

เชิญชวนคนไทยที่สูบบุหรี่ ใช้อีกาสที่โควิด - 19 ระบาดหนักนี้ มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ โดยองค์การอนามัยโลกได้กำหนดประเด็นการรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก 31 พฤษภาคมปีนี้เป็น Commit to quit หรือ มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ได้กำหนดเป็นคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2564 ไว้ว่า “เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้” ด้วยความปรารถนาดีจาก กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนตำบลนางตะเคียน



เลิกบุหรี่!! ได้พลคิกันตาเห็น

ศูนย์รณรงค์งดสูบบุหรี่เป็นมิตร ขอเชิญชวนและเฝ้าระวังการละเมิด
มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้โดยไม่ต้องงดสูบบุหรี่ในครอบครัวและเพื่อนฝูง

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก
NO TOBACCO DAY



- 15 นาที** หัวใจเต้นช้าลง
- 12 ชั่วโมง** ระดับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ลดลงสู่ภาวะปกติ
- 14 วัน** ระบบไหลเวียนดีขึ้น หายใจโล่งขึ้น รุ้สึกสดชื่น
- 1 ปี** ความเสี่ยงโรคหัวใจวาย ลดลง 50%
- 5 ปี** ลดความเสี่ยงโรคสมอง 50%

ทำอย่างไรเมื่อรู้สึกลอยากสูบบุหรี่

- อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบบุหรี่ควรประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ไปเรื่อยๆ
- หากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากบุหรี่ เช่น การอ่านหนังสือ หรือเล่นกีฬา
- ดื่มน้ำหรือล้างปากทันทีเมื่อรู้สึกลอยากสูบบุหรี่



ถ้าต้องการ: ขอเชิญชวนให้ลองใช้แอปพลิเคชัน
เพื่อเลิกสูบบุหรี่ (COPD) สามารถดาวน์โหลด
ได้ที่: www.dhs.moph.go.th

    