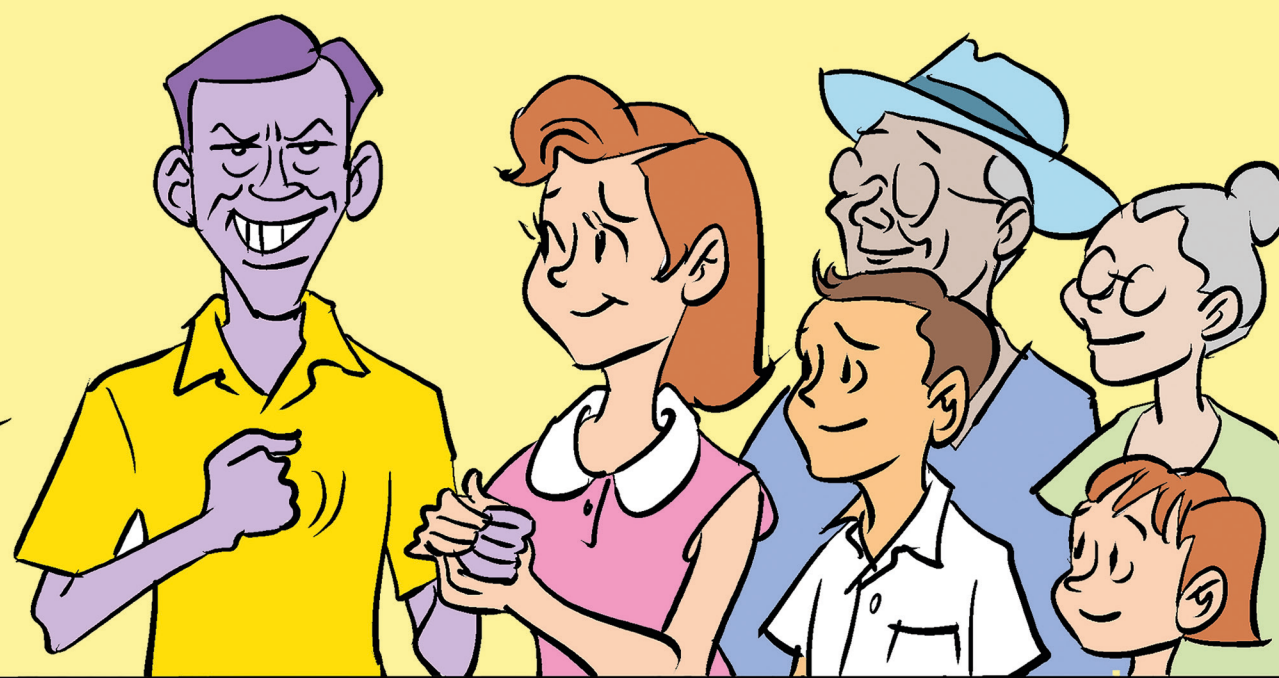


เลิกบุหรี่ ด้วยตัวเรา เพื่อคนที่เรารัก

เราต้อง
เลิกได้!



บุหรี่ 1 มวน มีสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด ประมาณ 60 ชนิดเป็นสารก่อมะเร็ง



หักดิบ

เลิกสูบบุหรี่ในทันที

ทั้งอุปกรณ์การสูบทุกอย่าง
หากมีอาการอยากไห้หาลูกอม
หรือเคี้ยวหมากฝรั่งแทน



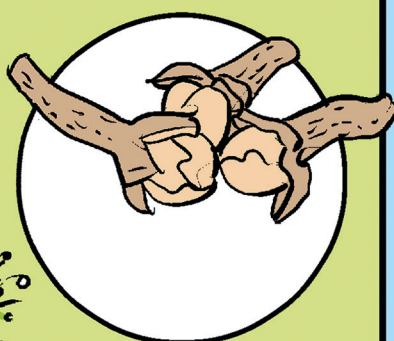
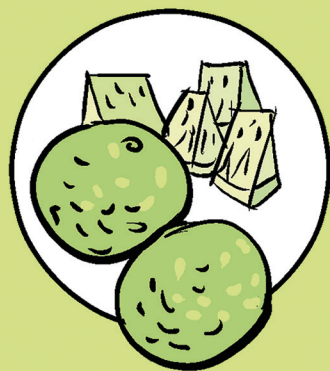
หลีกเลี่ยง

เลี้ยงสถานที่ หรือคนที่สูบ
และเวลาที่เคยสูบบุหรี่ประจำ
โดยหาสถานที่ใหม่ๆ กิจกรรมใหม่ๆ ทำ



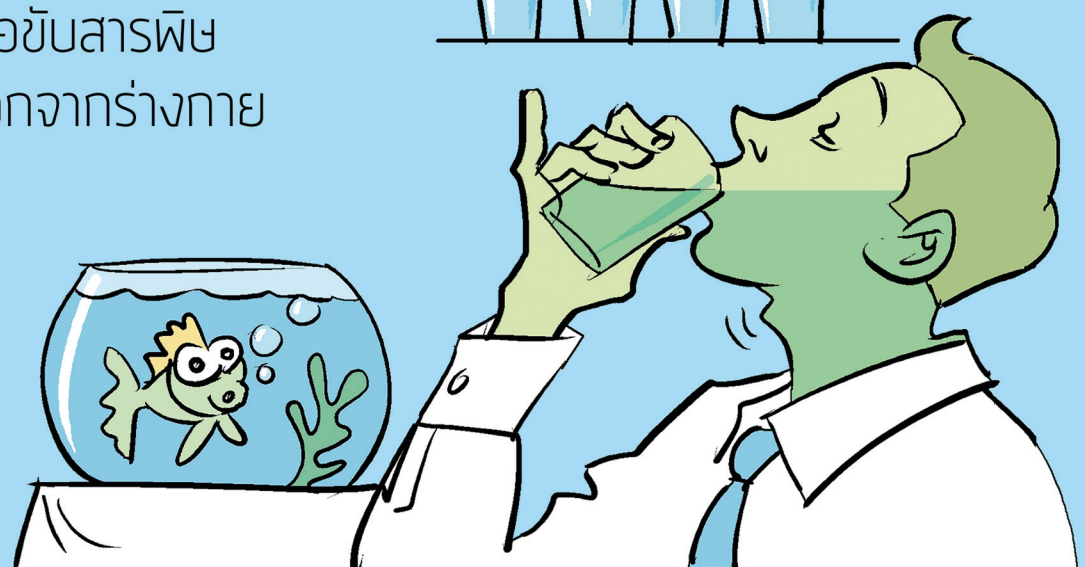
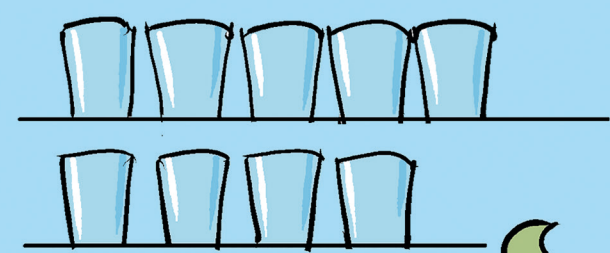
ใช้สมุนไพร

- มะนาว หรือ
ผลไม้รสเปรี้ยว
หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
อมหรือเคี้ยว
ช่วยลดการอยาก
นิโคติน
- หญ้าดอกขาว
หรือหญ้าหมอน้อย
เคี้ยวทั้งและใบ
อมขณะอยากบุหรี่
(เลี้ยงใช้ ในกลุ่ม
ผู้ป่วยโรคหัวใจ)
- กานพลู
ใช้ดอกตูม
3 ดอก
อมเพื่อลด
ความอยากบุหรี่



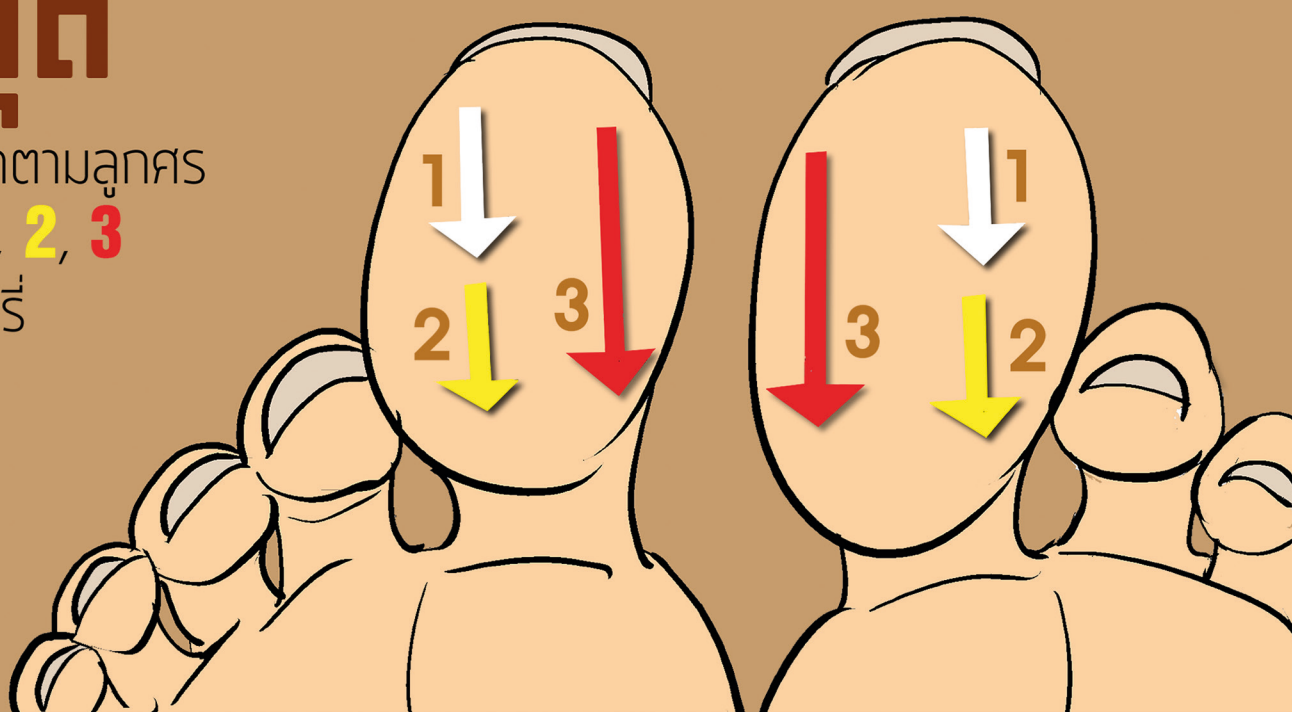
ดื่มน้ำ

ดื่มน้ำวันละ 10 แก้ว
หรือ 2 ลิตรต่อวัน
เพื่อขับสารพิษ
ออกจากร่างกาย



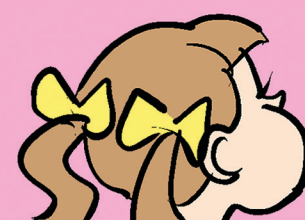
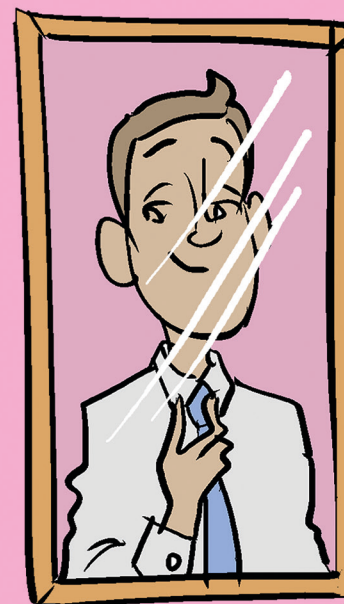
นวดกดจุด

นวดนิ้วหัวแม่มือ กดลากตามลูกศร
40 ครั้ง ตามลำดับ 1, 2, 3
จะทำให้รู้สึกเหมือนกลืนบุหรี่



เตือนใจ

คอยเตือนตัวเองเสมอ
ว่าเลิกบุหรี่เพื่ออะไร
เพื่อใคร
และต้องทำให้ได้



สายด่วนเลิกบุหรี่
1600