



# 拒菸保護 骨頭勇健

任何菸品都有害!

- 容易引發呼吸道與心血管疾病
- 影響骨頭健康，增加骨折與骨質疏鬆的風險
- 懷孕期間吸菸，會影響母體對鈣的吸收，也會減少胎兒的氧氣與營養供應，進而影響發育



爲了保護民衆健康，規定未滿20歲者、孕婦及學校、醫療機構與大眾運輸工具等場所，都禁止吸菸






拒菸與戒菸，不只是保護自己，也是保護家人與孩子的健康  
有需要的人可撥打**免費戒菸專線0800-636363**，  
協助訂定戒菸計畫，陪伴度過戒斷期，  
如需通譯服務請撥打**1955專線**





# Say no to smoking to ensure strong, healthy bones

All tobacco products are harmful

-  Cause respiratory tract and cardiovascular diseases
-  Impact bone health, increasing the risk of fractures and osteoporosis
-  Smoking when pregnant adversely affects the mother's ability to absorb calcium, while also reducing the supply of oxygen and nutrients to the fetus, impacting its development

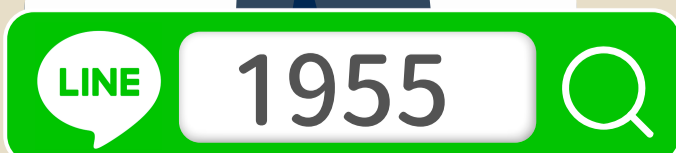


To protect public health, smoking is prohibited for individuals under 20 years old, pregnant women, in schools, medical institutions, and on public transportation



Not smoking and quitting smoking protects you and the health of your family and children




Call the **free smoking cessation hotline at 0800-636363** for help devising a plan to quit smoking and support during withdrawal. If you require interpretation services call the **1955 Hotline**





# Tolak Rokok, Jaga Kesehatan Tulang

**Segala Jenis Rokok Berbahaya!**

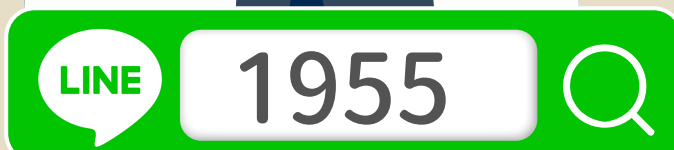
-  Mudah menyebabkan penyakit saluran pernapasan dan kardiovaskular
-  Memengaruhi kesehatan tulang, menambah risiko patah tulang dan osteoporosis
-  Merokok selama masa hamil akan mempengaruhi penyerapan kalsium ibu, juga akan mengurangi pasokan oksigen dan nutrisi janin, sehingga memengaruhi perkembangan



**Untuk melindungi kesehatan masyarakat, maka memberlakukan larangan merokok bagi mereka yang berusia di bawah 20 tahun, ibu hamil dan sekolah, institusi medis dan transportasi umum serta tempat lainnya.**

**Tolak rokok dan berhenti merokok, tidak hanya melindungi diri sendiri, tetapi juga melindungi kesehatan keluarga dan anak**

Bagi yang memerlukan, silakan menghubungi **hotline gratis berhenti merokok 0800-636363**, membantu rencana berhenti merokok, menemani melewati masa penghentian rokok, jika memerlukan penerjemah, silakan menghubungi **hotline 1955**





# Nói không với thuốc lá – Bảo vệ xương chắc khỏe

**Mọi loại thuốc lá đều có hại!**

- ☠ Dễ gây ra các bệnh về đường hô hấp và tim mạch
- ☠ Ảnh hưởng đến sức khỏe xương, làm tăng nguy cơ gãy xương và loãng xương
- ☠ Hút thuốc thời kỳ mang thai sẽ ảnh hưởng đến khả năng hấp thụ canxi của mẹ, làm giảm lượng oxy và dinh dưỡng cung cấp cho thai nhi, ảnh hưởng đến sự phát triển của bé



**Để bảo vệ sức khỏe cộng đồng, cấm hút thuốc đối với người dưới 20 tuổi, phụ nữ mang thai, cũng như tại các địa điểm như trường học, cơ sở y tế và phương tiện giao thông công cộng**

**Nói không với thuốc lá và cai thuốc không chỉ bảo vệ bản thân mà còn bảo vệ sức khỏe của gia đình và trẻ nhỏ**

**Nếu cần hỗ trợ có thể gọi điện cho đường dây cai nghiện thuốc miễn phí 0800-636363 để được giúp lập kế hoạch cai thuốc và đồng hành trong giai đoạn cai nghiện.**

**Nếu cần dịch vụ phiên dịch, vui lòng gọi đường dây 1955**





# งดสูบบุหรี่ เพื่อกระดูกที่แข็งแรง สุขภาพดี

ผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด  
ล้วนเป็นอันตรายต่อร่างกาย!

- เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ทำลายสุขภาพกระดูก เพิ่มโอกาสกระดูกหักและภาวะกระดูกพรุน
- การสูบบุหรี่ในระหว่างตั้งครรภ์ จะรบกวนการดูดซึมแคลเซียมของมารดา อีกทั้งลดปริมาณออกซิเจนและสารอาหารที่ส่งไปยังทารกในครรภ์ ส่งผลเสียต่อพัฒนาการของบุตรในครรภ์



เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน กฎหมายกำหนดให้บุคคลอายุต่ำกว่า 20 ปี สตรีมีครรภ์ รวมถึงสถานศึกษา สถานพยาบาล และระบบขนส่งสาธารณะทุกประเภท เป็นเขตปลอดบุหรี่โดยเด็ดขาด



การปฏิเสธและเลิกสูบบุหรี่ ไม่เพียงแต่เป็นการดูแลตนเอง  
ยังเป็นการปกป้องสุขภาพของครอบครัวและบุตรหลานอีกด้วย  
หากคุณต้องการเลิกบุหรี่ สามารถติดต่อได้ที่ สายด่วนเลิกบุหรี่  
0800-636363 (โทรฟรี) เรายินดีช่วยจัดทำแผนการเลิกบุหรี่  
และให้การดูแลตลอดช่วงเวลากการถอนนิโคติน  
หากต้องการบริการล่าม กรุณาโทรสายด่วน 1955

