

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✔ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

✔ ขจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ก ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

✔ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

✔ ถ้าหงุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



✔ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✔ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

✔ ไม่ทำกาย

อย่าคิดกลับไปลอง เพียงไม่นานเดียวก็กลับไปติดได้

✔ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่าหมดหวัง

✔ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

เพื่อคนที่**คุณรัก**



ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

คุณต้องถามตัวเองว่า

"คุณอยากเลิกจริงไหม"

เพราะความตั้งใจ คือ

กุญแจสำคัญ

ต้องตอบตัวเองให้ได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มส.)

36/2 ถนนประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@asthailand.or.th
www.asthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th
เลขทะเบียนมูลนิธิ 2564



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มส.)



ขอเชิญผู้ที่สนใจจะ

เลิกบุหรี่

เข้าร่วมโครงการสนับสนุนการเข้าถึงระบบบริการเลิกบุหรี่
และยาเลิกบุหรี่แบบครบวงจร สำหรับผู้ประกันตน

คุณสมบัติ

- ต้องการเลิกสูบ บุหรี่ ยาเส้น
- สามารถเข้ารับการรักษา
และติดตามผลได้อย่างต่อเนื่อง
สม่ำเสมอ

สนใจ สามารถสแกน
เพื่อกรอกข้อมูลขอเข้ารับบริการ



คุณจะพบว่า การเลิกบุหรี่ได้
ทำให้มีความสุขเพียงใด



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
คลินิกฟ้าใส โรงพยาบาลตำรวจ
: โทร 0 2207 6380

หมายเหตุ : เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19
ผู้เข้ารับบริการจะได้รับการติดต่อกลับจาก
เจ้าหน้าที่ เพื่อนัดหมายเข้าพบแพทย์



งานประชาสัมพันธ์ ฝ่ายยุทธศาสตร์ บก.อก.สว.ตร.
Public Relation Section, Strategy Sub-Division, General Staff, Police General Hospital



โทร : 02-207-6000 ต่อ 6032 - 6033



E-mail : pr6033@gmail.com

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข สถานที่สาธารณะปลอดบุหรี่ฉบับใหม่

ที่ไหนๆ ก็ปลอดบุหรี่



ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

