



# ข่าวประชาสัมพันธ์

องค์การบริหารส่วนตำบลโขกเหนือ  
อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์

## เลิกบุหรี่ เพื่อคนที่คุณรัก

### สิ่งที่คุณควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

- ☑ **ประกาศส่วนที่คุณจะเลิก**  
บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ
- ☑ **ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า**  
ที่เชื่อมบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าให้พ้นจากคุณ
- ☑ **ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่**  
ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ โบริด เป็นต้น
- ☑ **ถ้าหยุดหงัด**
  - หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
  - จิบน้ำบ่อยๆ
  - พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



- ☑ **หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น**  
งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- ☑ **หากิจกรรมทำ**  
หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ
- ☑ **ไม่ทำท่าย**  
อย่าคิดกลับไปรีรออง เพียงชวนตัวเองกลับไปคิดได้
- ☑ **ไม่ท้อแท้**  
ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบบุหรี่อย่างหมดหวัง
- ☑ **ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่**  
เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

### เพื่อคนที่**คุณรัก**



## เลิกสูบบุหรี่ คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า  
คุณต้องถามตัวเองว่า  
**"คุณอยากเลิกจริงไหม"**  
เพราะความตั้งใจ คือ  
กุญแจสำคัญ  
ต้องตอบตัวเองให้ได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มรท.)  
362 ถนนประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10400  
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail: info@no-tobacco.or.th  
www.no-tobacco.or.th หรือ www.smokefreezone.or.th  
เบอร์โทรฉุกเฉิน 2564



## 5 วิธี พร้อมเลิกบุหรี่

มี 5 วิธีในการเลิกบุหรี่อย่างมีประสิทธิภาพ คือ

- 1. ค้นหาแรงจูงใจให้ตนเอง**  
การเลิกบุหรี่จะทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้นอย่างไรจะเป็นผลดีต่อครอบครัวอย่างไรบ้างเมื่อตนเองเลิกได้
- 2. หาวันที่เหมาะสมในการเริ่มต้น**  
อาจเป็นวันที่มีความหมายต่อตนเอง เช่น วันเกิด วันเกิดของลูก หรือฤกษ์ดีอื่น ๆ เช่น วันพระ วันขึ้น 5 วันสำคัญทางศาสนา
- 3. หักดิบดีกว่าค่อย ๆ หยุด**  
โดยทั่วไป การเลิกบุหรี่โดยการหักดิบจะมีโอกาสเลิกได้สำเร็จในระยะยาวมากกว่าการค่อย ๆ หยุด
- 4. ใช้ยาช่วยเลิกในกรณีที่มีผู้สูบบุหรี่ตั้งแต่ 10 มวนต่อวัน**  
ปัจจุบันมียาหลากหลายที่ช่วยลดนิโคติน เช่น ยาแวนิลีน (Varenicline) ยาบูโพรพิออน (Bupropion) และบิซิทีนตามีน
- 5. หลีกเลี่ยงและกำจัดสิ่งกระตุ้นให้สูบบุหรี่**  
ใช้มตรณยับยั้งการสูบบุหรี่ที่ยังคงค้างตามต่าง ๆ ทั้งไฟแช็ค และที่สูบบุหรี่ รวมถึงรู้จักปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้สูบบุหรี่



ที่มา : อ. นนริศญา รุ่งนิรันดร์

ข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการ  
สามารถดูได้ที่เว็บไซต์ของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่  
หรือโทรหาสายด่วน 2564



12 สิ่งดี เมื่อคุณเลิกสูบบุหรี่

- มีพลังมากขึ้น
- ปกป้องคนที่คุณรักจากควันบุหรี่
- แบบอย่างที่ดีสู่หลานตติบุหรี่ย่อยลง
- ประหยัดเงิน
- รักษาสิ่งแวดล้อมลดขยะจากก้นบุหรี่
- มีบุคลิกที่ดีขึ้น
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ
- เพิ่มความฟิตของร่างกาย
- มีสุขภาพดีขึ้นและอายุยืนขึ้น
- คุณจะไม่กังวลจากสารพิษ
- มีพลังและหมดความกังวลที่สูบบุหรี่
- ผมเงาและเสื้อผ้าจะไม่มีกลิ่นเหม็น
- มีบุคลิกดีขึ้น

Facebook : อบต.โขกเหนือ

โทรศัพท์ : 044-069962 , 082-7579115

เว็บไซต์ อบต.โขกเหนือ : <http://www.choknuea.go.th>