

การป้องกันการติดยาเสพติด

😊 ป้องกันตนเอง ทำได้โดย...

- ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันโทษพิษภัยของยาเสพติด
 - ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิบัติตามกฎข้อห้าม
 - ระวังเรื่องการใช้ยา เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
 - ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 - เลือคบเพื่อนที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
 - เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่เกี่ยวข้องกับ ยาเสพติด หากแก้ไขไม่ได้ควรปรึกษาผู้ใหญ่
- 😊 ป้องกันครอบครัว ทำได้โดย..
- สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่าง สมาชิกในครอบครัว
 - รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
 - ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
 - ให้กำลังใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัว ติดยาเสพติดให้รีบปรึกษาแพทย์โดยเร็ว
- 😊 ป้องกันชุมชน ทำได้โดย..
- ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด
 - เมื่อทราบแหล่งเสพยา หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที
- 😊 ป้องกันโดยให้ความร่วมมือกับทางราชการ ทำได้โดย..
- เมื่อทราบว่าบ้านใด ตำบลใดมียาเสพติดแพร่ระบาดให้แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่ทราบโดยเร็ว



❖ ตัดกีฬาที่มีความสุขได้ ❖

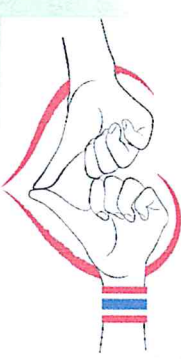
การเล่นกีฬาไม่ใช่แค่เพียงกิจกรรมทางเลือก ที่เพียงเบนความสนใจของเยาวชนให้ห่างไกลยาเสพติดเท่านั้น แต่ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ เชื่อว่า การออกกำลังกาย หรือ การเล่นกีฬา จะทำให้ต้องรู้ ท่อใต้สมองหลังสารเคมีชนิดหนึ่งชื่อ “เอนโดฟิน” ออกมา ซึ่งสารชนิดนี้จะทำให้รู้สึกสดชื่นและมีความสุข ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์สมกับที่ กล่าว่าว่า “กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ” ดังนั้น จึงควรที่จะช่วยกัน ส่งเสริมให้เยาวชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อให้มีสาร “เอนโดฟิน” อยู่ในร่างกายเกิดความสุখেดี โดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด



การป้องกันและแก้ไข

ปัญหา ยาเสพติด

คนไทยใจดี
SOU CHA YAHAWTID



ด้วยความปรารถนาดีจาก

องค์การบริหารส่วนตำบลลิพัง

อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง



องค์การบริหารส่วนตำบลลิพัง

โทร. 075-204435