

หยุดคิด หยุดสูบ!!



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

สร้างชีวิตใหม่ ด้วยการเลิกบุหรี่ไฟฟ้า



ตั้งเป้าหมาย



เช่น เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง
อยู่กับคนที่รักได้นานๆ



กำหนดวันเลิกให้ชัดเจน

เลือกวันที่เหมาะสมในการเลิกบุหรี่ เช่น
วันขึ้นปีใหม่ วันเกิด หรือวันสำคัญของครอบครัว

ทิ้งอุปกรณ์เกี่ยวกับการสูบ

เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น
ที่ทำให้อยากสูบ



หาที่ปรึกษา ช่วยเลิกบุหรี่ไฟฟ้า

ขอคำแนะนำจากแพทย์
หรือปรึกษาคนที่เลิกบุหรี่ไฟฟ้าสำเร็จ

สูบบุหรี่ติด 5 อดบุหรี่ไฟฟ้า รักปลอด ไร้พอด (POD) ปลอดภัย ด้วยสุขบัญญัติ



สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

แหล่งข้อมูล : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย