Tobacco Control

ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှု ထိန်းချုပ်ရေး

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ
ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ

တင်ပြမည့်အကြောင်းအရာများ

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် လူငယ်
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကပ်ဘေးနှင့် တုံ့ပြန်မှု
- MPOWER policy

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး အန္တရာယ်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများ နှင့် သေဆုံးမှုပမာဏ (ကမ္ဘာ့အခြေအနေ)

- **ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု**ကြောင့် နှစ်စဉ်လူဦးရေ **၇.၂ သန်း** သေဆုံးလျက်ရှိသည်။ ထိုအထဲမှ **၉၀၀,၀၀၀** ခန့်သည် **တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့**ကြောင့် သေဆုံးနေသည်။
- **ဆား/ ဆိုဒီယမ် အလွန်အကျွံ သုံးစွဲမှု**ကြောင့် နှစ်စဉ်လူဦးရေ **၄.၁ သန်း** သေဆုံးလျက်ရှိသည်။
- **အရက်သောက်သုံးမှု**ကြောင့် စုစုပေါင်း **၃.၃ သန်း** သေဆုံးပြီး ထက်ဝက် ကျော်သည် ကင်ဆာအပါအဝင် မကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကြောင့် သေဆုံးလျက်ရှိသည်။
- **ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မလုံလောက်မှု** ကြောင့် နှစ်စဉ်လူဦးရေ **၁.၆ သန်း** သေဆုံးလျက်ရှိသည်။

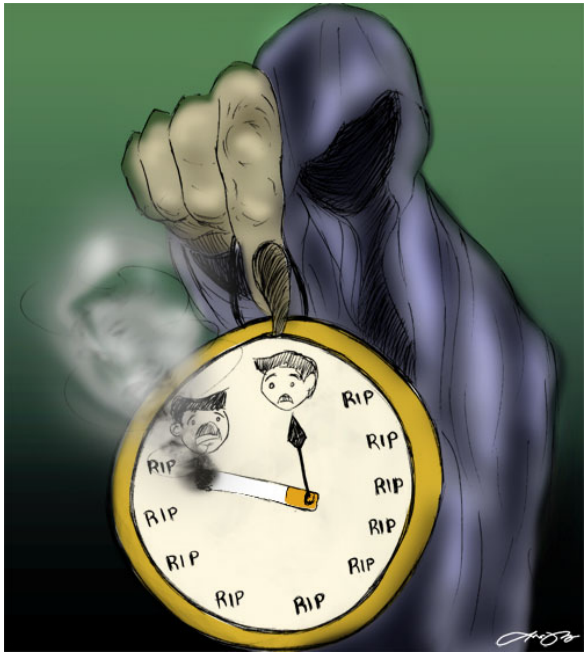
Source WHO Fact Sheet on NCDs (1-6-2018)

ကမ္ဘာပေါ်တွင် နှစ်စဉ် လူဦးရေ ၇သန်း ကျော်သည် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကြောင့် သေဆုံးနေသည်။

၎င်း ၇သန်းအနက် ၉၀၀ ၀၀၀ သည် ဆေးလိပ်သောက်သူများမဟုတ်ကြဘဲ တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် သေဆုံးနေရခြင်းဖြစ်သည်။

Secondhand smoke and rights
တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့နှင့် အခွင့်အရေး

Tobacco Death Clock



မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆေးလိပ်/ ဆေးရွက်ကြီးကြောင့် သေဆုံးသူ ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ

64,000 death/year
175 death/day

Death happens to everyone, why worry?

Life expectancy for smokers is 10 years shorter than non smokers

မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများ

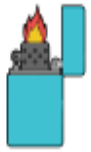
ရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းရင်းများ / ရောဂါများ	ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်း	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း	အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း	ကျန်းမာရေးနှင့်မညီသော အစားအစာစားသုံးခြင်း
နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်လေငန်း	☠	☠	☠	☠
ကင်ဆာ	☠	☠	☠	☠
ဆီးချို/သွေးချို	☠	☠	☠	☠
နာတာရှည်အဆုတ်	☠			

What's in Tobacco Smoke?

This poster represents harmful chemicals that are found in tobacco smoke.

Ammonia is a smelly substance that makes your eyes sting. It was included in glass and floor cleaners. So does in the tobacco smoke.

Arsenic is a deadly poison, which is why it was used for many years to kill rats. It is hard to believe smokers breathe it in all the time.



Butane is a fuel used in cigarette lighter. Why would the smokers put something into their lungs that burns?

Cadmium is a metallic element used in making batteries. Batteries are invented to protect people from chemicals but smokers breathe harmful cadmium into their lungs.

Carbon monoxide is a poisonous gas found in combustion fumes produced by car's muffler. Would you breathe the stuff that comes out of a car's muffler? Smokers do.

Hexamine is used to make explosives and it is also found in the nasty white smoke that comes out from the cigarettes.

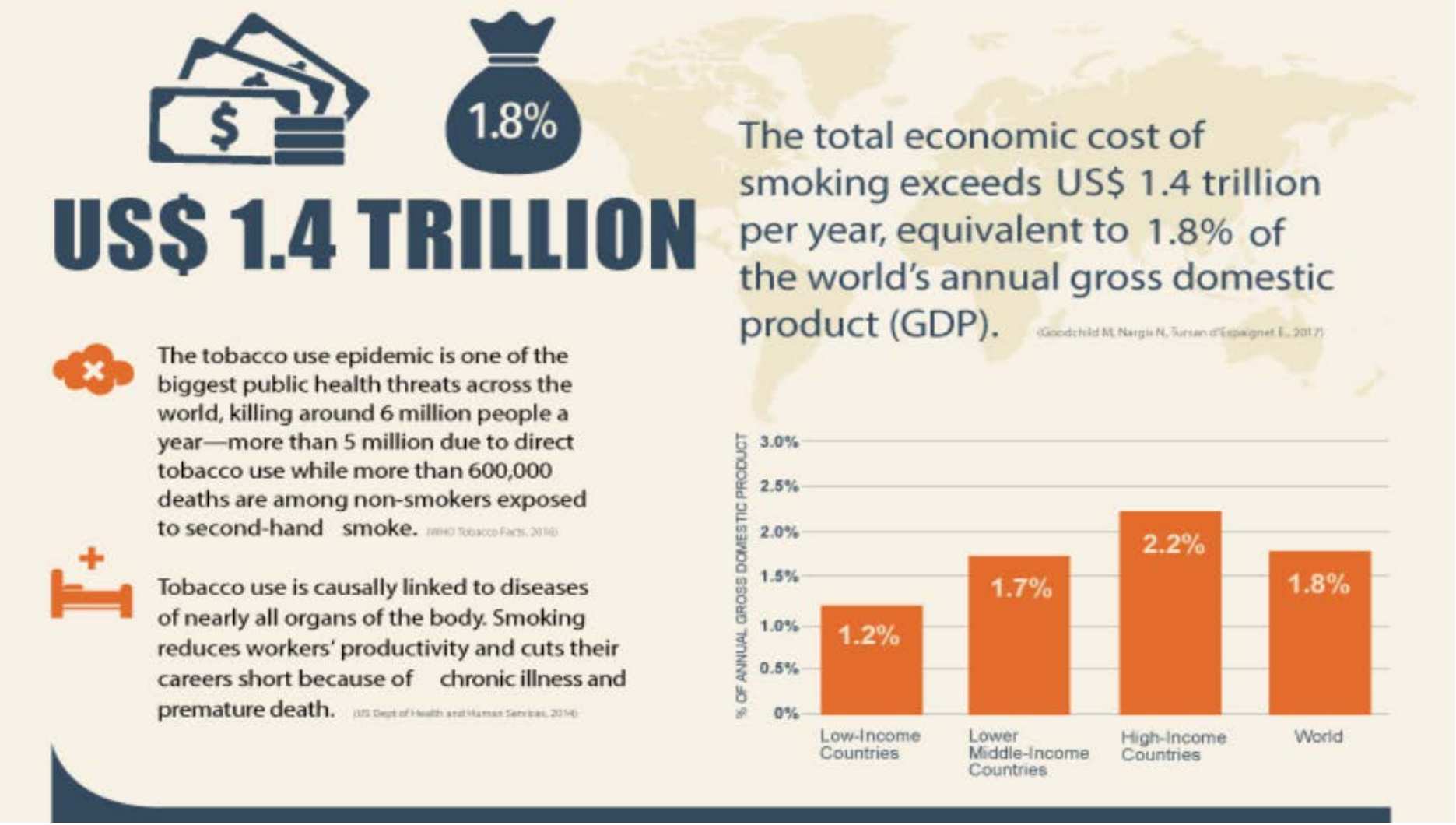
Nitrous oxide is used to increase engine power for car racing. It's used in car engine. Imagine what it does to your lungs?

Stearic acid is the fuel for making candles, not for people to inhale. But smokers inhale it all the time.

Toluene is present in the paint thinner and other Industrial solvents. It is also one of the toxic chemicals that are present in both mainstream and sidestream cigarette smoke.

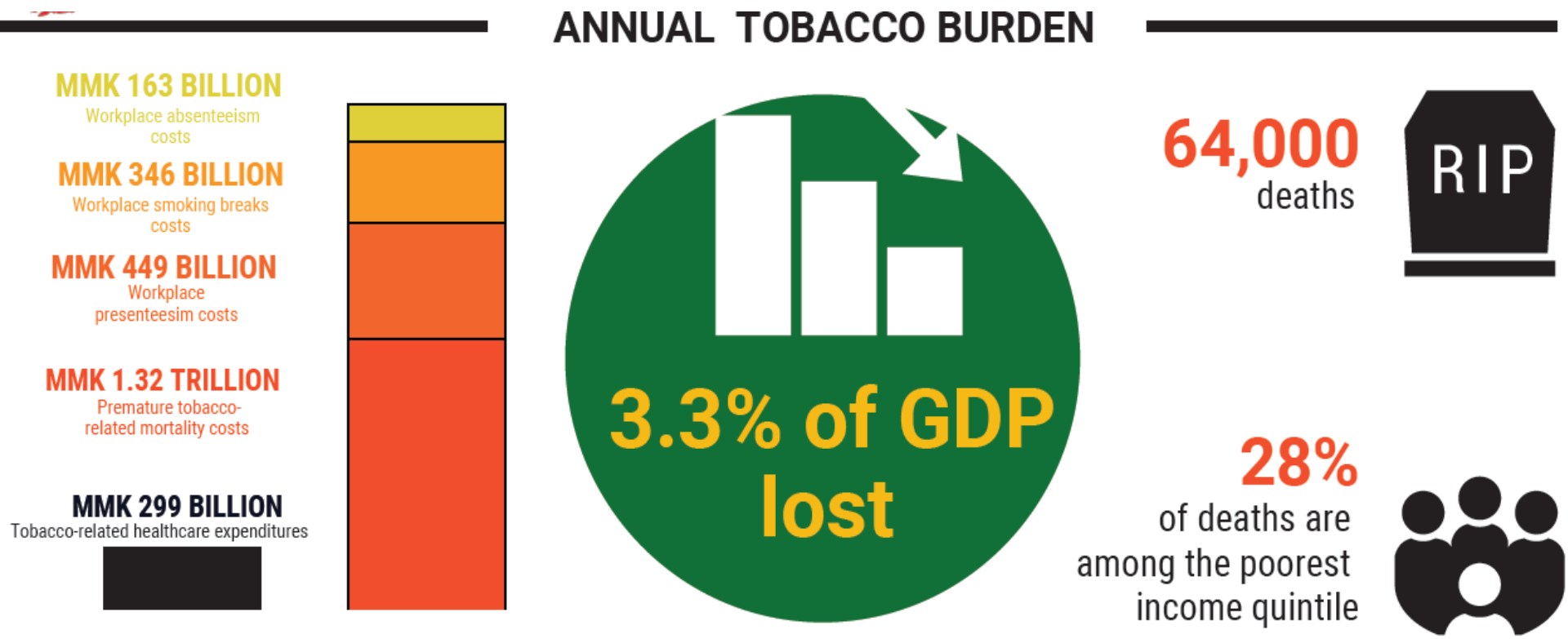
Vinyl chloride is used in polyvinyl chloride pipe and causes cancer. It's one of the approximately 70 chemicals in cigarette smoke that causes cancer.

စီးပွားရေး ထိခိုက်မှု



Tobacco Atlas

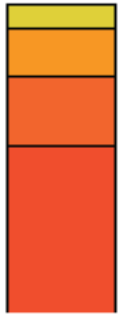
စီးပွားရေး ထိခိုက်မှု



Source: WHO FCTC Investment Case for Tobacco Control in Myanmar 2018

Myanmar The Case for Investment in Tobacco Control

ANNUAL TOBACCO BURDEN



3.3% of GDP lost

64,000 deaths

28% of deaths are among the poorest income quintile

15-YEAR SAVINGS FROM TOBACCO CONTROL

MMK 8 TRILLION in overall economic losses avoided

255,000 lives saved

225:1 Return on Investment from implementing recommended WHO FCTC interventions

MMK 7 TRILLION in productivity losses avoided

MMK 962 BILLION in health expenditures avoided

RECOMMENDATIONS

Implement plain packaging

Ban advertising, promotion & sponsorship

Increase taxes

Enforce complete ban on indoor smoking

Conduct mass media campaigns

World Health Organization

FCTC

UNDP

RTI INTERNATIONAL

ပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်မှု

TOBACCO FARMING CAUSES UP TO 5% OF GLOBAL DEFORESTATION WITH 200.000 HECTARES OF WOODY BIOMASS LOSS EACH YEAR

Tobacco Atlas

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသည် ဖွံ့ဖြိုးမှု၏ အဟန့်အတားဖြစ်သည်

ပတ်ဝန်းကျင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

လူမှုရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

From: UN Development Programme

The bigger picture:

Beyond tobacco

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် လူငယ်

Youth is survival of tobacco industry

"Realistically, if our company is
to survive and prosper over the long term,
we must get our share of the youth market.
In my opinion,
this will require new brands tailored
to the youth market"

RJ Reynolds, 1973

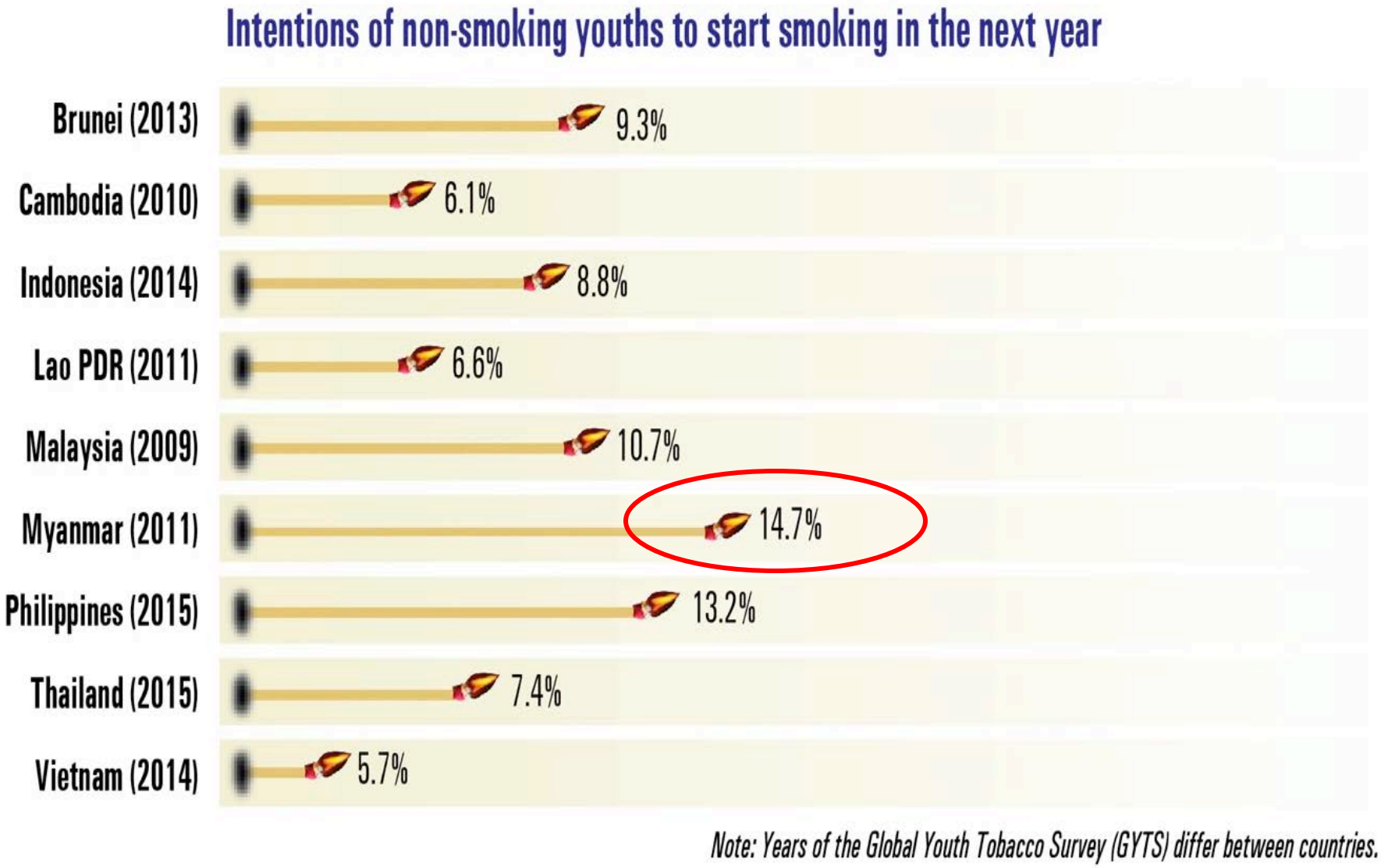
- 53 per cent of smokers started smoking before 18 years old
- 36 per cent started between 18 and 24 years old

73 percent of smokers cannot quit smoking

Source : 2nd Data from NSO which are reanalyzed by Sarunya Benjakul

- “…Today’s teenager is tomorrow’s potential regular customer”

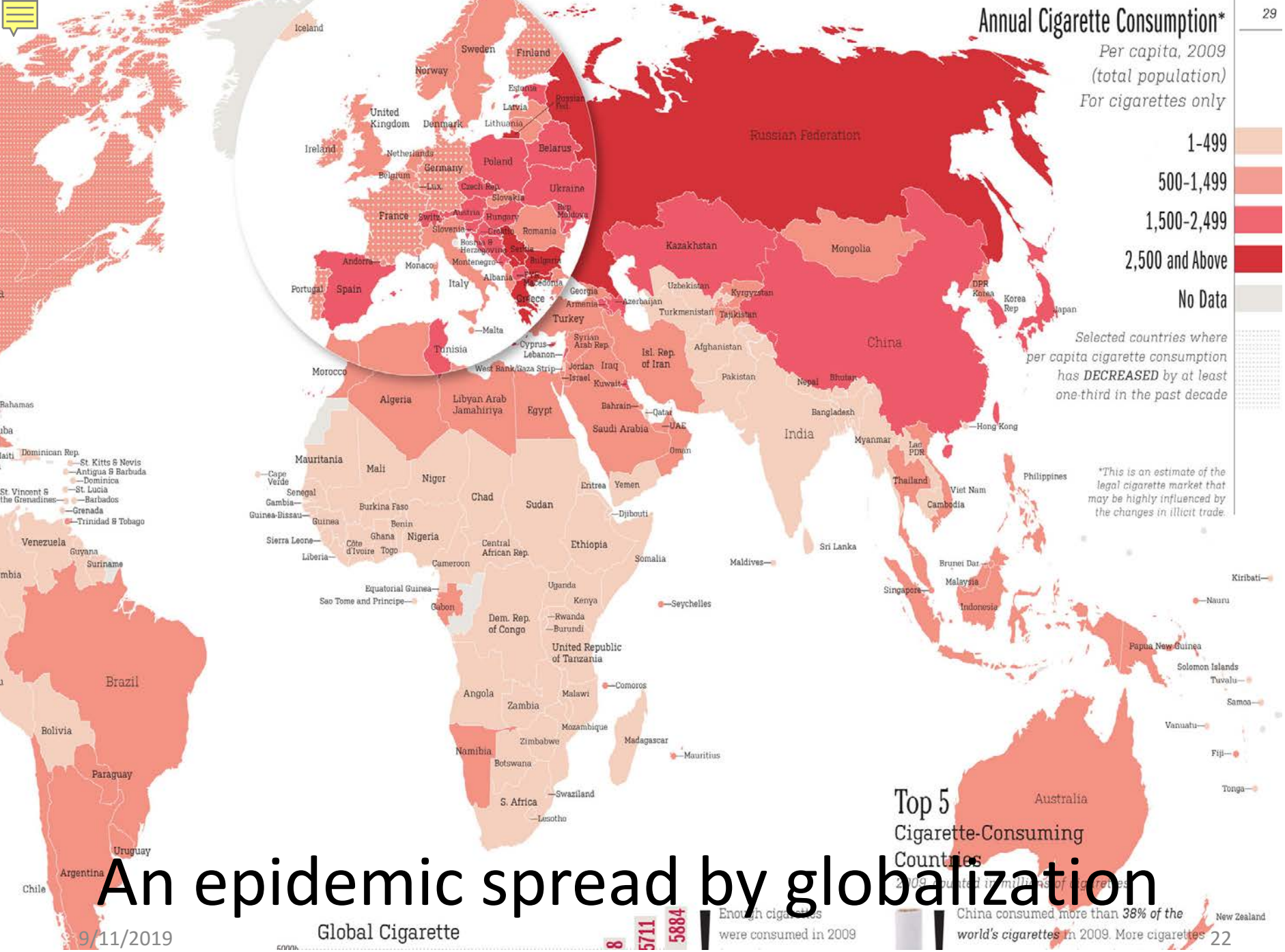
Myron E Johnston, Philip Morris, researcher 1981



- **Intention to stop smoking - 83.0% decreased to 69.4%**
- **Who tried to quit smoking – 88.1% decreased to 74.5%**

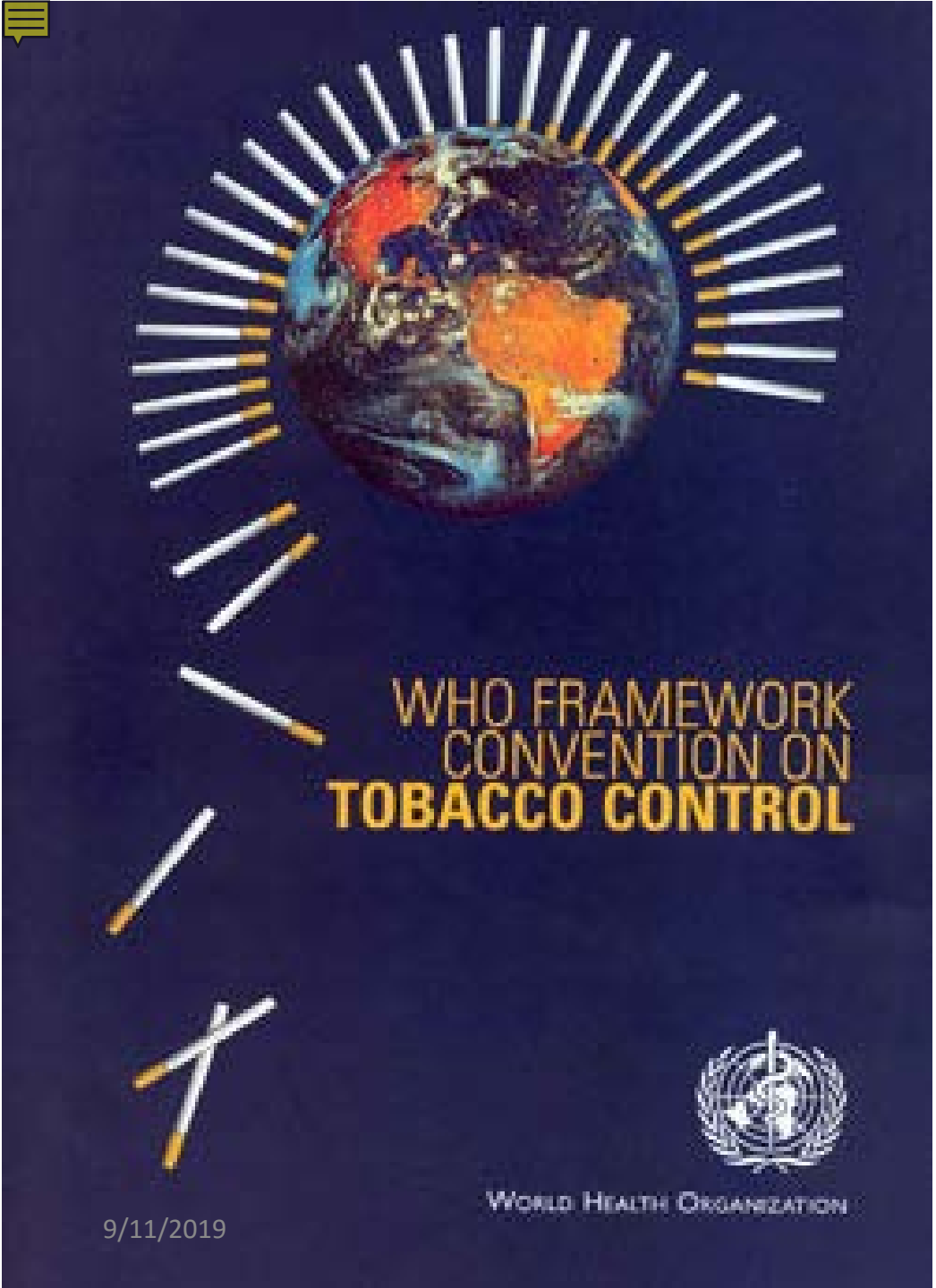
Source: GYTS 2007 & 2016

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကပ်ဘေးနှင့် တုံ့ပြန်မှု



An epidemic spread by globalization

How do we effectively **prevent and control** tobacco use?

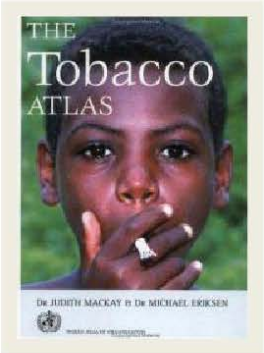


Individual country action is not enough--- we need a **global response** to a **global epidemic**.

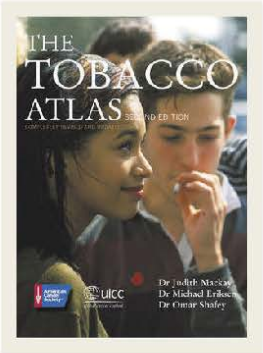
The WHO FCTC is one of the most rapidly embraced UN treaties!!

Growing global buy-in to the treaty

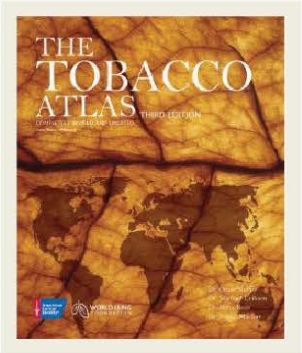
PARTIES TO WHO FCTC	0	109	162	174	179
	2002	2006	2009	2012	2015



First Edition



Second Edition



Third Edition

Fourth Edition

Fifth Edition

Source: tobaccoatlas.org

2017: **181** **Parties**

Mozambique.
Entry into force: 14 July 2017

When did your country become a Party to the FCTC?

Laos
6 Sept 2006

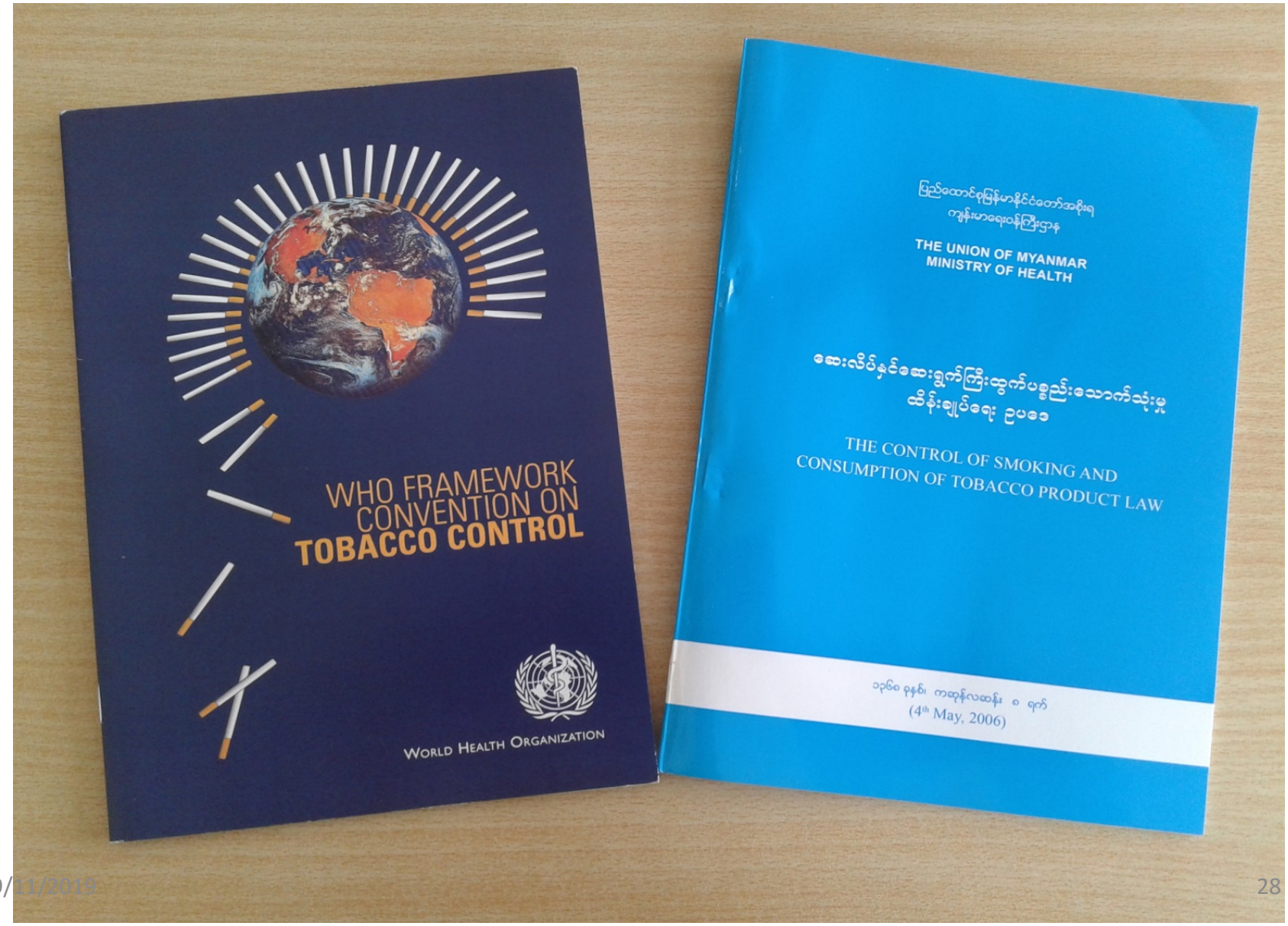
Myanmar
21 Apr 2004

Cambodia
15 Nov 2005

Nepal
7 Nov 2006

Timor-Leste
22 Dec 2004

Legal Instruments



Six Policies to Reverse the Tobacco Epidemic (MPOWER)

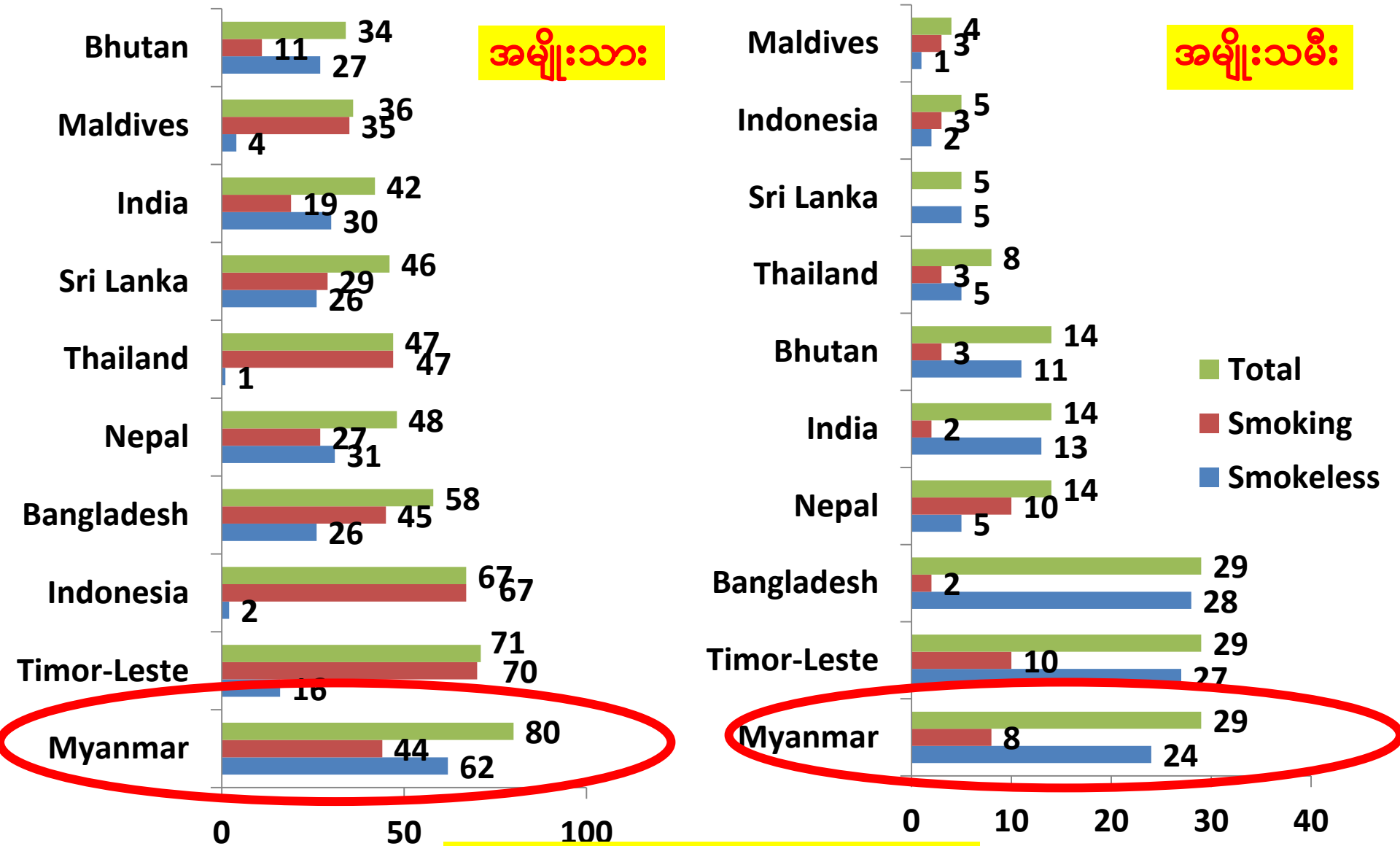
- **M**onitor tobacco use and prevention policies
- **P**rotect people from tobacco smoke
- **O**ffer help to quit tobacco
- **W**arn about the dangers of tobacco
- **E**nforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship
- **R**aise taxes on tobacco

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု အခြေအနေ

Six Policies to Reverse the Tobacco Epidemic (MPOWER)

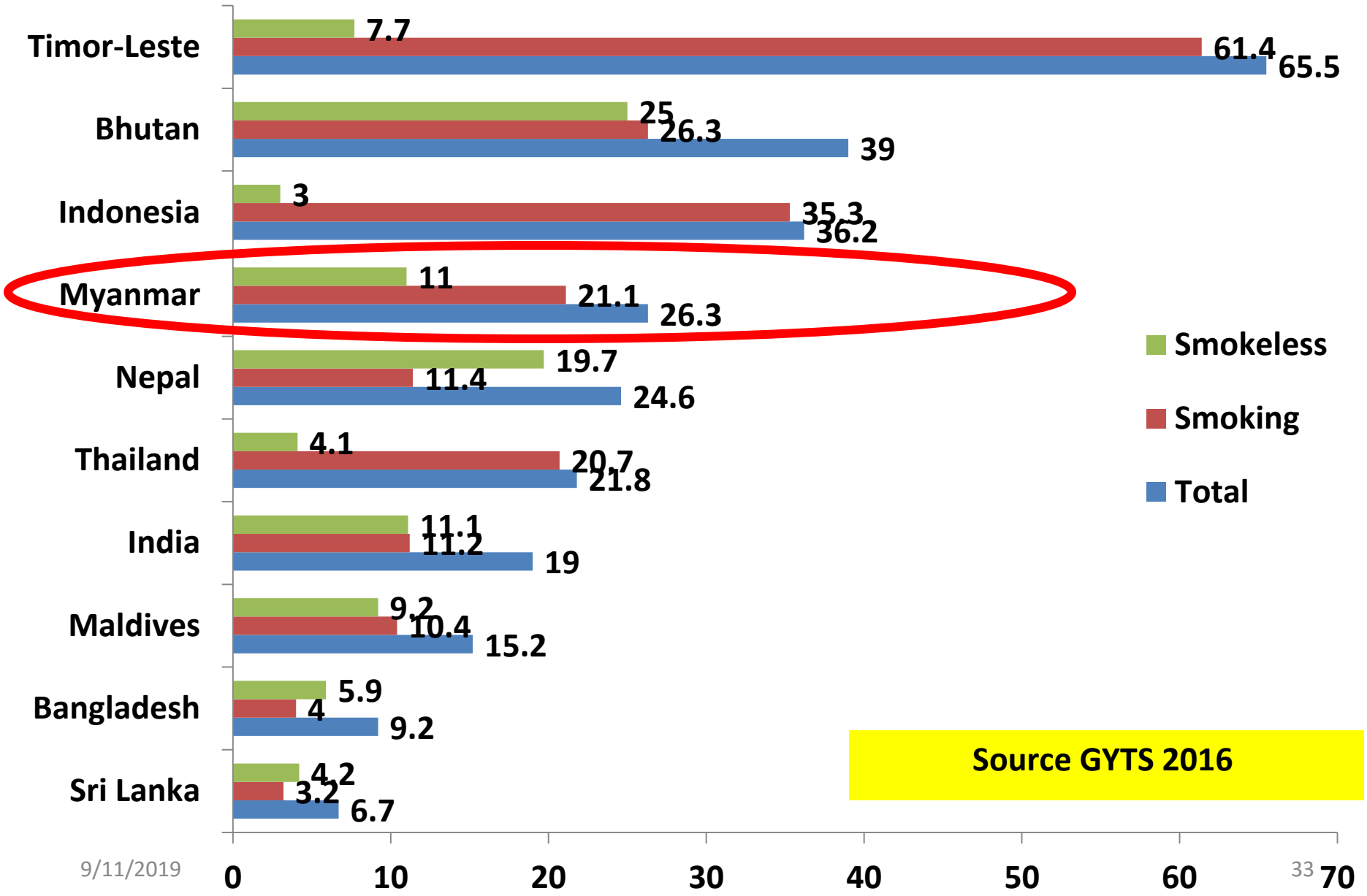
- **M**onitor tobacco use and prevention policies
- **P**rotect people from tobacco smoke
- **O**ffer help to quit tobacco
- **W**arn about the dangers of tobacco
- **E**nforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship
- **R**aise taxes on tobacco

လက်ရှိ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုနှုန်း(%)

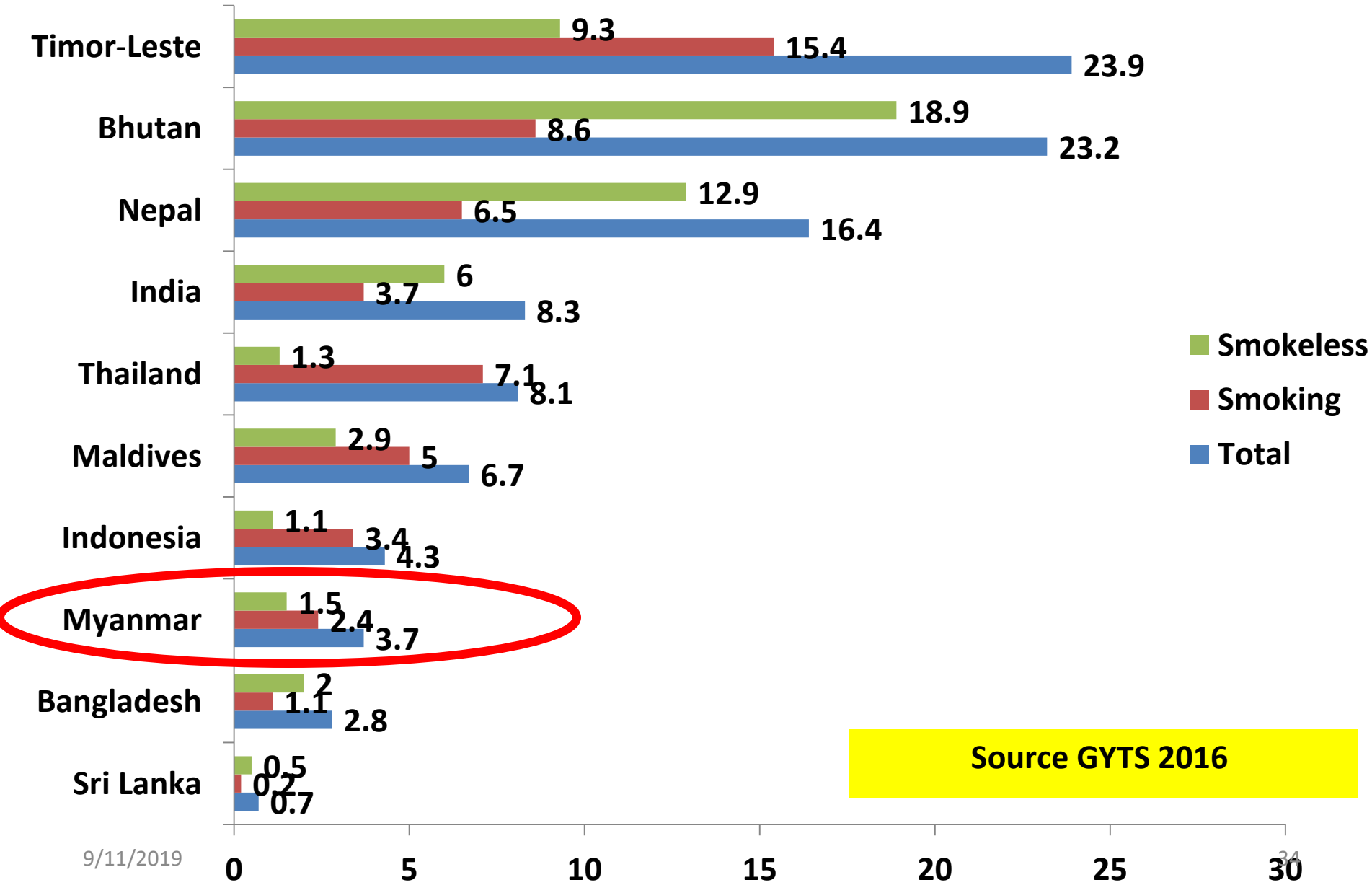


Source :WHO STEP survey 2014

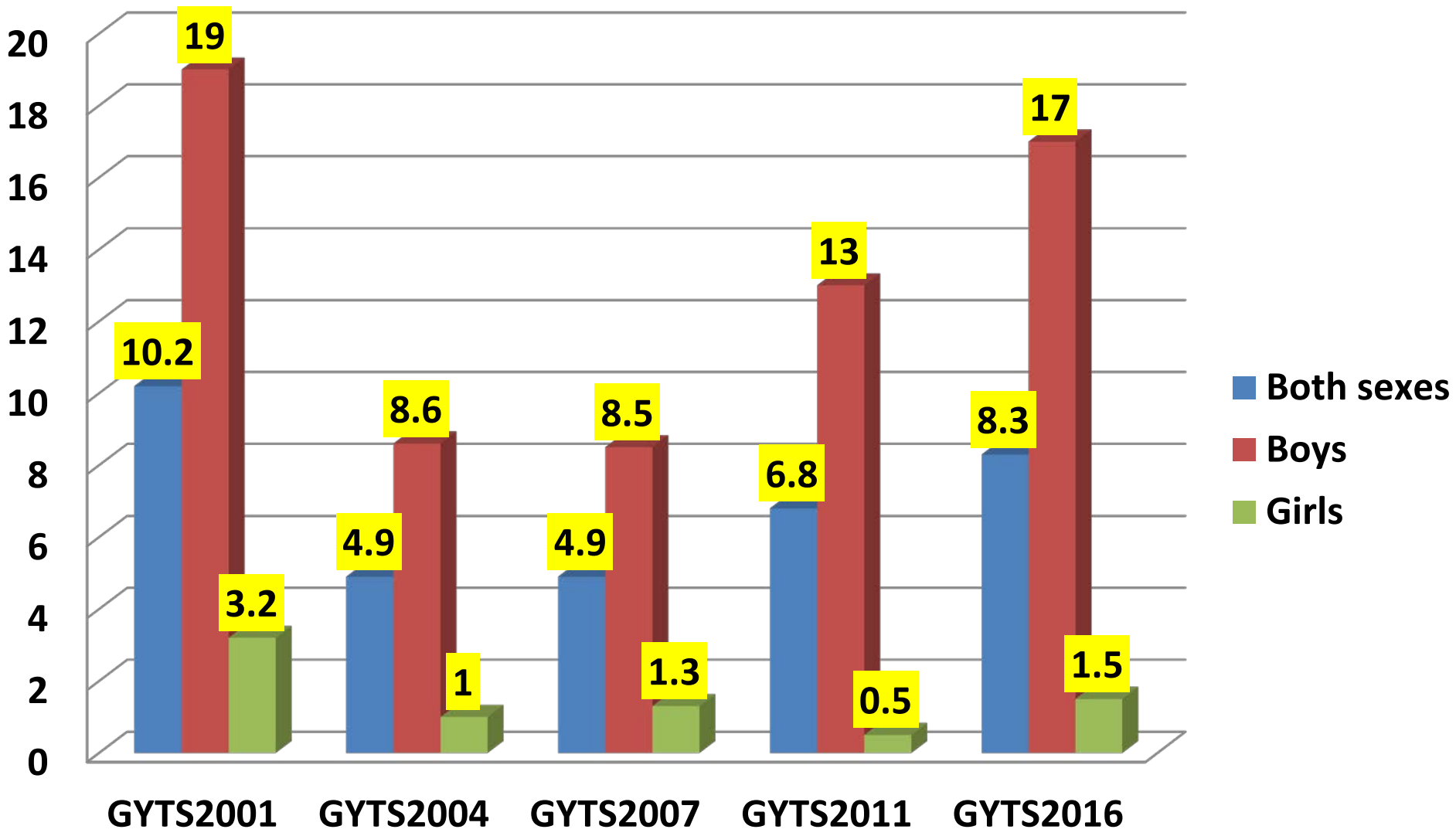
Current tobacco use among youth (boys,in%)



Current tobacco use among youth (girls,in%)

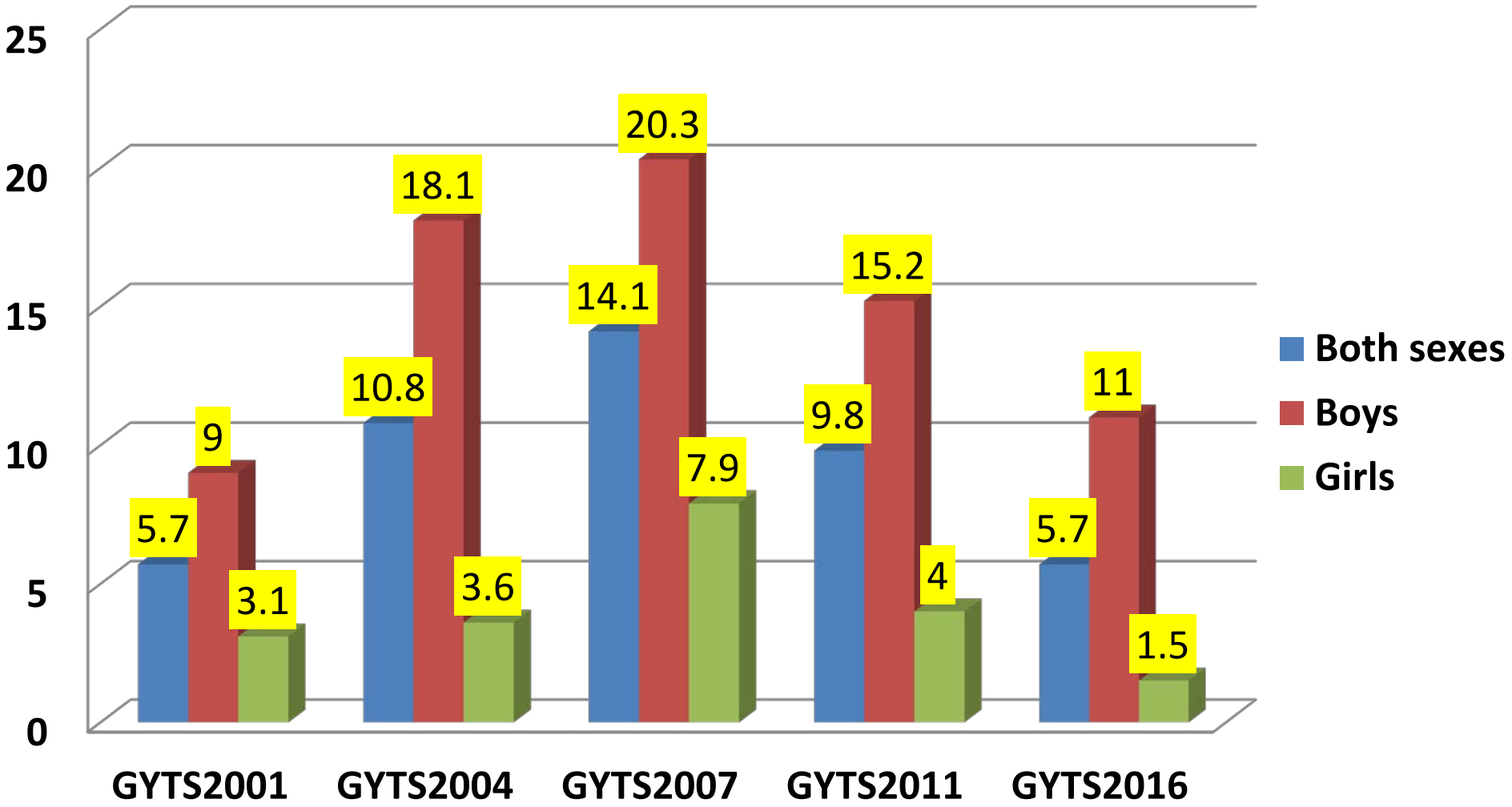


Current cigarette smokers among (13-15) (%)



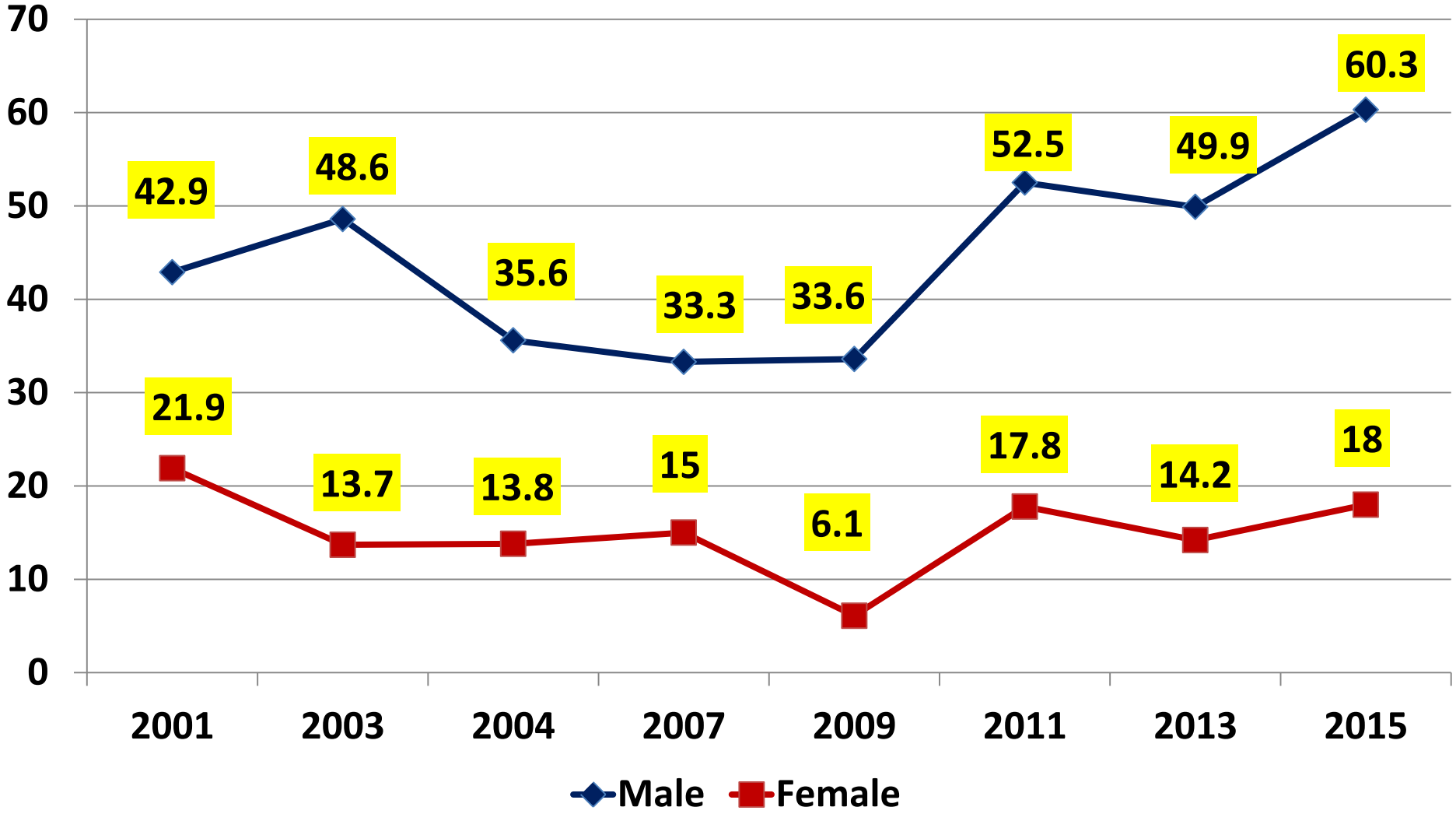
Source – Global Youth Tobacco Survey

Current smokeless tobacco users (13-15) (%)



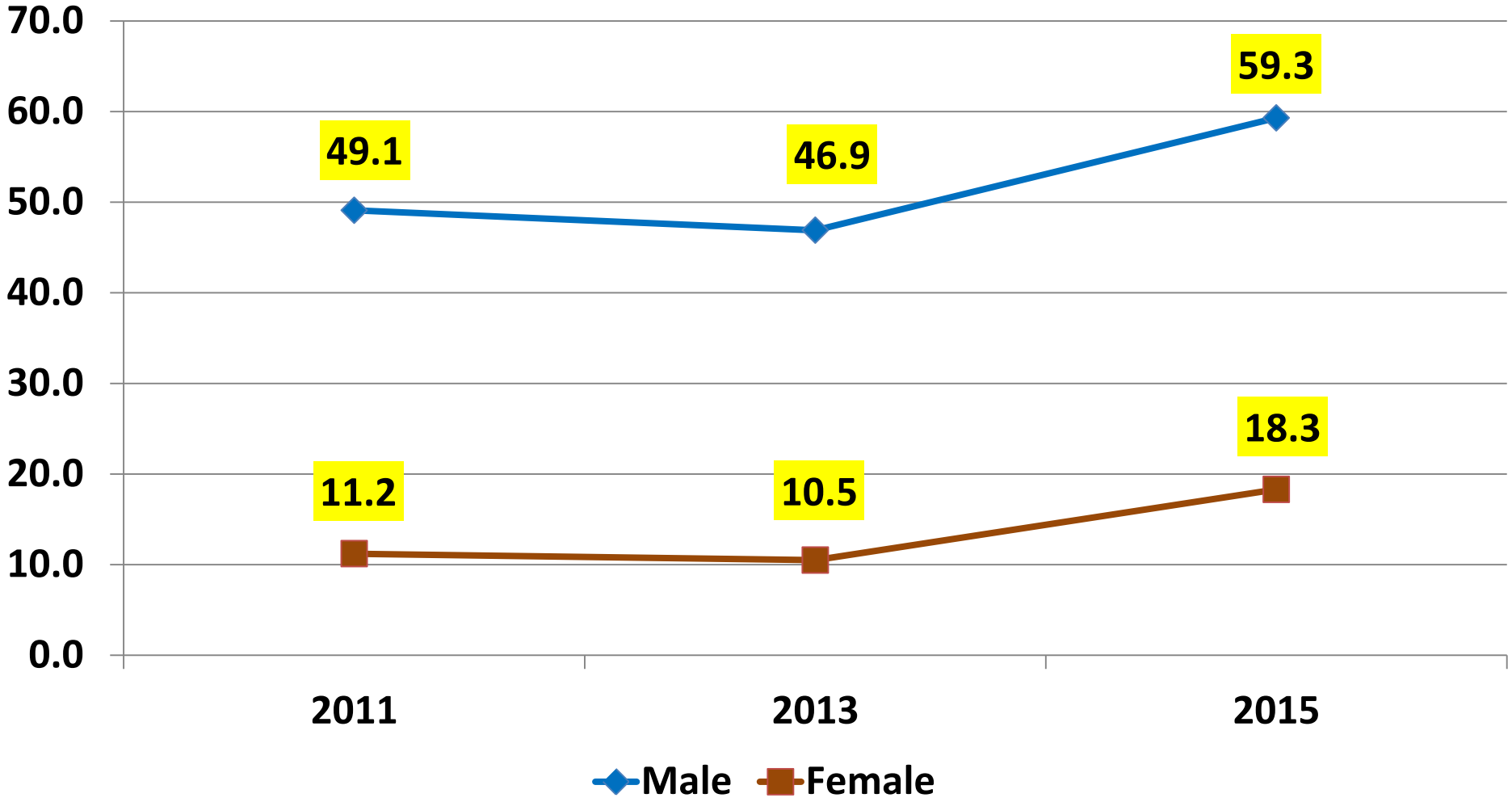
Source – Global Youth Tobacco Survey

Smoking Prevalence in Sentinel townships



Source – Sentinel Prevalence Study on Tobacco Use

Smokeless Tobacco Use Prevalence in Sentinel townships



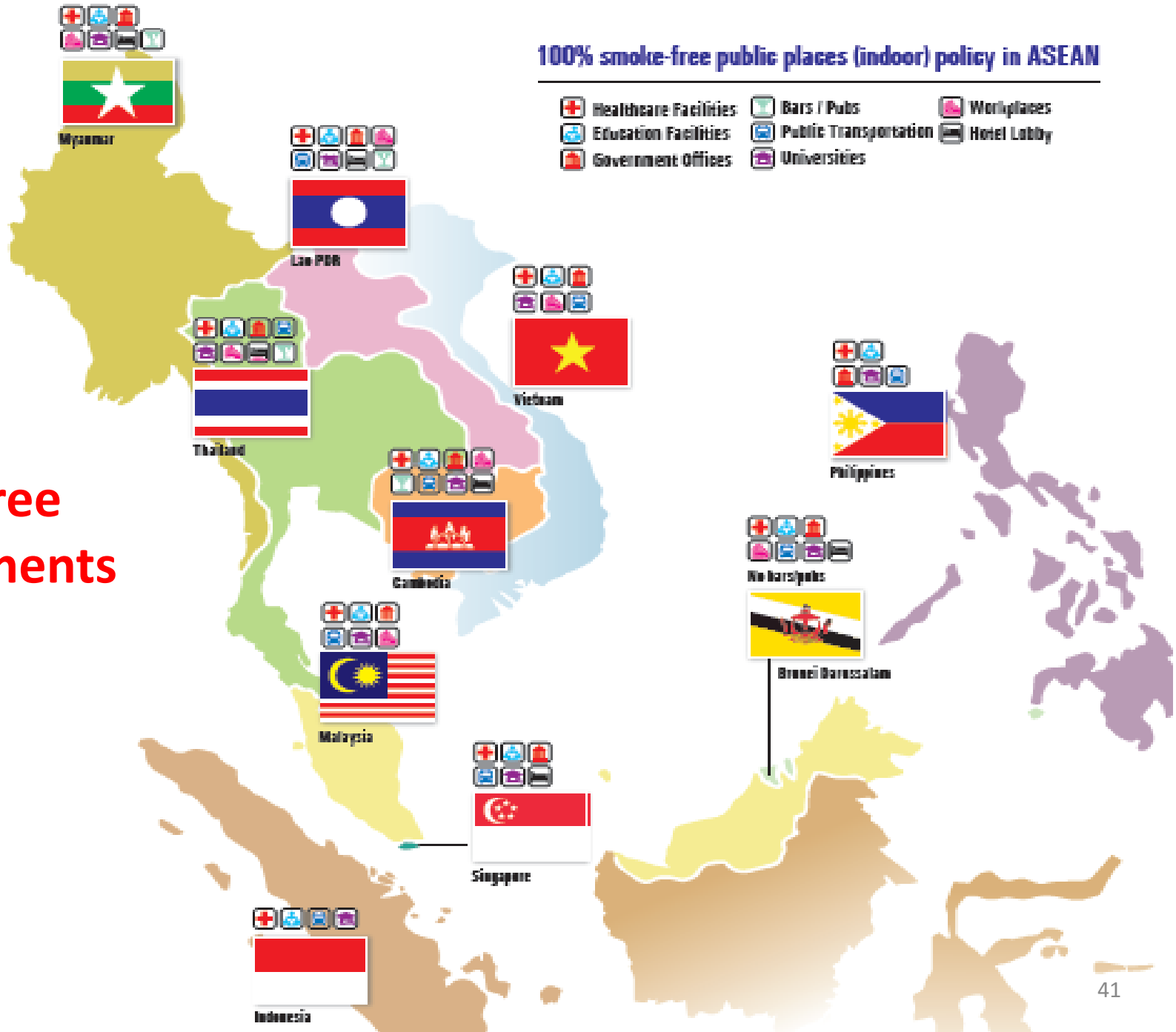
Source – Sentinel Prevalence Study on Tobacco Use

ဆေးလိပ်ကွေ့ ကင်းစင်နယ်မြေများ ထူထောင်ခြင်း

Six Policies to Reverse the Tobacco Epidemic (MPOWER)

- **M**onitor tobacco use and prevention policies
- **P**rotect people from tobacco smoke
- **O**ffer help to quit tobacco
- **W**arn about the dangers of tobacco
- **E**nforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship
- **R**aise taxes on tobacco

Smoke-free environments



အခန်း(၂)

ရည်ရွယ်ချက်များ

၃။ ဤဥပဒေ၏ ရည်ရွယ်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -

(က) ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း အများပြည်သူတို့ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်စေရန်၊

(ခ) ဆေးလိပ်ငွေ့ ကင်းစင်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးခြင်းဖြင့် အများပြည်သူတို့ ၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့် အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်၊

(ဂ) ကလေးသူငယ်နှင့် လူငယ်များအပါအဝင် အများပြည်သူတို့ ကိုဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး ထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးခြင်း အလေ့အထမှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုဘဝ ရရှိစေရန်၊

၅။ ပဟိုအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များမှာ အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်သည် -

(က) ဤဥပဒေပါ ရည်ရွယ်ချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် မူဝါဒချမှတ်ခြင်း၊

(ခ) အများပြည်သူအား ဆေးလိပ်ငွေ့ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ပေါ်စေရန် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ဂ) ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းစွဲလမ်းမှုကို ဖြတ်တောက်နိုင်ရေးအတွက် အစီအစဉ်များချမှတ်ဆောင်ရွက်ရန် လမ်းညွှန်ခြင်း၊

အခန်း(၄)

ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိသောနေရာများ

၆။ အောက်ပါ ပရိဝုဏ်၊ အဆောက်အအုံ၊ အခန်းနှင့်နေရာများ သည် ဆေးလိပ်လုံးဝသောက်ခွင့် မရှိသော နေရာများ ဖြစ်သည် –

(က) ဆေးရုံပရိဝုဏ်အတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းအိမ်ရာနှင့်အိမ်ခန်းများမှအပ ဆေးရုံအဆောက်အအုံနံနေခန်း ပရိဝုဏ်နှင့် ပရိဝုဏ်အတွင်းရှိ [illegible]

(ခ) အားကစားရုံနှင့် အမှီးအကာရှိသည့် အားကစားကွင်းများ။

(ဃ) ကလေးကစားရုံနှင့် ကစားကွင်းများ၊

(င) ကျောင်းပရိဝုဏ်အတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းအိမ်ရာနှင့် အိမ်ခန်းများမှအပ သင်ကြားရေး အဆောက်အအုံ၊ စာသင်ခန်း၊ ရုံးခန်း၊ ပရိဝုဏ်နှင့် ပရိဝုဏ်အတွင်းရှိ အခြား အဆောက်အအုံများ၊

(စ) တက္ကသိုလ်၊ ဒီဂရီကောလိပ်၊ ကောလိပ်နှင့် သိပ္ပံတို့၏ သင်ကြားရေးအဆောက်အအုံ၊ စာသင်ခန်း နှင့် ရုံးခန်းများ၊

(ဆ) ဇာတ်ရုံ၊ ရှုပ်ရှင်ရုံ၊ ဗီဒီယိုရုံနှင့် အခြားပွဲကျင်းပပြသသည့် အဆောက်အအုံများ။

(ဇ) ကုန်တိုက်၊ ကုန်ပဒေသာဆိုင်၊ စတိုးဆိုင်နှင့် အမှီးအကာရှိသည့် လျှေးရုံများ၊

(ဃ) **တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်** ဆိုသည်မှာ ပုဒ်မ ၆ နှင့် ပုဒ်မ ၇ တို့တွင် သတ်မှတ်ဖော်ပြထားသော နေရာကို ပိုင်ဆိုင်သူ သို့မဟုတ် တာဝန်ယူစီမံခန့်ခွဲသူကို ဆိုသည်။ ယင်းစကားရပ်တွင် ထိုသူက လွှဲအပ်တာဝန် ပေးထားသော ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ပါဝင်သည်။

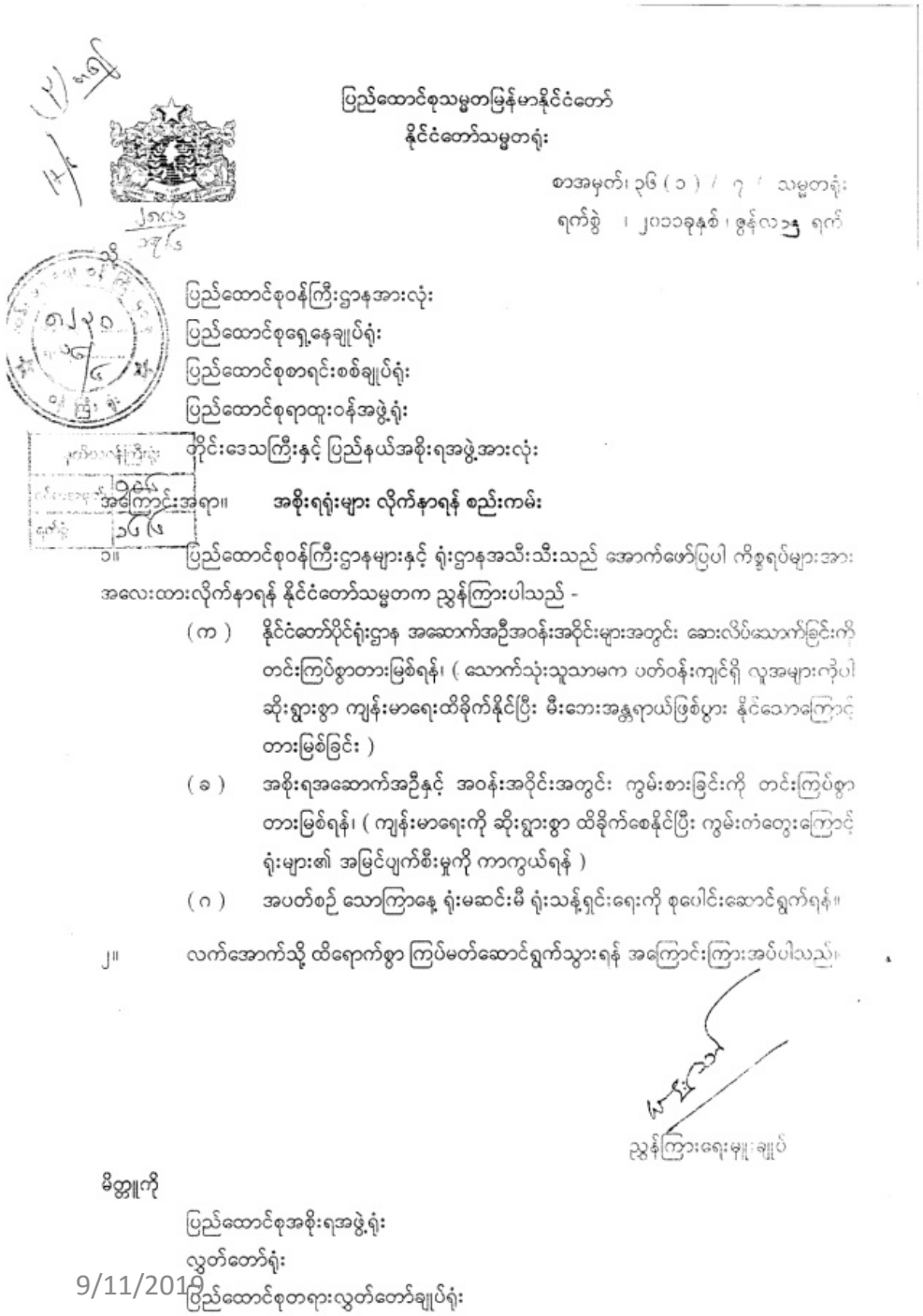
အခန်း (၆)

တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

၉။ တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်သည် –

(က) ပုဒ်မ ၆ တွင် ဖော်ပြထားသောနေရာ၌ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိသောနေရာ ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ညွှန်းသည့် စာတန်းနှင့် အမှတ်အသားများကို သတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ထားရှိရမည်။

(ခ) ပုဒ်မ ၇ တွင် ဖော်ပြထားသောနေရာ၌ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ရှိသော သီးသန့်နေရာ စီမံထားရှိ ရမည့်အပြင် ယင်းသို့ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ရှိသော သီးသန့်နေရာ ဖြစ်ကြောင်းဖော်ညွှန်းသည့် စာတန်းနှင့်အမှတ်အသား များကို လည်း သတ်မှတ်ချက်များ နှင့်အညီ ဆောင်ရွက် ထားရှိရမည်။



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်
နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံး

စာအမှတ်၊ ၃၆ (၁) / ၇ / သမ္မတရုံး
ရက်စွဲ ၂၀၁၁ခုနှစ် ဇွန်လ ၁၅ ရက်

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဌာနအားလုံး
ပြည်ထောင်စုရှေ့နေချုပ်ရုံး
ပြည်ထောင်စုစာရင်းစစ်ချုပ်ရုံး
ပြည်ထောင်စုရာထူးဝန်အဖွဲ့ရုံး
တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့အားလုံး

အကြောင်းအရာ။ အစိုးရရုံးများ လိုက်နာရန် စည်းကမ်း

၁။ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဌာနများနှင့် ရုံးဌာနအသီးသီးသည် အောက်ဖော်ပြပါ ကိစ္စရပ်များအား အလေးထားလိုက်နာရန် နိုင်ငံတော်သမ္မတက ညွှန်ကြားပါသည် -

(က) နိုင်ငံတော်ပိုင်ရုံးဌာန အဆောက်အဦအဝန်းအဝိုင်းများအတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို တင်းကြပ်စွာတားမြစ်ရန်၊ (သောက်သုံးသူသာမက ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအများကဲ့ပါ ဆိုးရွားစွာ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပြီး မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်မှာ နိုင်သောကြောင့် တားမြစ်ခြင်း)

(ခ) အစိုးရအဆောက်အဦနှင့် အဝန်းအဝိုင်းအတွင်း ကွမ်းစားခြင်းကို တင်းကြပ်စွာ တားမြစ်ရန်၊ (ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး ကွမ်းတံတွေးကြောင့် ရုံးများ၏ အမြင်ပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်ရန်)

(ဂ) အပတ်စဉ် သောကြာနေ့ ရုံးမဆင်းမီ ရုံးသန့်ရှင်းရေးကို စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်။

၂။ လက်အောက်သို့ ထိရောက်စွာ ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်သွားရန် အကြောင်းကြားအပ်ပါသည်။

ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်

မိတ္တူကို
ပြည်ထောင်စုအစိုးရအဖွဲ့ရုံး
လွှတ်တော်ရုံး
ပြည်ထောင်စုတရားလွှတ်တော်ချုပ်ရုံး

- In 2011, the President’s office made the direction to make strict prohibition of tobacco use in all government offices’ compounds and buildings.

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

အမိန့်ကြော်ငြာစာ

အမှတ်၊ ၅ /၂၀၁၄

၁၃၇၅ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း ၃ ရက်

(၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၃ ရက်)

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးဥပဒေ ပုဒ်မ ၈၊ ပုဒ်မခွဲ (ဃ) နှင့် ပုဒ်မ ၁၉၊ ပုဒ်မခွဲ (ခ) တို့အရ အပ်နှင်းသော လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ကျင့်သုံး၍ အောက်ပါအမိန့်ကို ထုတ်ပြန်လိုက်သည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိသော နေရာကိုဖော်ညွှန်းသည့် စာတန်းနှင့်အမှတ်အသားများကို သတ်မှတ်သည့် အမိန့်

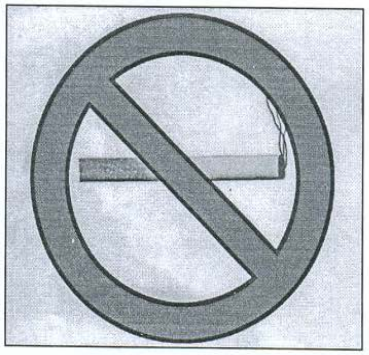
၁။ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးဥပဒေ ပုဒ်မ ၆ နှင့် ၇ ပါ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိသော နေရာ၏တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သော နေရာရှိလူအများ မြင်သာသည့်နေရာ၌ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိသောနေရာကို ဖော်ညွှန်းသည့် အောက်ပါစာတမ်း အမှတ်အသားနှင့် ဆိုင်းဘုတ်ကို ချိတ်ဆွဲထားရမည် -

" ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိသောနေရာ "

ဖောက်ဖျက်ပါက ဥပဒေအရ အပြစ်ပေးခြင်း ခံရမည်။

" NO-SMOKING AREA "

Penalties Apply



၂။ အထက်အပိုဒ် ၁ တွင် ဖော်ညွှန်းသည့် စာတမ်းအမှတ်အသားနှင့် ဆိုင်းဘုတ်သည် -

(က) အလျား ၁၈ လက်မ၊ အနံ ၁၂ လက်မအောက် မငယ်သောအရွယ်အစား ဖြစ်ရမည်။

(ခ) အောက်ခံအဖြူရောင်ပေါ်တွင် **"ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိသောနေရာ"** ဆိုသည့် စာသားကို အနက်ရောင်ဖြင့် ထင်ရှားစွာရေးသားရမည်။

(ဂ) မီးညှိထားသည့် စီးကရက်ဆေးလိပ်ပုံ ပါရှိသောစက်ဝိုင်းနှင့် ကန့်လန့်ဖြတ်မျဉ်းကို အနီရောင်ဖြင့် ချယ်၍ ရေးသားရမည်။

၃။ တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်သည် အမိန့် အပိုဒ် ၁ နှင့် ၂ တို့ပါ တာဝန်တစ်ရပ်ရပ်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ပျက်ကွက်ပါက ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၆ အရ အရေးယူခြင်းခံရမည်။

၄။ မည်သူမဆို ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိသော နေရာတစ်ခုခုတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မီးညှိထားသည့် ဆေးလိပ် ကိုင်ဆောင်ထားခြင်းပြုပါက ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၇ အရ အရေးယူခြင်းခံရမည်။

(ဒေါက်တာဖေသက်ခင်)

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး

စာအမှတ်၊ ၄မခ(ဃ) ၂၀၁၄ /၃၁၄၁

ရက်စွဲ၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မတ်လ(၃)ရက်

ဖြန့်ဝေခြင်း

၁။ နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံး

၂။ နိုင်ငံတော်သမ္မတဦးစီးရုံး

၃။ ဒုတိယသမ္မတ(၁)ဦးစီးရုံး

၄။ ဒုတိယသမ္မတ(၂)ဦးစီးရုံး

၅။ ပြည်ထောင်စုအစိုးရအဖွဲ့ရုံး

၆။ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်ရုံး

၇။ ပြည်ထောင်စုတရားလွှတ်တော်ချုပ်ရုံး

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

အမိန့်ကြော်ငြာစာ

အမှတ်၊ ၆ /၂၀၁၄

၁၃၇၅ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း ၃ ရက်

(၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၃ ရက်)

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးဥပဒေ ပုဒ်မ ၈၊ ပုဒ်မခွဲ (ဂ)နှင့် (ဃ)၊ ပုဒ်မ ၁၉၊ ပုဒ်မခွဲ (ခ) တို့အရ အပ်နှင်းသော လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ကျင့်သုံး၍ အောက်ပါအမိန့်ကို ထုတ်ပြန်လိုက်သည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ရှိသော သီးသန့်နေရာ၌ စီမံထားရှိရမည့် လိုအပ်ချက်များ သတ်မှတ်သည့် အမိန့်

၁။ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးဥပဒေ ပုဒ်မ ၇ ပါ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိသော နေရာ၏တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သော နေရာရှိလူအများမြင်သာသည့်နေရာ၌ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ရှိသော သီးသန့်နေရာကို ဖော်ညွှန်းသည့် အောက်ပါစာတမ်းအမှတ်အသားနှင့် ဆိုင်းဘုတ်ကို ချိတ်ဆွဲထားရမည် -

“ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ရှိသောနေရာ ”

“ DESIGNATED SMOKING AREA ”

ဤနေရာမှ ကျော်လွန်၍ ဆေးလိပ်မသောက်ရ။

ဆေးလိပ်သောက်ပါက ဥပဒေအရ အပြစ်ပေးခြင်း ခံရမည်။

“ NO-SMOKING BEYOND THIS POINT ”

Penalties Apply

“ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေပါသည်။”

Smoking is dangerous to health.

၂။ အထက် အပိုဒ် ၁ တွင် ဖော်ညွှန်းသည့် စာတမ်းအမှတ်အသားနှင့် ဆိုင်းဘုတ်သည် -

(က) အလျား ၁၈ လက်မ၊ အနံ ၁၂ လက်မထက် မကြီးသောအရွယ်အစား ဖြစ်ရမည်။

(ခ) အောက်ခံအဖြူရောင်ပေါ်တွင် သတိပေးစာသားကို အနက်ရောင်ဖြင့် ထင်ရှားစွာ ရေးသားရမည်။

၃။ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးဥပဒေ ပုဒ်မ ၇၊ ပုဒ်မခွဲ (စ) ပါ ခရီးသည် သယ်ယူပို့ဆောင်သော ရထားနှင့်ရေယာဉ်များမှတစ်ပါး အခြားဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိသော နေရာ၏တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သောနေရာတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ရှိသော သီးသန့်နေရာကို အောက်ပါအချက်များနှင့်အညီ စီမံထားရှိရမည် -

(က) အဆောက်အအုံ၏ပြင်ပ၊ အဆောက်အအုံဝင်ပေါက်၊ ပြူတင်းပေါက်များနှင့် အနည်းဆုံး ၁၀ မီတာ အကွာတွင် သတ်မှတ်ပေးခြင်း၊

(ခ) အမိုးအကာမရှိသော နေရာဖြစ်ခြင်း၊

(ဂ) ဆေးလိပ်ငွေ့သည် အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးလိပ်မသောက်သူများထံသို့ ရောက်ရှိပျံ့နှံ့မှုမရှိနိုင်သော နေရာဖြစ်ခြင်း။

၄။ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးဥပဒေ ပုဒ်မ ၇၊ ပုဒ်မခွဲ (စ) ပါ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိသော ခရီးသည်သယ်ယူပို့ဆောင်သော ရထား သို့မဟုတ် ရေယာဉ်များ၏ တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သော ရထား သို့မဟုတ် ရေယာဉ်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ရှိသော သီးသန့်နေရာကို အောက်ပါအချက်များနှင့်အညီ စီမံထားရှိရမည် -

(က) သီးသန့်အခန်း သို့မဟုတ် သီးသန့်နေရာဖြစ်ခြင်း၊

(ခ) လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်ခြင်း၊

(ဂ) ဆေးလိပ်ငွေ့သည် အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးလိပ်မသောက်သူများထံသို့ ရောက်ရှိပျံ့နှံ့မှုမရှိနိုင်သော နေရာဖြစ်ခြင်း။

၅။ တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်သည် အမိန့် အပိုဒ် ၁ မှ ၄ အထိပါ တာဝန်တစ်ရပ်ရပ်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ပျက်ကွက်ပါက ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၆ အရ အရေးယူခြင်းခံရမည်။

၆။ မည်သူမဆို ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ရှိသော သီးသန့်နေရာမှ ကျော်လွန်၍ ဆေးလိပ်မသောက်ရသော နေရာတစ်ခုခုတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မီးညှိထားသည့်ဆေးလိပ် ကိုင်ဆောင်ထားခြင်းပြုပါက ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်းချုပ်ရေးဥပဒေ ပုဒ်မ ၁၇ အရ အရေးယူခြင်းခံရမည်။

(ဒေါက်တာဖေသက်ခင်)
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး

စာအမှတ် ၊ ၄မခ(ယ) ၂၀၁၄ /၃၁၄၂
ရက်စွဲ ၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ် ၊ မတ်လ(၃)ရက်

ဖြန့်ဝေခြင်း

၁။ နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံး
၂။ နိုင်ငံတော်သမ္မတဦးစီးရုံး
၃။ ဒုတိယသမ္မတ(၁)ဦးစီးရုံး
၄။ ဒုတိယသမ္မတ(၂)ဦးစီးရုံး
၅။ ပြည်ထောင်စုအစိုးရအဖွဲ့ရုံး
၆။ ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်ရုံး
၇။ ပြည်ထောင်စုတရားလွှတ်တော်ချုပ်ရုံး
၈။ နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေဆိုင်ရာခုံရုံး
၉။ ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ရုံး
၁၀။ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဌာနအားလုံး
၁၁။ ပြည်ထောင်စုရှေ့နေချုပ်ရုံး
၁၂။ ပြည်ထောင်စုစာရင်းစစ်ချုပ်ရုံး

Smoke Free places

Smoke Free Cities Initiative

ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်ဒေသဖြစ်ပါသည်။
ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

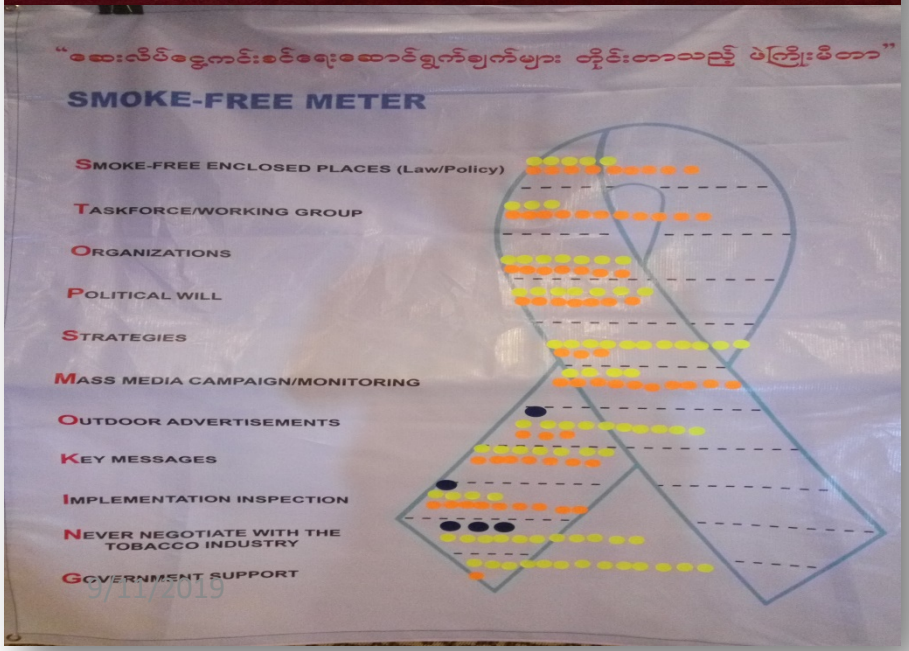
ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်ဒေသဖြစ်ပါသည်။
ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင် ရှမ်းပြည်တခွင် လူပ်ရှားမှုအထိမ်းအမှတ် ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲ
(တာချီလတ်မြို့)

ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင် ရှမ်းပြည်တခွင် လူပ်ရှားမှုအထိမ်းအမှတ် ကျောင်းအခြေပြု
မီနီမာရသွန်ပြိုင်ပွဲ (ကွန်ဟိန်းမြို့)

Smoke Free Medical Universities

Smoke Free Universities from Department of Higher Education



ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်း

Six Policies to Reverse the Tobacco Epidemic (MPOWER)

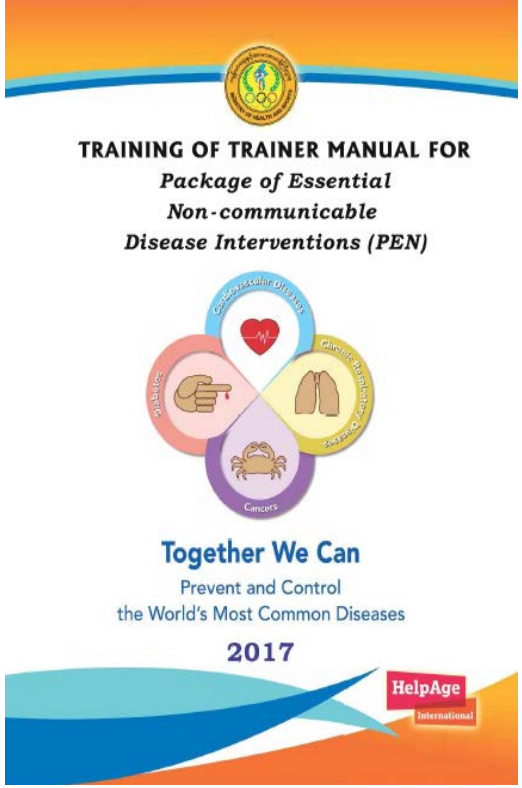
- **M**onitor tobacco use and prevention policies
- **P**rotect people from tobacco smoke
- **O**ffer help to quit tobacco
- **W**arn about the dangers of tobacco
- **E**nforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship
- **R**aise taxes on tobacco

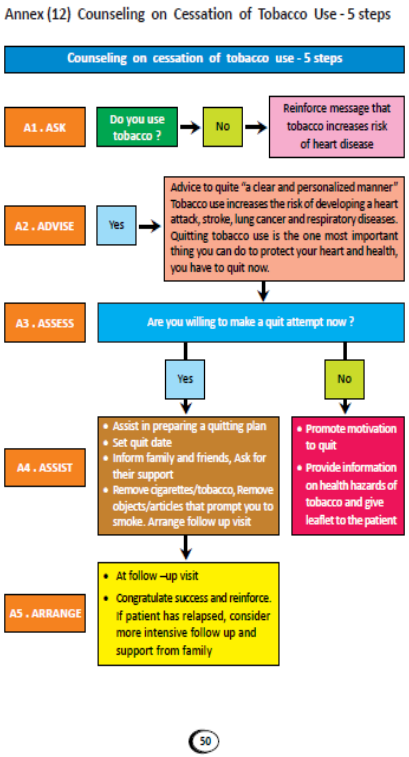
CESSATION

	OVERALL (%)	BOYS (%)	GIRLS (%)
Current smokers who tried to stop smoking in the past 12 months	74.5	73.3	--
Current smokers who want to stop smoking now	69.4	67.7	--
Current smokers who thought they would be able to stop smoking if they wanted to	80.2	79.1	--
Current smokers who have ever received help/advice from a program or professional to stop smoking	45.8	46.4	--

CESSATION

- More than 7 in 10 current smokers tried to stop smoking in the past 12 months.
- 7 in 10 current smokers wanted to stop smoking now.





Tobacco Cessation is included in PEN training for BHS

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း

- နိုင်ငံတိုင်းလိုလိုတွင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြသူအားလုံး၏ (၉၀%) သည် မိမိတို့၏ စိတ်ဆန္ဒသဘောဖြင့်သာ ဖြတ်ခြင်း
- မည်သည့်ဆေးဝါးကိုမျှ မှီဝဲရန်မလိုဘဲ ဖြတ်နိုင်ခြင်း
- မိမိ၏အတွင်းစိတ်ဆန္ဒမှ အမှန်တကယ်ဖြတ်လိုစိတ်ရှိရန်လိုခြင်း
- ပထမ - ငါဆေးလိပ်ဖြတ်တော့မည်
- ဒုတိယ - ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း မလွဲမသွေ လိုက်နာ၍ ဖြတ်မည်
- တတိယ - ဖြတ်ပြီးနောက် တစ်ကျော့ပြန် မသောက်မိစေရန်

ဘာကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြသလဲ

- ကျန်းမာရေးအသိပညာ ရရှိလာခြင်း
- ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဆရာဝန်၏ အကြံပေးချက်
- ငွေကြေးကုန်ကျမှုများလာခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်မှ တွန်းအား

အများစုမှာ ဆေးလိပ်ကြောင့် ရရှိသော ရောဂါများ ခံစားရပြီး ကြောက်ရွံ့လာ၍ ဖြတ်ကြပါသည်။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများ

၁။ လက်ငင်းရလဒ်များ

- ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် အဆိပ်များ သန့်စင်လာခြင်း
- Nicotine ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ (၈)နာရီ - ထက်ဝက်လျော့ခြင်း
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် - ၂၄-၄၈ နာရီ - သာမန် ဆေးလိပ်မသောက်သူကဲ့သို့ လျော့နည်းလာခြင်း
- Oxygen ပါဝင်မှုမြင့်တက် - နှလုံးခုန်မှန်လာခြင်း
- ကတ္တရာဓါတ်များရှင်းစပြု၍ အသက်ရှူချောင်လာခြင်း
- အနံ့နှင့် အရသာခံအာရုံများ ကောင်းခြင်း
- သွားဖြူခြင်း၊ ခံတွင်းနံ့သန့်လာခြင်း

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများ

၂။ ကြာရှည်ရလဒ်များ

- အသက်အရွယ်မရွေး ဖြတ်လိုက်သည်နှင့် လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး အကျိုးများ ပြန်လည်ရရှိခံစားရခြင်း
- ဆေးလိပ်ကြောင့် ရောဂါရရှိထားသော်လည်း ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး တစ်နှစ်အတွင်း ဖြစ်နှုန်း ထက်ဝက်လျော့နည်းခြင်း
- (၁၅)နှစ်ကြာဖြတ်သူ - ဆေးလိပ်မသောက်ဖူးသူကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း
- ဆေးလိပ်ကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်သူ - ရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုနှုန်း (၅၀%) လျော့နည်းစေခြင်း
- အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နှုန်း - အလားတူလျော့နည်းစေခြင်း

စီးကရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး (သို့မဟုတ်) အဆိပ်

ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် ဆေးလိပ်မသောက်သူများထက် သေဆုံးမှုနှုန်း ၃ဆ ပိုမို စေသည့် အဆိပ်များ

- **နီကိုတင်း** - စွဲလမ်းစေခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း
- **ကတ္တရာ** - အဆုတ်နှင့် လေပြွန်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ
- **ကာဗွန်မိုနော့ဆိုဒ်** - ကြွက်သား၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက် တို့ထံ အောက်ဆီဂျင် လုံလောက်စွာမရောက်ခြင်း

ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ဆေးပါသော ကွမ်းစားခြင်း

- ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းထဲတွင် ဆေးထည့်စားခြင်း - စီးကရက်သောက်ခြင်းထက် **လေးဆခန့်** အန္တရာယ်ပိုများ (ဆေးရွက်ကြီးတွင် နီကိုတင်းပါဝင်မှု ပိုမိုများသဖြင့်)
- ကင်ဆာများ - ခံတွင်း၊ မေးရိုး၊ လေပြွန်၊ အစာရေမျိုပြွန်
- သွေးအတွင်းအဆီများစေခြင်း - နှလုံးရောဂါ
- သွားမည်းခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း၊ ခံတွင်း/ပါးစောင် အနာဖြစ်ခြင်း၊ အနံ့ဆိုးခြင်း

အမျိုးသမီးများအတွက် ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

- သားပျက်သားလျှောခြင်း
- မြီးခြင်း (ကလေးမရခြင်း)
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ
- အရိုးပွရောဂါ
- နှလုံးနှင့် လေဘန်းရောဂါ
- အရွယ်အိုခြင်း
- စောစီးစွာသွေးဆုံးခြင်း
- ပေါင်မပြည့်ဘဲမွေးဖွားခြင်း

အမျိုးသားများအတွက် ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

- အဆုတ်ရောဂါ
- နှလုံးရောဂါ
- ပါးစပ်နှင့် ခံတွင်းရောဂါ
- ကျောက်ကပ်
- ပန်ကရိယ
- ဆီးအိမ်နှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါ
- ကင်ဆာ
- ပန်းသေပန်းညှိုး

သန္ဓေသားနှင့် ကလေးအတွက် ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

- သားပျက်သားလျှောခြင်း
- ပေါင်မပြည့်ဘဲမွေးဖွားခြင်း
- မွေးစကလေးသေဆုံးခြင်း
- ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်၊ အဆုတ်ပွခြင်း
- နားပြည်ယိုခြင်း
- ရောဂါရလွယ်ခြင်း
- အရွယ်မတိုင်မီသေဆုံးခြင်း

- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးသည် အန္တရာယ်များသာရှိပြီး၊ ကောင်းကျိုးမပေးသည့် အဆိပ်သာဖြစ်ပါသည်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက ကုသရခြင်းကြောင့် မိသားစုဝင်ငွေ အသုံးပြုရခြင်း၊ ဝင်ငွေမရှာနိုင်ခြင်း၊ စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး ထိခိုက်စေခြင်းစသည့် ဆိုးကျိုးများစွာရှိပါသည်။
- ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများကို ထိခိုက်စေခြင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ကွမ်းတံတွေးများကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် လှပသာယာမှုကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကို ဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

Training of Trainer Manual for

Package of Essential Non-communicable Disease Interventions (PEN)

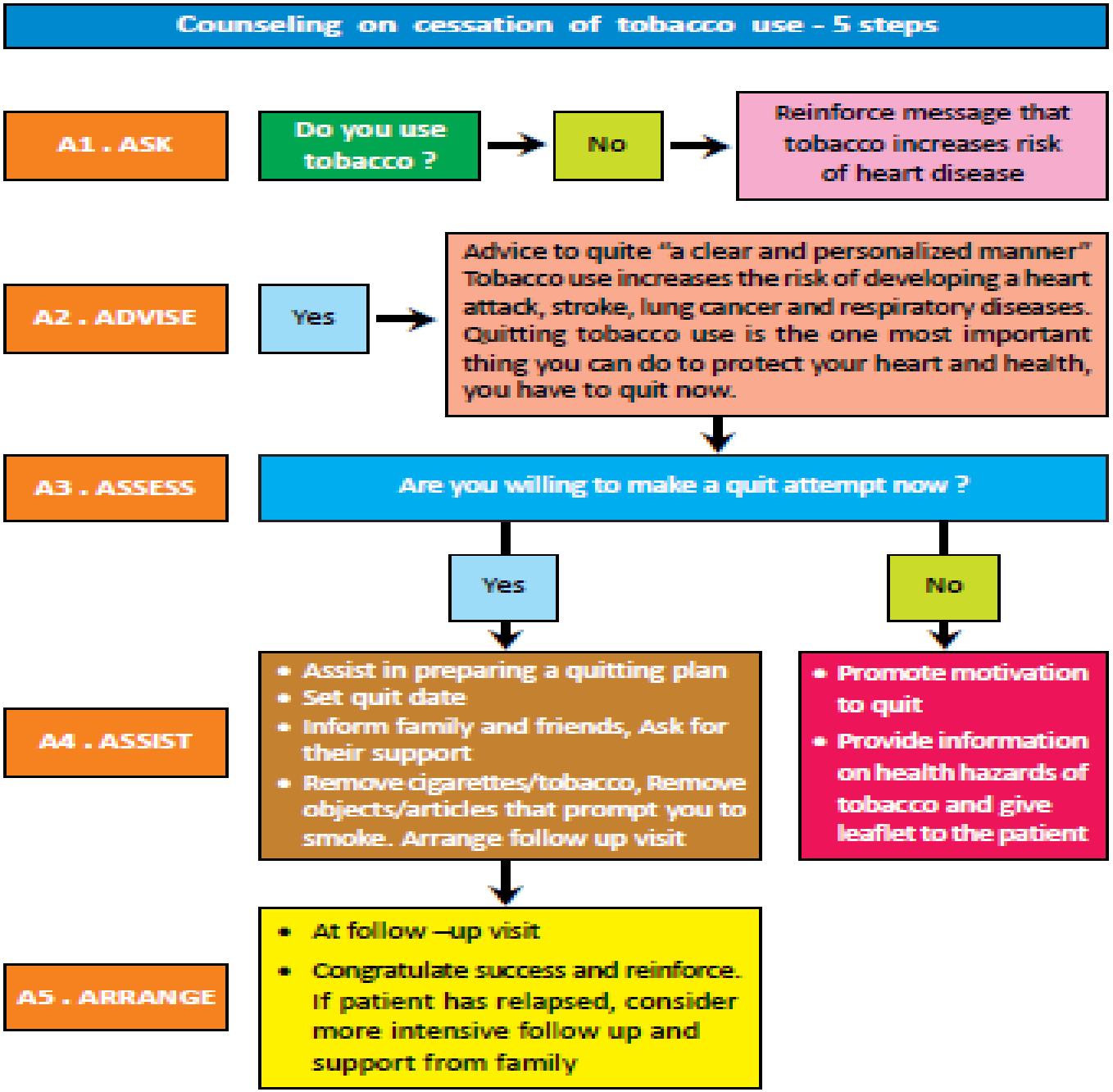
2017

Page 50

Annex (12)

Counseling on Cessation of Tobacco Use

Annex (12) Counseling on Cessation of Tobacco Use - 5 steps



ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်း (အကြံပေးရန်အချက်များ)

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကြောင့် ကုန်ကျငွေကို မိသားစုအတွက်
- အစားအစာ
- အဝတ်အထည်
- ပညာရေး
- ကျန်းမာရေး တို့အတွက် ပိုမိုသုံးစွဲနိုင်မည်
- ငွေကြေးကုန်ကျမှု လျော့နည်းသွားမည်

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း (အကြံပေးရန်အချက်များ)

- သင်ဆေးလိပ်သောက်ရခြင်းအကြောင်းရင်း၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲရခြင်းအကြောင်းရင်းကို သင့်ကိုယ်သင် ဆန်းစစ်ပါ
- ရံဖန်ရံခါ ဖြတ်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်ဖူးသလား၊ ဘာ့ကြောင့်ဖြတ်ချင်စိတ်ပေါ်လာပါသလဲ
- ဖြတ်ပါက ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းလာမည်၊ ငွေကုန်သက်သာမည်ဟု သင်တွေးဖူးပါသလား
- ဆေးလိပ်မသောက်သူတစ်ယောက်သည် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် စံထားနိုင်သူ ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် သဘောတူပါသလား

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရုန် ပြင်ဆင်ခြင်း (အကြိုပေးရန်အချက်များ)

- လူအများသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြနိုင်သည်
  - သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းကြောင့်၊ အပျော်သက်သက်ကြောင့်
  - စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်၊ စိတ်အပန်းဖြေလိုသောကြောင့်
  - အကျင့်ပါနေသောကြောင့်
  - စိတ်စွဲလမ်းမှုကြောင့်၊ အာရုံစုစည်းလိုသောကြောင့်
  - ပတ်ဝန်းကျင်ဒဏ်ကြောင့်
  - သုံးစွဲပြီးလျှင် လန်းဆန်းလာသည် ထင်သောကြောင့်
  - မိဘများလည်း သောက်သုံးသောကြောင့်
  - ကိုယ်ခန္ဓာမဝအောင် ထိန်းထားနိုင်သောကြောင့် စသဖြင့်

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန် အသင့်အနေအထား (အကြံပေးရန်အချက်များ)

- ဆေးလိပ်စတင်ဖြတ်မည့် နေ့ရက်ကို ရွေးချယ် သတ်မှတ်ပါ
- အလုပ်ရှုပ်သောရက်၊ တာဝန်ပိသောရက် မဖြစ်ပါစေနှင့်
- စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ရှိသောနေ့ ဖြစ်ပါစေ
- ထိုနေ့ကို ထူးခြားသော နေ့တစ်နေ့အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု သတ်မှတ်ထားပါ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန် အသင့်အနေအထား (အကြံပေးရန်အချက်များ)

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် တစ်ရက်အကြိုတွင် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ ၎င်းတို့နှင့် ပတ်သက်သော ပစ္စည်းများ အားလုံး သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖယ်ရှားပါ
- သင့်အိမ်ခန်း၊ ရုံးခန်း၊ မော်တော်ကားအတွင်း ဆေးလိပ်ပြာခွက်၊ စီးကရက်အတိုအစများ၊ မီးခြစ်၊ ကွမ်းအစ် စသည်တို့ အားလုံး ဖယ်ရှားပြီး ဖြစ်ပါစေ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန် အသင့်အနေအထား (အကြံပေးရန်အချက်များ)

- ဆေးလိပ်သောက်ရခြင်း အကြောင်းများနှင့် ဖြတ်နိုင်ပါက ရရှိမည့် ကောင်းကျိုးများအားလုံးကို ရေးသား၍ မြင်သာသည့် နေရာတွင်ထားပါ
- သင်၏ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများအား ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု ရပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် သင်ကဲ့သို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်မည့် သူ ရှိ/မရှိ စုံစမ်းပါ။ ဆက်သွယ်၍ တိုင်ပင်ပြောဆိုပါ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်စဉ် သတိပြုရန် အချက်များ

(အကြံပေးရန်အချက်များ)

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရာတွင် ပုံပိုးမှုပေး နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်မသောက်သောနေ့၊ ကွမ်းမစားသောနေ့ ဖြစ်ပေါ်ပါစေ
- ဖြတ်သောရက်ပေါင်းများလာသည်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်၊ ကွမ်းစားချင်စိတ်များကို မိမိကိုယ်တိုင်း ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပါမည်
- ခင်မင်သော မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများထံ သွားရောက်လည်ပတ်ပါ
- စာဖတ်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်းနှင့် အခြားဝါသနာပါသည်များ ဆောင်ရွက်ပါ
- အချိန်မှန်မှန် စားပါ၊ အိပ်ပါ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရာတွင် ပုံပိုးမှုပေး နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများ ဆေးလိပ်ပေးလာလျှင်၊ သောက်ရန် တိုက်တွန်းလျှင် ငြင်းဆိုပါ
- မျက်စိပိတ်၊ အသက်မှုန်မှုန်ရှူ၍ ခေတ္တခဏ နားနေပါ
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှုန်မှုန်လုပ်ပါ
- ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်အတွက် ရရှိလာမည့် ကောင်းကျိုးများကို ရေတွက် ကြည့်ပါ၊ ချရေးကြည့်ပါ၊ မိမိကိုယ်မိမိ တွန်းအားပေးပါ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရာတွင် ပုံပိုးမှုပေး နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- သောက်လိုစိတ်ပေါ်လာနိုင်သည်၊ စိတ်ကျဉ်းကျပ်လာပြီး သောက်ရန် စဉ်းစားမိလာနိုင်သည်၊ ထိုအခါ မိမိစိတ်ကို ဖြေလျှော့ပါ၊ တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားပါ
- အရက်သောက်လျှင် ဆေးလိပ်ကိုပါ သောက်လေ့ရှိပါက အရက်မသောက်ဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ
- လိုအပ်ပါက မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများ၏ အကူအညီကို ရယူပါ

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ခံစားမှု၊ ဝေဒနာများ

- ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ပေါ်ခြင်း
- တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ကဏ္ဍာမငြိမ်ခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နေ့ညမှားခြင်း
- စိတ်ခါတ်ကျခြင်း
- ဝလာနိုင်ခြင်း

ၛင်းဝေဒနာများသည် (၂-၃)ပတ်ကြာတွင် ပြေပျောက်သွားပါမည်

မိမိစိတ်မှ ကြိုကြိုခံနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုအချက်

- အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပါ၊ ထို့နောက် ဖြည်းဖြည်း ပြန်ထုတ်ပါ၊ ၅ ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပါ
- သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားနှင့် ထိုင်ပါ၊ မျက်စိပိတ်၍ စိတ်ကို လျှော့ချပါ
- "ငါဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရမည်"ဟု မိမိကိုယ်ကို ပြောကြားပါ၊ ယုံကြည်မှုရှိပါစေ
- သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ဖုန်းပြောခြင်း ပြုလုပ်ပါ၊ စကားစမည်ပြောပါ

မိမိစိတ်မှ ကြိုကြိုခံနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုအချက်

- ပီကော၊ နေကြာစေ့၊ သစ်သီးခြောက် စသည်တို့ကို အပျင်းပြေ ဝါးပါ
- ရေ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တို့ ပိုမိုသောက်သုံးပါ
- လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေနိုင်သည့်အပြင် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် မတိုးအောင် ထိန်းထားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်

အောင်မြင်မှုရရှိခြင်း

- သင့်အတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ခံစားချက်များ ကွယ်ပျောက်သွားပြီ ဖြစ်ပါသည်
- ဘဝသစ် စတင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်

အောင်မြင်မှုရရှိခြင်းနှင့် သတိပြုရန် အချက်များ

- ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူများနှင့် အတူရှိနေစဉ်
- အလုပ်နားနေစဉ်
- နံနက်စောစော ရေအိမ်အသုံးပြုစဉ်
- ယာဉ်မောင်းပြီးနားနေစဉ်
- အလုပ်ပင်ပန်းလျှင်
- မိသားစုအတွင်း အဆင်မပြေ အငြင်းပွားမှုများ
- အထီးကျန်စိတ်

စသည်တို့ကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်လိုသော ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်

သင့်ကိုယ်သင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ

သင့်စိတ်ကို ပြန်လည်မေးမြန်းပါ

သင့်ကိုယ်သင် နားလည်လာလျှင် ဆေးလိပ်ပြန် မသောက်ရန်၊ ဆေးရွက်ကြီးပါသော ကွမ်းမစားရန် ဆက်လက် ထိန်းသိမ်း ထားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ် ပြန်လည်သောက်မိခြင်း

- ပြန်လည်သောက်မိပါက ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း မအောင်မြင်တော့ဟု မယူဆပါနှင့်
- ယခုတစ်ကြိမ် ပြန်သောက်ခြင်းကို နမူနာယူပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်မသောက်မိရန် ကြိုးစားပါ
- သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် မည်မျှ အားထုတ်ခဲ့ရကြောင်း ပြန်သုံးသပ်ပါ
- တစ်ကြိမ်မျှ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်မိရုံနှင့် အားမလျှော့သင့်ပါ
- သင်၏ အားထုတ်မှုများ အလဟဿ မဖြစ်ပါစေနှင့်

ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ် ပြန်လည်သောက်မိခြင်း

- မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ကြောင်း သေချာစွာပြန်လည်သုံးသပ်ပါ
- နားလည်အောင်စဉ်းစားပြီး ကျော်ဖြတ်ရန် နည်းလမ်းရှာပါ
- ဆေးလိပ်ဖြတ်သူ၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုရပ်လိုက်သူ မြောက်များစွာရှိပါသည်
- **အခြားသူများကဲ့သို့ သင်လည်း လုပ်နိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်**

သင်ချစ်ခင်ရသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီပေးပါ

- သင်ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး အချိန်မတိုင်မီရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ အသက် ဆုံးရှုံးခြင်းဖြစ်မည်ကို သင် လိုလားမည်မဟုတ်ပါ
- ထိုသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်၊ ကွမ်းဖြတ်ရန် သင့်အနေနှင့် တိုက်တွန်းပါ၊ အကူအညီပေးပါ၊ အမြဲရှောင်ရှားနိုင်အောင် တွန်းအားပေးပါ
- သုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများဆိုင်ရာ ပညာပေးစာစောင်၊ အခြားပစ္စည်းများ လေ့လာနိုင်ရန် ရှာဖွေပေးခြင်း၊ အကူအညီပေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ၊ ဆွေးနွေးပါ၊
- ဆေးလိပ်ဖြတ်မည်ဆိုပါက အကူအညီပေးပါ

သင်ချစ်ခင်ရသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီပေးပါ

- အားလပ်ချိန် နည်းနေပါစေ
- သရေစာမုန့်များ၊ အဖျော်ရည်များ မကြာခဏ သောက်သုံးရန် တိုက်တွန်းပါ
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည့် ခံစားရမှုများ (ယင်းထခြင်း) ဖြစ်ပါက ကူညီပံ့ပိုးပါ
- ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူနှင့် မတွေ့မိအောင် ရှောင်ရန် အကြံပေးပါ၊ အရက်ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြံပေးပါ

သင်ချစ်ခင်ရသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီပေးပါ

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအတွက် အသိအမှတ်ပြုပါ၊ ချီးမွမ်းပါ၊ လိုလားနှစ်သက်ကြောင်း အမှုအရာပြပါ
- ရှုံ့ချခြင်းရှောင်ပါ၊ နားလည်မှုနှင့် အကူအညီပေးပါ၊ တိုက်တွန်းပါ၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ ကွမ်းဖြတ်ခြင်းတို့ကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်
- သို့ရာတွင် **အချိန်ပေးရမည်** ဆိုသည်ကို စွဲမြဲစွာမှတ်ထားပါ

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း

- ပထမ - ငါဆေးလိပ်ဖြတ်တော့မည်
- ဒုတိယ - ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း မလွဲမသွေ လိုက်နာ၍ ဖြတ်မည်
- တတိယ - ဖြတ်ပြီးနောက် တစ်ကျော့ပြန် မသောက်မိစေရ

Counseling on cessation of tobacco use – 5 steps

A1 – ASK ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုအလေ့အကျင့်ကို မေးမြန်းပါ

A2 – ADVISE ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကြံပြုပါ

A3 – ASSESS ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုခြင်းကို ဆန်းစစ်ပါ

A4 – ASSIST ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရန် လိုအပ်သလို ကူညီပါ

A5 – ARRANGE ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရန် အဖြစ်နိုင်ဆုံးနည်းလမ်းကို စီစဉ်ပေးပါ

Six Policies to Reverse the Tobacco Epidemic (MPOWER)

- **M**onitor tobacco use and prevention policies
- **P**rotect people from tobacco smoke
- **O**ffer help to quit tobacco
- **W**arn about the dangers of tobacco
- **E**nforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship
- **R**aise taxes on tobacco

Article 11 in WHO FCTC
Packaging and labelling of tobacco products

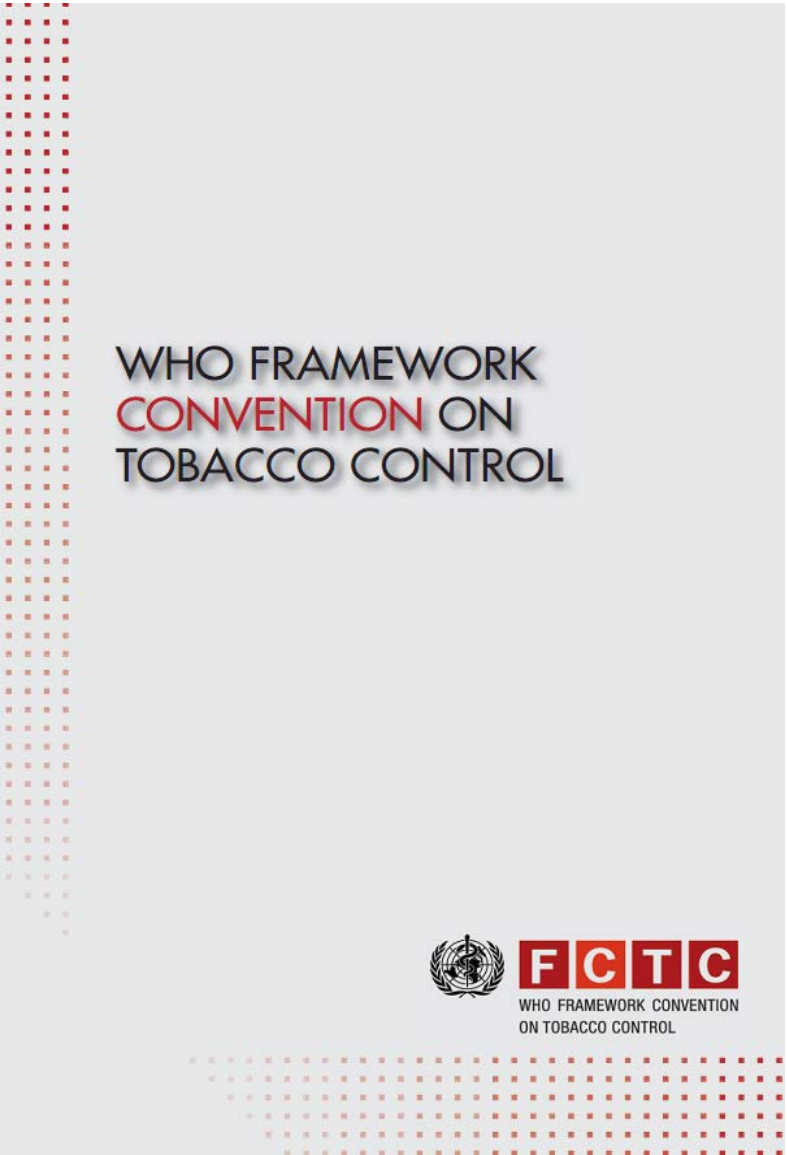


Table of Contents

Foreword v
WHO FCTC text 1
Preamble 1
Part I: Introduction 4
Article 1 Use of terms 4
Article 2 Relationship between this Convention and other agreements and legal instruments 5
Part II: Objective, guiding principles and general obligations 5
Article 3 Objective 5
Article 4 Guiding Principles 5
Article 5 General Obligations 7
Part III: Measures relating to the reduction of demand for tobacco 7
Article 6 Price and tax measures to reduce the demand for tobacco 7
Article 7 Non-price measures to reduce the demand for tobacco 8
Article 8 Protection from exposure to tobacco smoke 8
Article 9 Regulation of the contents of tobacco products 9
Article 10 Regulation of tobacco product disclosures 9
Article 11 Packaging and labelling of tobacco products 9
Article 12 Education, communication, training and public awareness 10
Article 13 Tobacco advertising, promotion and sponsorship 11
Article 14 Demand reduction measures concerning tobacco dependence and cessation 13
Part IV: Measures relating to the reduction of the supply of tobacco 13
Article 15 Illicit trade in tobacco products 13
Article 16 Sales to and by minors 15
Article 17 Provision of support for economically viable alternative activities 16
Part V: Protection of the environment 16
Article 18 Protection of the environment and the health of persons 16
Part VI: Questions related to liability 17
Article 19 Liability 17
Part VII: Scientific and technical cooperation and communication of information 17
Article 20 Research, surveillance and exchange of information 17
Article 21 Reporting and exchange of information 19
Article 22 Cooperation in the scientific, technical and legal fields and provision of related expertise 20
Part VIII: Institutional arrangements and financial resources 21
Article 23 Conference of the Parties 21
Article 24 Secretariat 22

Article 9
Regulation of the contents of tobacco products

The Conference of the Parties, in consultation with competent international bodies, shall propose guidelines for testing and measuring the contents and emissions of tobacco products, and for the regulation of these contents and emissions. Each Party shall, where approved by competent national authorities, adopt and implement effective legislative, executive and administrative or other measures for such testing and measuring, and for such regulation.

Article 10
Regulation of tobacco product disclosures

Each Party shall, in accordance with its national law, adopt and implement effective legislative, executive, administrative or other measures requiring manufacturers and importers of tobacco products to disclose to governmental authorities information about the contents and emissions of tobacco products. Each Party shall further adopt and implement effective measures for public disclosure of information about the toxic constituents of the tobacco products and the emissions that they may produce.

Article 11
Packaging and labelling of tobacco products

1. Each Party shall, within a period of three years after entry into force of this Convention for that Party, adopt and implement, in accordance with its national law, effective measures to ensure that:

(a) tobacco product packaging and labelling do not promote a tobacco product by any means that are false, misleading, deceptive or likely to create an erroneous impression about its characteristics, health effects, hazards or emissions, including any term, descriptor, trademark, figurative or any other sign that directly or indirectly creates the false impression that a particular tobacco product is less harmful than other tobacco products. These may include terms such as "low tar", "light", "ultra-light", or "mild"; and

(b) each unit packet and package of tobacco products and any outside packaging and labelling of such products also carry health warnings describing the harmful effects of tobacco use, and may include other appropriate messages. These warnings and messages:

(i) shall be approved by the competent national authority,

(ii) shall be rotating,

(iii)shall be large, clear, visible and legible,

(iv)should be 50% or more of the principal display areas but shall be no less than 30% of the principal display areas,

(v) may be in the form of or include pictures or pictograms.

2. Each unit packet and package of tobacco products and any outside packaging and labelling of such products shall, in addition to the warnings specified in paragraph 1(b) of this Article, contain information on relevant constituents and emissions of tobacco products as defined by national authorities.

3. Each Party shall require that the warnings and other textual information specified in paragraphs 1(b) and paragraph 2 of this Article will appear on each unit packet and package of tobacco products and any outside packaging and labelling of such products in its principal language or languages.

4. For the purposes of this Article, the term "outside packaging and labelling" in relation to tobacco products applies to any packaging and labelling used in the retail sale of the product.

Article 12

Education, communication, training and public awareness

Each Party shall promote and strengthen public awareness of tobacco control issues, using all available communication tools, as appropriate. Towards this end, each Party shall adopt and implement effective legislative, executive, administrative or other measures to promote:

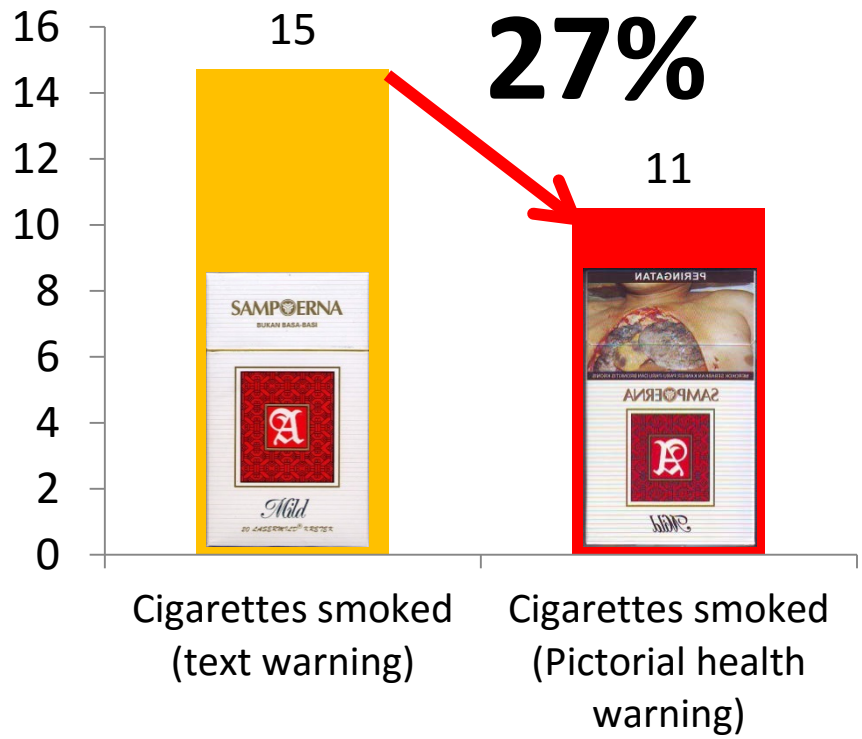
(a) broad access to effective and comprehensive educational and public awareness programmes on the health risks including the addictive characteristics of tobacco consumption and exposure to tobacco smoke;

(b) public awareness about the health risks of tobacco consumption and exposure to tobacco smoke, and about the benefits of the cessation of tobacco use and tobacco-free lifestyles as specified in Article 14.2;

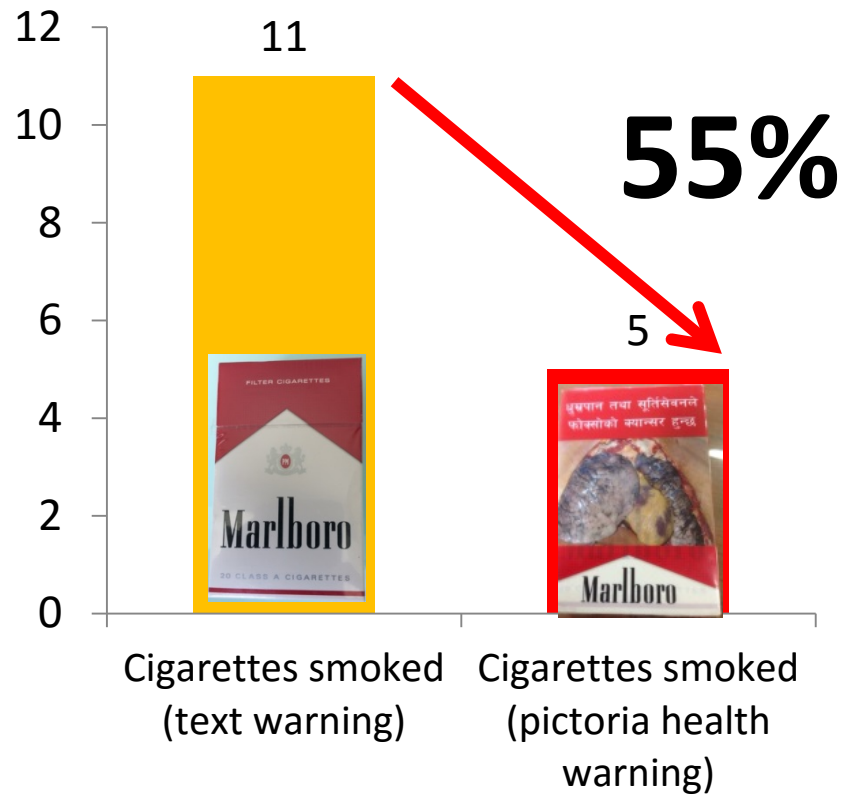
(c) public access, in accordance with national law, to a wide range of information on the tobacco industry as relevant to the objective of this Convention;

PHW made the smokers to reduce cigarettes smoked/day – larger PHW are more effective

Indonesia

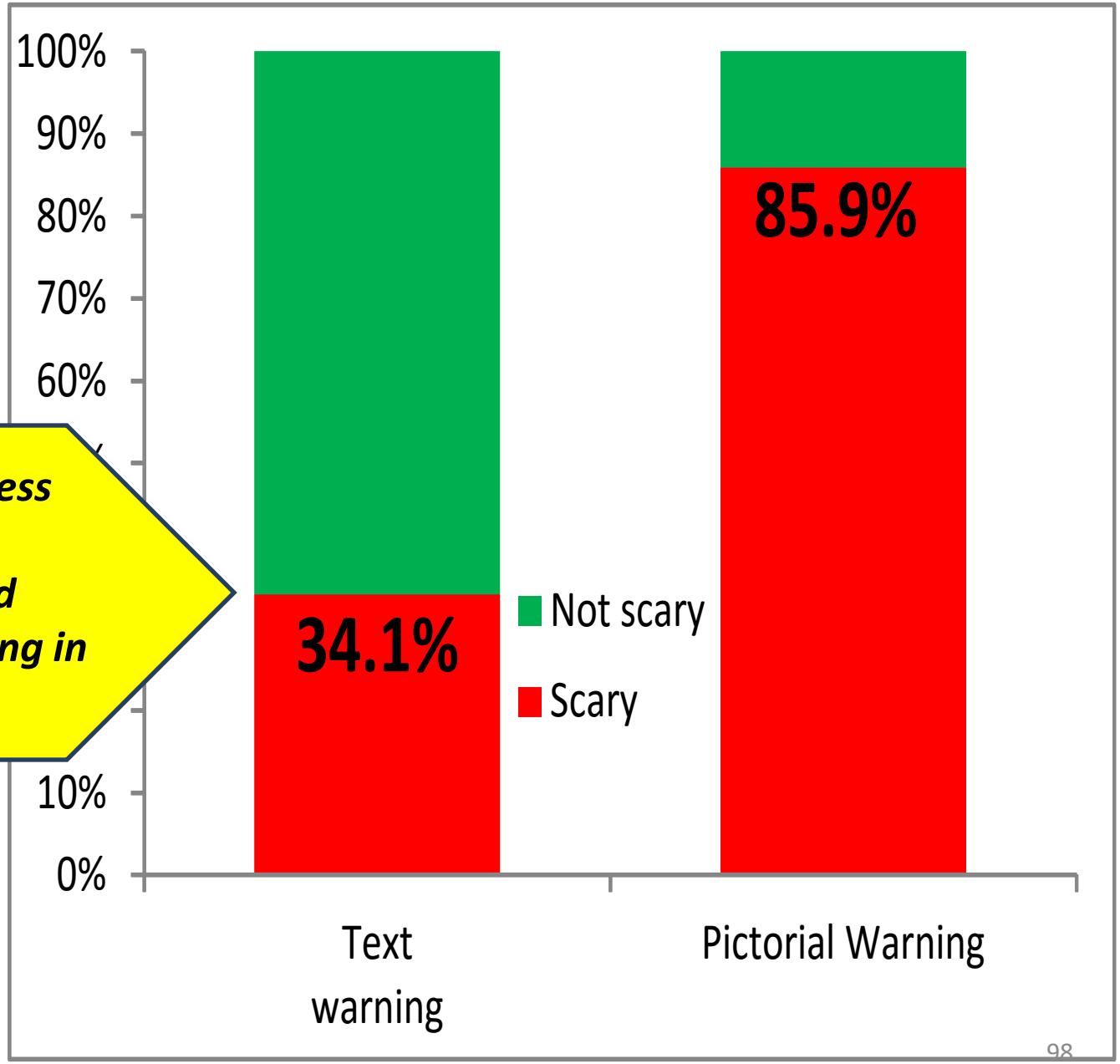


Nepal

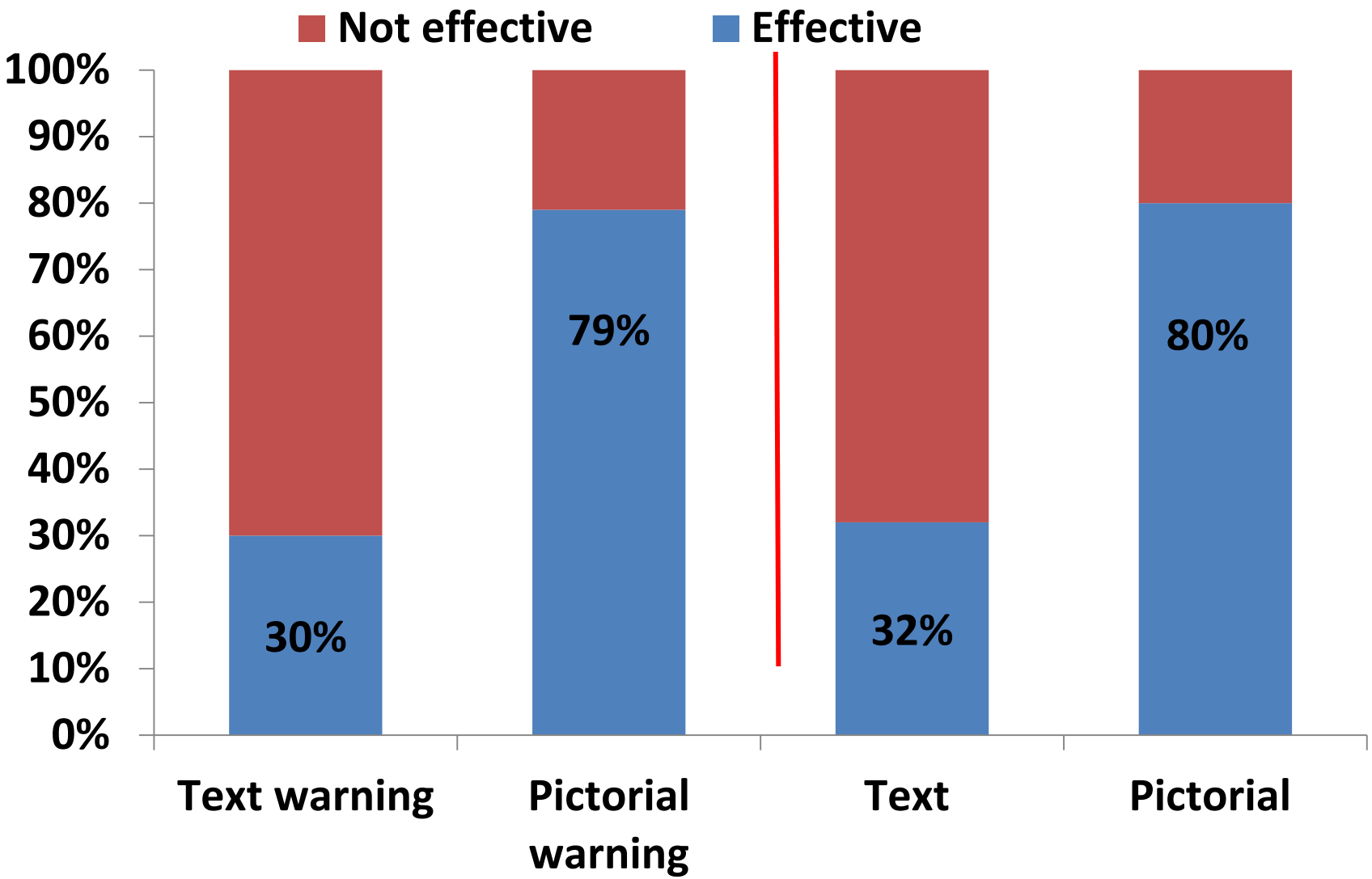


Source: Indonesian Public Health Association, 2015 (N=5355, current smokers – 1901)
Action Nepal and Nepal Health Research Council, 2015 *(N = 2250, current smokers - 670)*

Comparing effectiveness between current text warning and proposed pictorial health warning in building scariness



Effectiveness of textual warnings and pictorial health warnings



perceived effectiveness of text vs pictorial health warning among 1319 participants in Myanmar 2014: Ministry of Health study

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

အမိန့်ကြော်ငြာစာအမှတ်၊ ၁၁ /၂၀၁၆

၁၃၇၇ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် ၆ ရက်

(၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၉ ရက်)

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သောက်သုံးမှုထိန်
ဥပဒေ ပုဒ်မ ၈၊ ပုဒ်မခွဲ (c)နှင့် ပုဒ်မ ၁၉၊ ပုဒ်မခွဲ (ခ)တို့အရ အပ်နှင်းထားသော လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို
၍ (၂၀၁၆)ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၂၈)ရက်နေ့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်သော ပြည်ထောင်စုအစိုးရအဖွဲ့ အစ
အမှတ်စဉ်(၄/၂၀၁၆) သဘောတူညီချက်အရ အောက်ပါအမိန့်ကို ထုတ်ပြန်လိုက်သည်-

အခန်း (၁)

အမည်နှင့် စတင်အာဏာသက်ရောက်ခြင်း

၁။ (က) ဤအမိန့်ကြော်ငြာစာ၏ အမည်ကို "ဆေးလိပ်ထုပ်တွင် သတိပေးရုပ်ပုံနှင့် စာ
ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်းဆိုင်ရာအမိန့်" ဟု ခေါ်တွင်စေရမည်။

(ခ) ဤအမိန့်ကြော်ငြာစာသည် အမိန့်ထုတ်ပြန်ပြီး ခြောက်လပြည့်မြောက်သည့်နေ့မှစ
အာဏာသက်ရောက်စေရမည်။

အခန်း (၂)

ဆေးလိပ်ထုပ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြရမည့် သတိပေးစာသားနှင့် ရုပ်ပုံများ

၂။ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်သူသည် ဆေးလိပ်ထုပ်ပေါ်တွင် ;
ရုပ်ပုံနှင့် စာသားများကို အောက်ပါ သတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီ ဖော်ပြရမည် -

(က) စီးကရက်ကို ထုပ်ပိုးသည့် ဆေးလိပ်ထုပ် (တစ်ဘူးချင်းနှင့် ကာတွန်းဘူးများ)
အောက်ပါအတိုင်း ပုံနှိပ်ဖော်ပြရမည် -

(၁) "ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်သည်။" ဟူသော
ကို ဘူး၏ ရှေ့မျက်နှာပြင်နှင့် နောက်မျက်နှာပြင်တွင်လည်းကောင်း၊ "
သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေပါသည်။"
စာသားကို ဘူး၏ အပေါ်မျက်နှာပြင်တွင်လည်းကောင်း၊ "ဆေးလိပ်တွင်
စမင်း၊ ဘင်ဇိုပိုင်ရင်း စသော ကင်ဆာဖြစ်စေသော ဓါတ်ပစ္စည်းများ ပါ
ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။" ဟူသော စာသားကို ဘူး၏ ဘယ်ဘက်ဘေး မျက်နှာ
လည်းကောင်း၊ "ဆေးလိပ်တွင် ပါဝင်သော နီကိုတင်း၊ ကတ္တရာနှင့်
မိုနောက्ဆိုဒ် တို့သည် နှလုံးရောဂါနှင့် အဆုတ်ရောဂါကို ဖြစ်စေသည်၊
ဖြတ်ပါ။" ဟူသော စာသားကို ဘူး၏ ညာဘက်ဘေး မျက်နှာပြင်တွင်လည်
မြန်မာဘာသာဖြင့် ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊

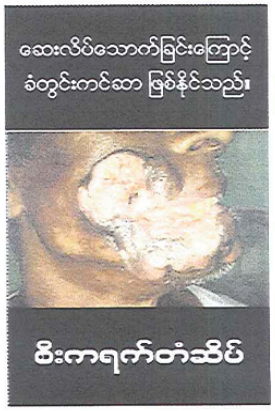
(၂) သတိပေးစာသား၏ စာလုံး အမျိုးအစားကို W 02 art house အသုံးပြုဖော်ပြခြင်း၊

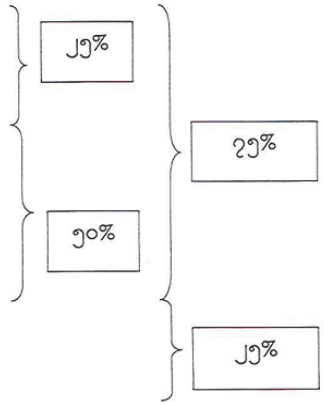
(၃) သတိပေးစာသား၏ စာလုံးအရွယ်အစားကို ဘူး၏ ရှေ့နှင့်နောက် မျက်နှာပြင်တွင် Font Size 18.45 ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဘူး၏အပေါ်နှင့် ဘေးဘက်မျက်နှာပြင်တွင် Font Size 12 ဖြင့်လည်းကောင်း ဖော်ပြခြင်း၊

(၄) နောက်ခံအရောင်နှင့် စာလုံးအရောင်ကို နောက်ခံအနက်ရောင်ပေါ်တွင် သတိပေးစာသားကို အဖြူရောင်ဖြင့် ဖော်ပြခြင်း၊

(၅) အရောင်အမျိုးအစားကို စာသား၏ အရောင်ကို အပြာ(C)= ၀% ၊ အနီ(M)= ၀%၊ အဝါ (Y)= ၀% ၊ အနက်(K)= ၀% ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာသားနှင့် ရုပ်ပုံ၏ နောက်ခံအရောင်ကို အပြာ(C)= ၅၀ % ၊ အနီ(M)= ၅၀ % ၊ အဝါ (Y)= ၅၀ % ၊ အနက်(K)= ၁၀၀ % ဖြင့်လည်းကောင်း အသုံးပြုဖော်ပြခြင်း၊

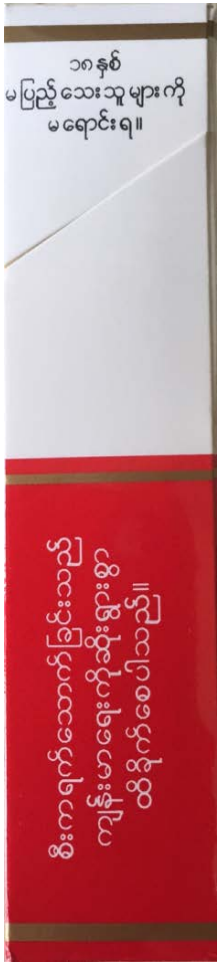
(၆) ရုပ်ပုံကို အောက်ဖော်ပြပါ သတိပေးရုပ်ပုံနှင့်စာသားကို စီးကရက်ဘူး၏ ရှေ့မျက်နှာပြင်နှင့် နောက်မျက်နှာပြင်၏ အပေါ်ပိုင်း ၇၅ % ထက် မနည်းစေဘဲ ပုံနှိပ်ဖော်ပြရမည်။ ထို ၇၅% အနက် ရုပ်ပုံကို ၅၀% နှင့် သတိပေးစာတမ်းကို ၂၅% ဖော်ပြခြင်း၊

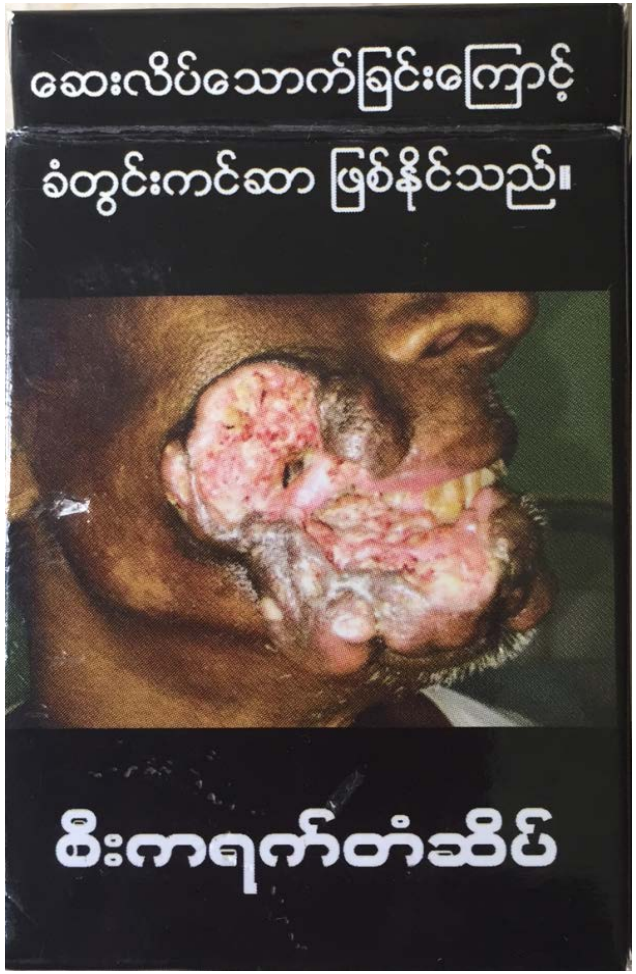




(၇) ရုပ်ပုံ၏ အရည်အသွေးကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ စီးကရက် ထုတ်လုပ်သူ
များသို့ ပေးပို့မည့် စီဒီတွင် ပါဝင်သည့် အရည်အသွေးအတိုင်း ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း။

Pictorial Health Warning





၂၅%

၅၀%

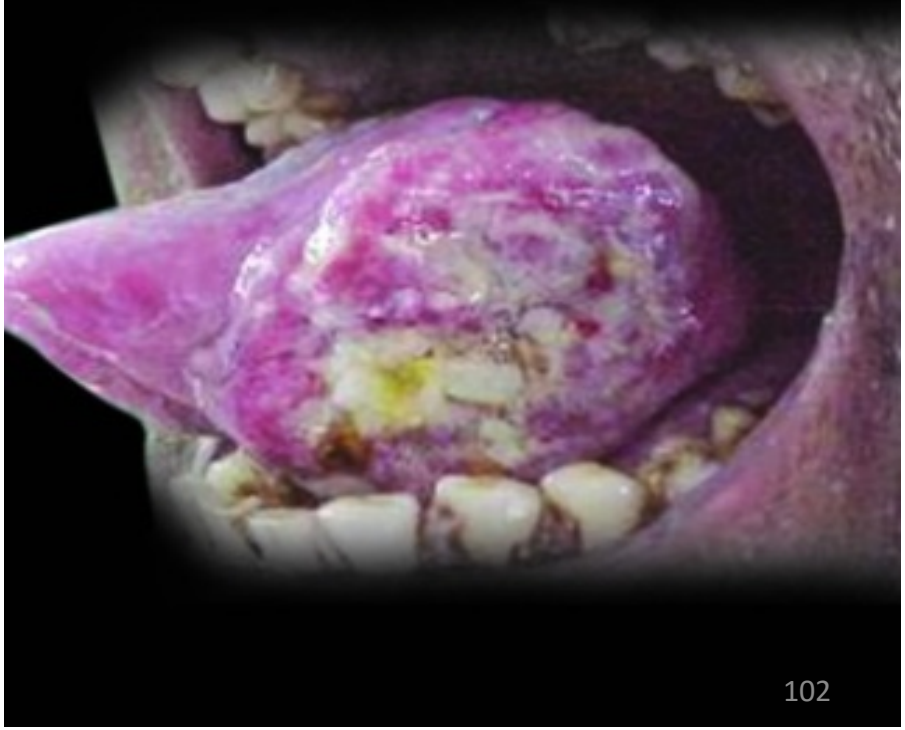
၂၅%

2016

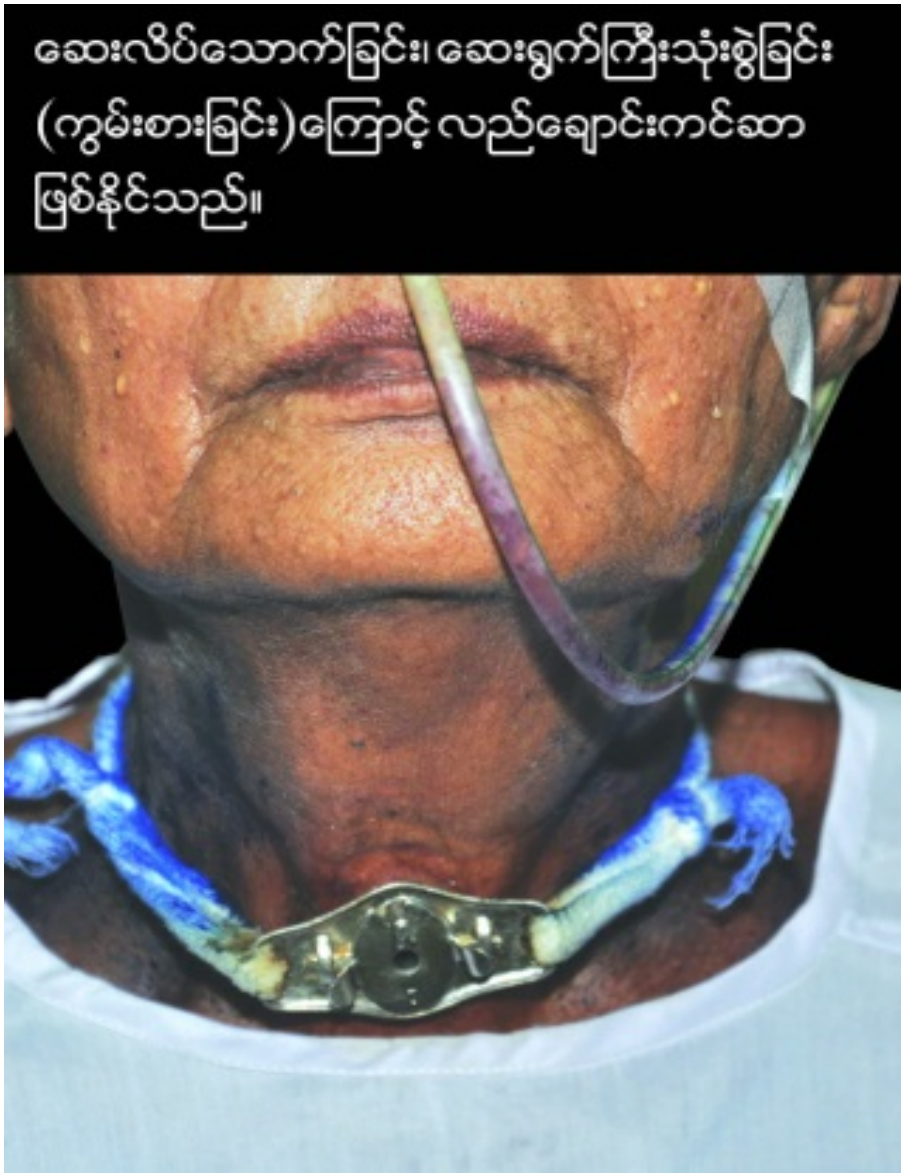
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်း(ကွမ်းစားခြင်း)ကြောင့် ခံတွင်း ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်သည်။

2017

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်း(ကွမ်းစားခြင်း)ကြောင့် ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်သည်။

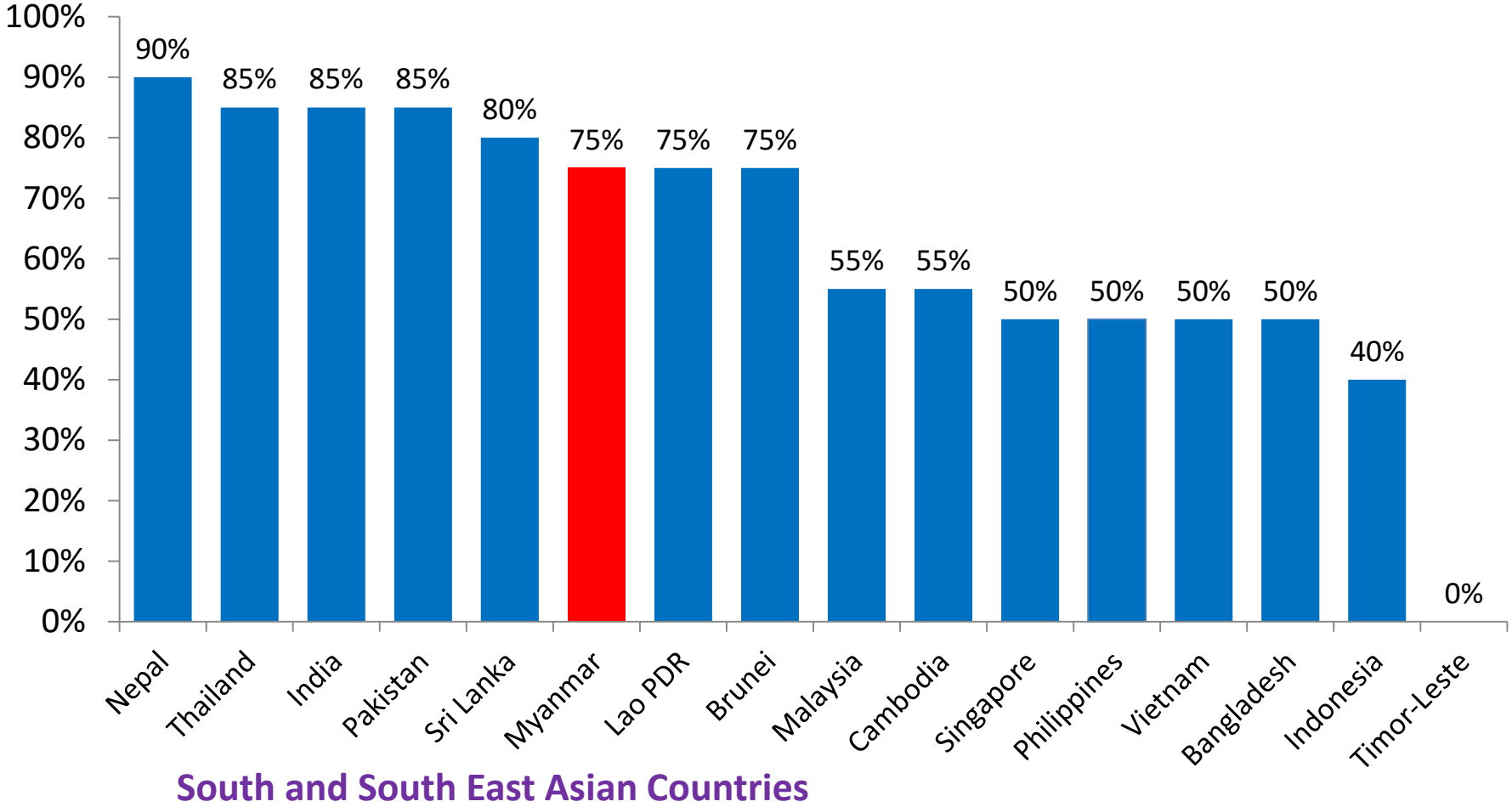


2018



MPOWER

Pictorial Health Warning



South and South East Asian Countries

Source: Canadian Cancer Society – 2014, World Health Organization
Ministry of Health – India, Ministry of Health Pakistan, Ministry of Health Nepal, Ministry of Health Sri Lanka

Six Policies to Reverse the Tobacco Epidemic (MPOWER)

- **M**onitor tobacco use and prevention policies
- **P**rotect people from tobacco smoke
- **O**ffer help to quit tobacco
- **W**arn about the dangers of tobacco
- **E**nforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship
- **R**aise taxes on tobacco

ဒုတိယအကြိမ်နှင့်အထက် ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်ပါက ထိုသူအား ၂ နှစ်ထက်မပိုသော ထောင်ဒဏ်အထိ ချမှတ်ရမည့်အပြင် ငွေဒဏ်အနည်းဆုံး ကျပ် ၅၀၀၀၀၀ မှ အများဆုံး ၂၀၀၀၀၀ အထိ လည်းကောင်း ချမှတ်ရမည် -

(က) ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်စိုက်ထူခြင်း၊ ရေးဆွဲဖော်ပြ၍ ကြော်ငြာခြင်း၊ ကြော်ငြာချိတ်ဆွဲခြင်း၊ ကြော်ငြာကပ်ခြင်း၊ ကြော်ငြာလက်ကမ်းစာရွက် ဝေငှခြင်း သို့မဟုတ် အခြား တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကြော်ငြာခြင်း၊

(ခ) ရေဒီယို၊ ရုပ်ရှင်၊ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် ဗီဒီယိုတို့ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အဆင့်မြင့်နည်းပညာသုံး ဆက်သွယ်ရေးစနစ်ဖြင့်ဖြစ်စေ လူထုဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းမှ ထုတ်လွှင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြသခြင်း၊

(ဂ) သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းနှင့် လက်ကမ်းစာစောင်များတွင် ဖော်ပြခြင်း သို့မဟုတ် ယင်းတို့ကို ဖြန့်ချိခြင်း၊

(ဃ) ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း၏ အမှတ်တံဆိပ်ပါသော ပစ္စည်းကို အခမဲ့ဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ ဝေငှခြင်း သို့မဟုတ် လက်ဆောင်ပေးခြင်း၊

(င) အားကစားပွဲ၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ သို့မဟုတ် ပြပွဲကျင်းပနိုင်ရန်ဖြစ်စေ၊ အကျိုးပြုလုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်နိုင်ရန်ဖြစ်စေ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း၊

(စ) လူအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတစ်ခုခုတွင် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း၏ အမှတ်တံဆိပ်ကို ဖော်ပြခြင်း၊

(ဆ) အခြားတစ်နည်းနည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၁၂။ မည်သူမဆို အောက်ပါပြုလုပ်မှုတစ်ခုခုကို ကျူးလွန်ကြောင်း ပြစ်မှုထင်ရှားစီရင်ခြင်း ခံရလျှင် ထိုသူအား ၂ နှစ်ထက်မပိုသော ထောင်ဒဏ်ဖြစ်စေ၊ ငွေဒဏ်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်နှစ်ရပ်လုံးဖြစ်စေ ချမှတ်ရမည် -

(က) ဤဥပဒေအရ လာရောက်စစ်ဆေးသည့် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဦးကို ဟန့်တားခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ တားဆီးခြင်း သို့မဟုတ် လက်ရောက်မှုကျူးလွန်ခြင်း၊

Enforce Bans on Tobacco Advertising, Promotion and Sponsorship

- For preventing the community especially the children and the youths from ***testing and starting*** the habit of smoking, the Law prohibits:
  - sale of cigar to and by minors (below 18 years of age)
  - sale of cigar within the school compound and within 100 feet from the compound of the school
  - sale of cigarettes in loose forms and
  - sale by vending machine
  - The Law prohibits all forms of tobacco advertisement

Major achievements

- Prohibition of tobacco advertisement from all electronic media-TV, Radio in 2000

  (Collaboration with Ministry of Information)
- Prohibition of tobacco billboards in 2002

  (Collaboration with City Development Committees and Department of Development Affairs)
- Prohibition of tobacco advertisements from print media in 2002 (Collaboration with General Administrative Department)

- Designation of health facilities as tobacco free since 2002
- Designation of all basic education schools as tobacco free since 2002 (Collaboration with Ministry of Education)
- Designation of sports fields and sports grounds as tobacco free since 2002 (Collaboration with Ministry of Sports)

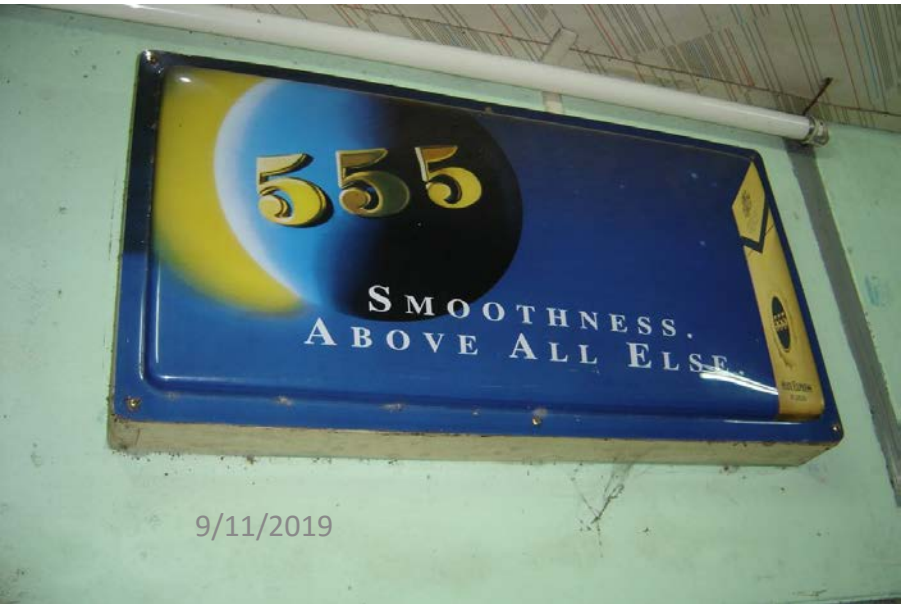
- **Inclusion of dangers of tobacco in the main curriculum of all basic education schools, medical and paramedical schools since 2004 (Collaboration with Ministry of Education)**

- **Promotion of community awareness through all forms of media in collaboration with the Ministry of Information, media personnel and through members of national NGOs**

Current status of tobacco advertisement and monitoring

- Various forms of indirect advertisements are still made by the tobacco companies
- Regular monitoring and reporting system started in June, 2013
- Still need to develop and use the uniform check list and guidelines for taking relevant actions
- Need to strengthen and have to reinforce according to the WHO FCTC article 13

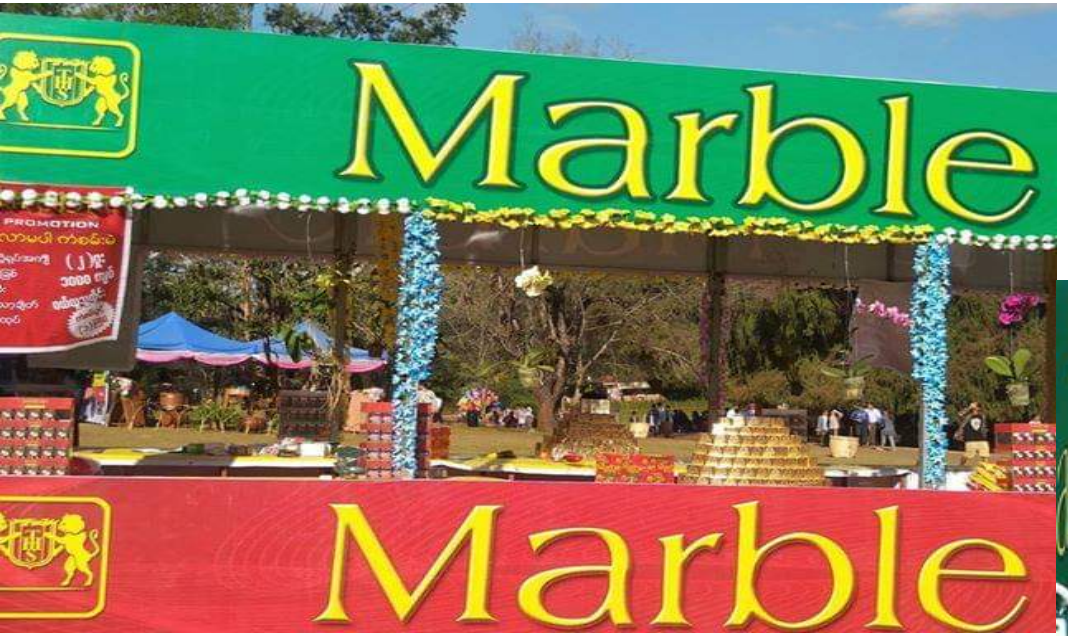
Indirect advertising and product placement prohibited by Law in 2007

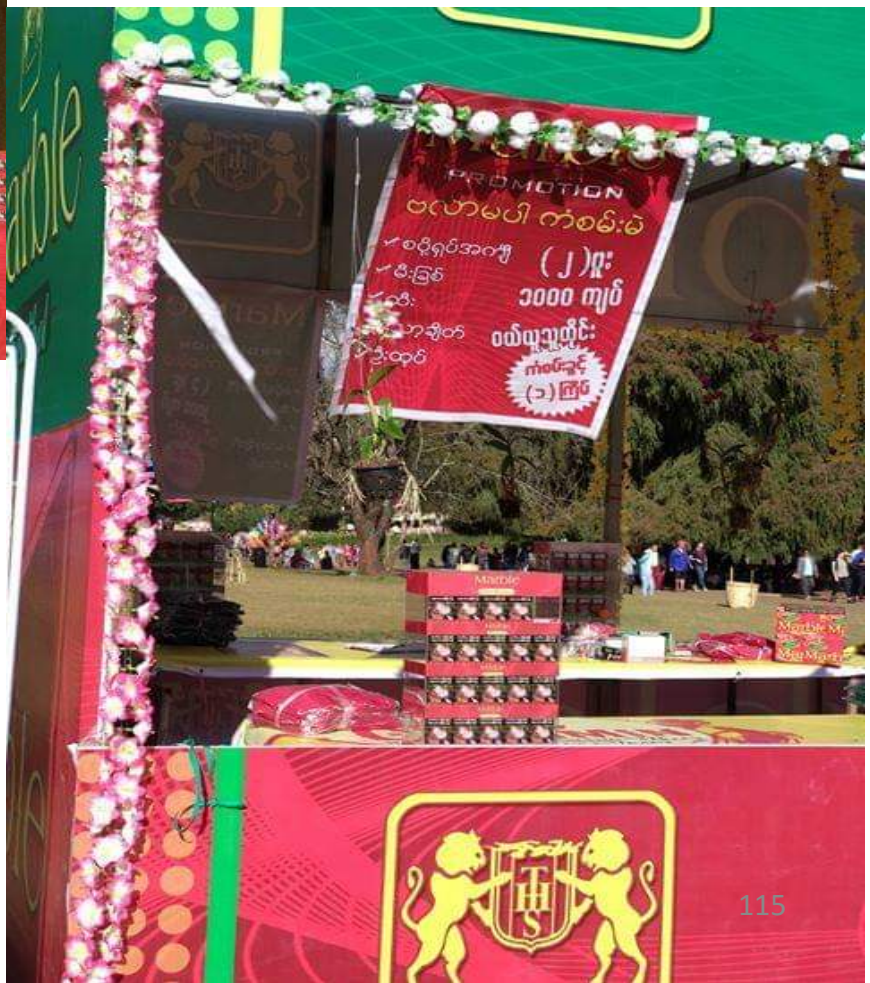


The tobacco advertisements, promotion and sponsorship seen in 2010

The tobacco advertisements, promotion and sponsorship seen in 2012-2013

The tobacco advertisements, promotion and sponsorship seen in 2019





Six Policies to Reverse the Tobacco Epidemic (MPOWER)

- **M**onitor tobacco use and prevention policies
- **P**rotect people from tobacco smoke
- **O**ffer help to quit tobacco
- **W**arn about the dangers of tobacco
- **E**nforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship
- **R**aise taxes on tobacco

WHO FCTC ART 6 GUIDELINES

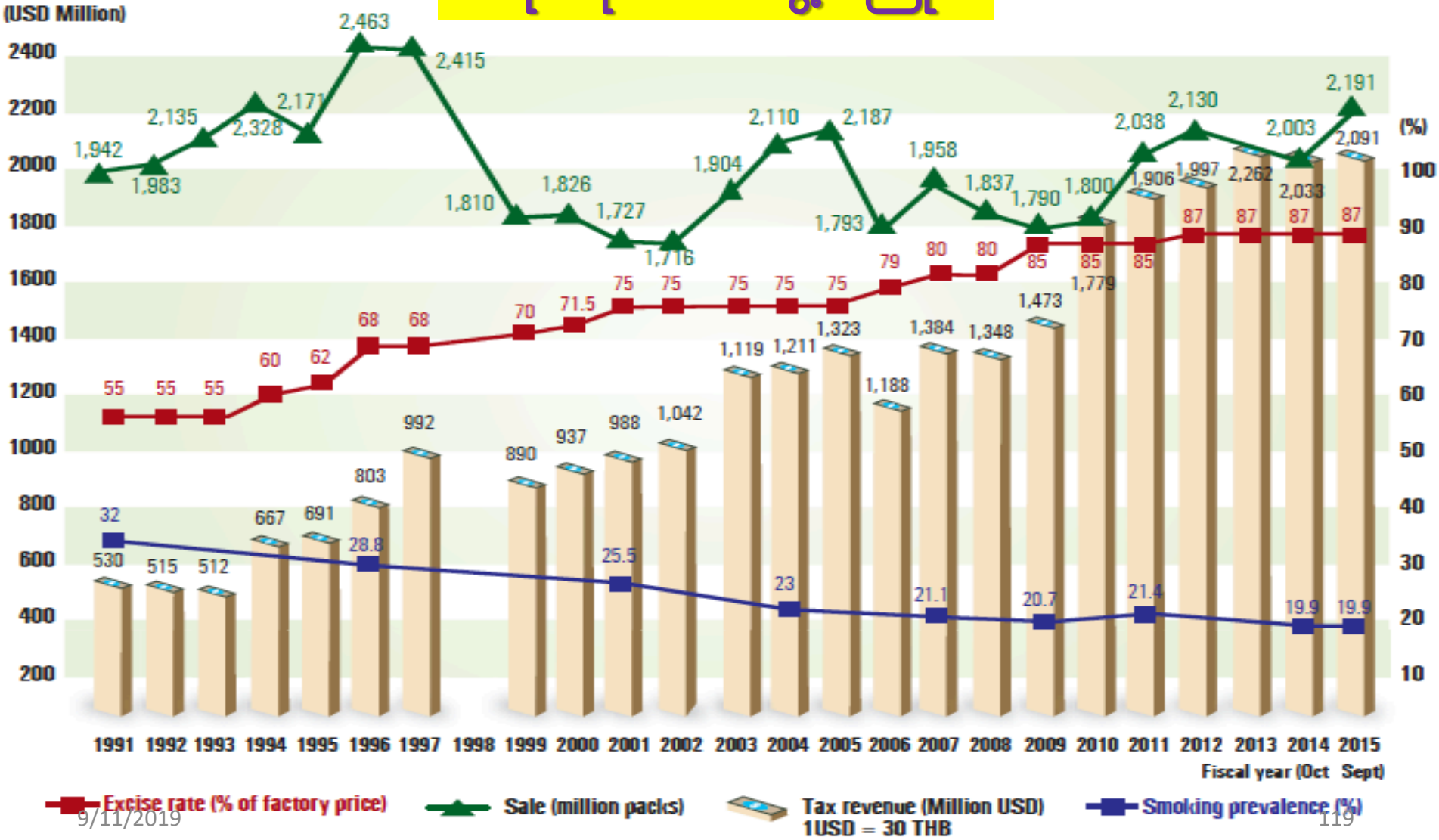
Taxation

- ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများနှင့် အရက်၊ ဘီယာစသည့် ကုန်ပစ္စည်းများအပေါ် အခွန်တိုးမြှင့်ကောက်ခံခြင်းသည် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ အတွက် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်းအတွက် **အကျိုးသက်ရောက်မှု များပြားသည့် နည်းလမ်း**ဖြစ်သည်။

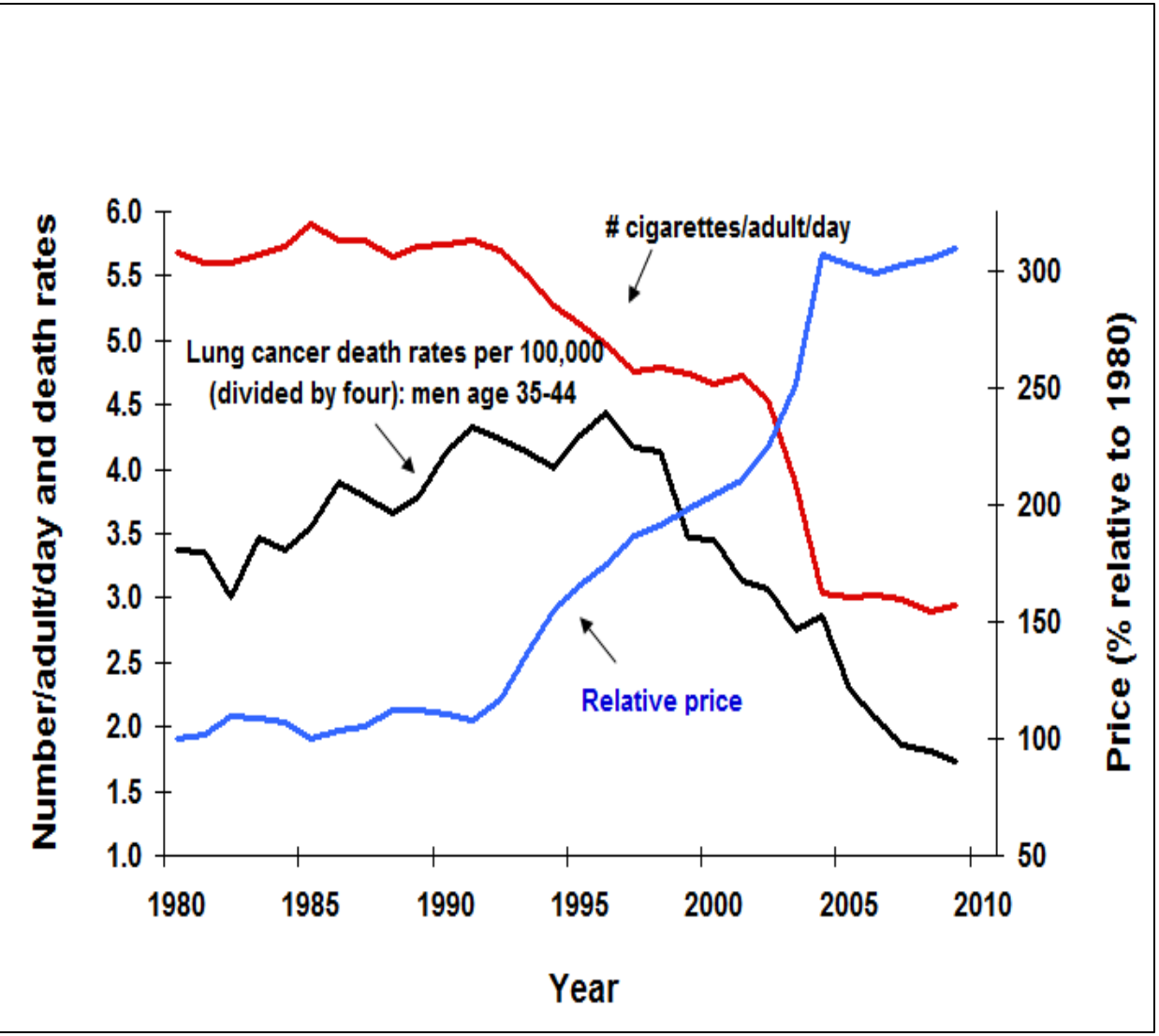
- ဆေးလိပ်အခွန်တိုးမြှင့်ခြင်းကြောင့် ဆေးလိပ်ဈေးနှုန်းမြင့်လာပါက ဆေးလိပ်စတင် မသောက်သုံးရသေးသည့် လူငယ်များကို စတင်သောက်သုံးခြင်း မရှိရန် ကာကွယ်ခြင်း၊ သောက်သုံးနေသည့်သူများကို နေ့စဉ်သောက်သုံးသည့်ပမာဏကို လျော့ကျစေခြင်း စသည့် ကောင်းကျိုးများ ရစေပါသည်။ (Source -World Bank)

အခွန်ကောက်ခံခြင်း၊ ဘဏ္ဍာငွေရရှိမှုနှင့် ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုနှုန်း

ထိုင်းနိုင်ငံ အတွေ့အကြုံ



အခွန်ကောက်ခံခြင်း၊ ဘဏ္ဍာငွေရရှိမှုနှင့် ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုနှုန်း



ပြင်သစ် (France): triple-half-double

- **TRIPLE** the tax
- အခွန် **သုံးဆ**တိုးခြင်း
- **Halve** the consumption
- သုံးစွဲမှုကို **ထက်ဝက်** လျော့ကျစေခြင်း
- **Double** the revenues for government
- ဝင်ငွေ **၂ဆ** တိုးစေခြင်း

Tobacco use

- **Tobacco is unlike any other product on the market the only legal consumer product that kills when used as intended by the manufacturer.**

ကျေးဇူးတင်ပါသည်