

เทศบาลตำบลหนองสาหร่าย ร่วมรณรงค์ วันงดสูบบุหรี่โลก ปี 2564 “เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้”



เลิกสูบ ลดเสี่ยง
คุณทำได้

1  สร้างแรงจูงใจ (ว่าจะเลิกบุหรี่เพื่ออะไร)	2  ปรึกษาแพทย์ (ติดต่อสถาบันรณรงค์รณรงค์)	3  กำหนดวันเลิกบุหรี่ (งวันที่ไว้นับทุก)
4  ถึงบุหรี่ให้หมด (เที่ยวคบฝรั่งและลูกอมแทน)	 10 วิธีเลิกบุหรี่ (ด้วยตัวเอง)  sanook	5  ไม่อยู่ใกล้คนสูบบุหรี่ (เที่ยวห้ามใจไม่ได้ !!)
6  หลีกเลี่ยงความเครียด (ฝึกมองโลกในแง่ดี)	7  หากิจกรรมทำยามว่าง (ออกกำลังกาย, ฝึกเพลง ..)	
8  ใจต้องแข็ง !! (เตือนตัวเองว่า ต้องเลิกให้ได้)	9  ทานอาหารที่มีประโยชน์ (เพื่อสุขภาพที่ดีกว่าเดิม)	10  ทุกครั้งที่ทำใจ ... (ย้อนกลับไปอ่านข้อ 1.)



31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก