณ์ของโรงแรมปลอดบุหรี่ตามสถานที่อำนวยความสะดวกและที่ให้บริการที่ต่างๆ
3. มีอัตราการปลอดบุหรี่อย่างน้อย 65% ของห้องพักทั้งหมด
4. พนักงานมากกว่า 85% ของพนักงานทั้งหมดปลอดบุหรี่
5. มีจุดหรือห้องหรือสถานที่สำหรับผู้สูบบุหรี่ที่ไม่รบกวนผู้ไม่สูบบุหรี่
6. ไม่มีบุคคลใดๆ ในโรงแรมเดินสูบบุหรี่
7. พนักงานทุกคนรับทราบ เข้าใจ และสามารถสื่อสารการเป็นโรงแรมปลอดบุหรี่ได้อย่างชัดเจน
8. พนักงานตอบต่อการปลอดบุหรี่ในครอบครัว ชุมชน และในสังคม

แนวทางการดำเนินการและการปฏิบัติการ มีดังนี้

1. โรงแรมได้จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการปลอดบุหรี่ให้พนักงาน และเชิญสมาชิกชุมชนได้เข้าร่วมอย่างน้อยทุกๆ 6 เดือน ใช่หรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

2. โรงแรมให้ความรู้ เบอร์ Quit line เบอร์โทรศัพท์ของหน่วยงานที่ช่วยปลอดบุหรี่ และให้คำปรึกษาใช่หรือไม่ (Quit line โทร. 1600)
 ใช่ ไม่ใช่

3. โรงแรมจัดให้มีการตรวจสอบสุขภาพ เพื่อตรวจหาการทางเดินหายใจ และไม่มีพนักงานที่มีอาการทางเดินหายใจบกพร่อง ใช่หรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ



4. ในช่วงการสิ้นปีงาน ผู้สิ้นงานจะได้แจ้งให้ผู้สมัคร ได้ทราบถึงนโยบายการปล่อยคูปองและพนักงาน เพื่อลดจำนวนพนักงานผู้ที่ย้ายหรือลาออก ใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ

5. พนักงานลงนามในเอกสารที่โรงแรมเขียนขึ้นในเรื่องของนโยบาย และหลักการของโรงแรม เพื่อให้พนักงานได้มีส่วนร่วมในการช่วยกันปล่อยคูปองต่อไปอย่างยั่งยืน ใช่หรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ผู้ที่รับผิดชอบ



Smoke-free Hotel



Smoke-Free Hotel Program, Green Leaf Foundation,
1600 Tourism Authority of Thailand Building, New Phechaburi Road
Makkasan, Rajthevee Bangkok 10400
Telephone : (662) 250-5500 * 2064 or (662)652-8321 Fax : (662) 652-8322
Website : www.greenleafthai.org Email : contact@greenleafthai.org