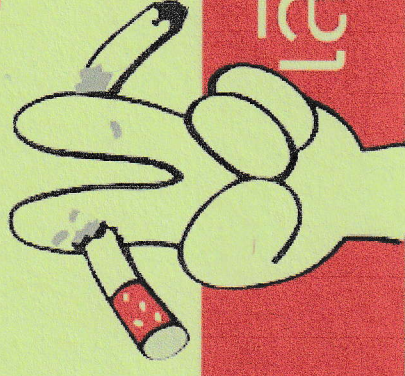


เพื่อคนที่คุณรัก



คุณทำได้
เล็กน้อย

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
 เพราะความตั้งใจ คือ
 กุญแจสำคัญ
 ต้องตอบตัวเองให้ได้

⑦ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

จดเครื่องตั้งที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ทองกิน
ผลให้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ใน
สถานที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ห้ามสูบบุหรี่
NO SMOKING

พาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพ
ของปอดและหัวใจ

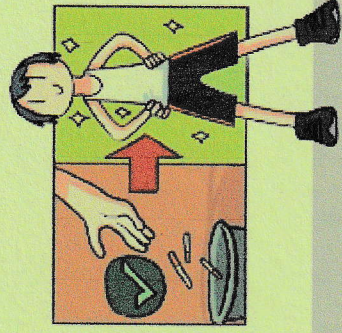
၁၂၃၄၅၆၇၈၉၁၀

อย่าตีกลับไปรีลอง เพียงวนเดียวก็กลับไปได้

⑤ 注意

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จับน้ำบ่อยๆ

**ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้า
ในการเลิกบุหรี่**



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มส.บ.)

362 and is owing to mass spectrometry, in which the square root of the mass-to-charge ratio is measured. E-mail: unboos@illinois.edu or unboos@uiowa.edu. URL: www.astro.uiowa.edu/~unboos.



बेचने



CONCLUSIONS

ทำไมต้องเลิกสูบบุหรี่

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหอบหืด เลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังตรายที่เกิดขึ้นกับผู้สูบบุหรี่ก็โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

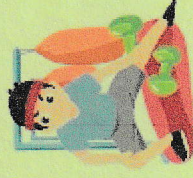
ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่ สุขภาพกายทรุดโทรม

สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
ไม่เป็นที่ยอมรับ



สุขภาพกาย



- ✓ สุขภาพแข็งแรง
- ✓ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ✓ ไม่มีการเลิกปวก ไม่เห็นกลิ่นบุหรี่ในคอ อมหายใจสะอาดขึ้น
- ✓ ไม่มีการคันคอตื้อ จืดเสียดำ
- ✓ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ✓ ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ✓ พ้นไม่คำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำ เหนือทไม่ดำ

เลิกสูบบุหรี่แล้วได้อย่างไร

เศรษฐกิจและสังคม

- ✓ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ✓ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- ✓ สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ✓ จัดสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ✓ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ✓ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ✓ เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้

สุขภาพจิต

- ✓ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ✓ ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหมือนคนสูบบุหรี่
- ✓ คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ✓ ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ✓ ไม่ต้องทนทานที่ต่อจั่นวนหาบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ามาสูบ
- ✓ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว

แต่

เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่

เพื่อ

เอาชนะให้ได้

เพื่อสุขภาพของตัวเอง
และคนที่คุณรัก