

# เริ่มต้น เลิกบุหรี่

โทรฟรี สายด่วนเลิกบุหรี่


1600






# ขั้นที่ 1


มุงมั่น ตั้งใจ  
ที่จะเลิกบุหรี่ในครั้งนี้  
ค้นหากำลังใจ  
คนรอบข้าง คนใกล้ชิด  
คือแรงผลักดันดี



# ขั้นที่ 2 (หักดิบ)



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
ในชีวิตประจำวัน เช่น  
การออกกำลังกาย  
ทานผักผลไม้ แปรงฟันหลัง  
ทานอาหาร ยืดเวลาการอยากบุหรี่  
ด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ  
ผ่อนคลาย ฯลฯ





# ขั้นที่ 3

สนทนากับผู้เชี่ยวชาญ

การให้คำปรึกษา

การเลิกบุหรี่กับสายด่วนเลิกบุหรี่

เพียงแค่กดหมายเลข **1600**

แล้วโทรออกบริการฟรี

ไม่มีค่าใช้จ่าย





ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

ชั้น 6-7 เลขที่ 21/12 ถนนรางน้ำ

แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ 02-298-0144

E MAIL QUITLINE1600@THAILANDQUITLINE.OR.TH

WEB SITE WWW.THAILANDQUITLINE.OR.TH



สแกนเพื่อติดต่อ  
ขอข้อมูลต่างๆ