

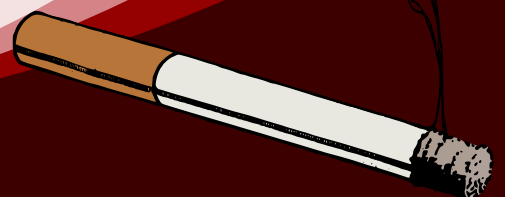


ประชาสัมพันธ์ กองสารนิเทศและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลท่าใหญ่



การเลิกบุหรี่

1. สร้างแรงจูงใจหาเป้าหมายในการเลิก เช่น เพื่อลูก
2. กำหนดวันเลิกให้เร็วที่สุด
3. บอกคนรอบข้างไม่ให้ชักชวนสูบบุหรี่
4. วางแผนรับมือ เมื่ออยากสูบบุหรี่ เช่น จิบน้ำบ่อย ๆ เคี้ยวหรืออมมะนาวฝาน
5. ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์การสูบให้หมด
6. หลีกเสี่ยงควันบุหรี่เพราะเป็นสิ่งกระตุ้นให้อยากสูบ



044-056011



admin@thayai.go.th



www.thayai.go.th