

การเลิกสูบบุหรี่มี ประโยชน์อะไรบ้าง?



คุณจะหายใจดีขึ้น
และรู้สึกดีขึ้น



อาหารมีรสชาติอร่อยขึ้น



Quitline 13 7848

สายเลิกสูบบุหรี่ (Quitline) 13 7848 เป็นสายให้ความช่วยเหลือที่คุณสามารถโทรขอการสนับสนุนในการเลิกสูบบุหรี่ได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

หากคุณต้องการพูดกับใครสักคนในภาษาของคุณเอง โทรถึงสายเลิกสูบบุหรี่ที่หมายเลข on 13 7848 และขอล่าม

คุณสามารถโทรศัพท์ไปสายเลิกสูบบุหรี่ได้ระหว่างเวลา 8 น. - 20 น. วันจันทร์ - วันศุกร์

มีประโยชน์มากมาย จากการเลิกสูบบุหรี่



ร่างกายของคุณจะซ่อมแซมตัวเองอย่างไรหลังการหยุดสูบบุหรี่

1 วัน
อัตราการเต้นของหัวใจของคุณจะกลับมาเป็นปกติ



1 สัปดาห์
กลิ่นและรสจะชัดเจนขึ้น

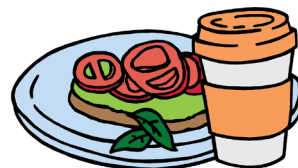


1 เดือน
ระบบภูมิคุ้มกันของคุณแข็งแรงขึ้น



คุณจะทำเงินที่ประหยัดได้ไปทำอะไรได้บ้าง?

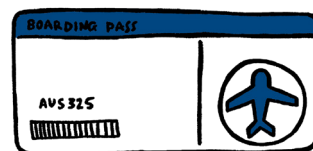
1 วัน =



1 สัปดาห์ =



1 เดือน =



คำนวณว่าคุณสามารถประหยัดเงินได้เท่าไรด้วยเครื่องคำนวณค่าใช้จ่ายของสายเลิกสูบบุหรี่



อะไรช่วยคุณได้บ้าง?



พูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาโดยการโทรศัพท์ไปสายเลิกสูบบุหรี่ ที่หมายเลข 13 7848 หรือปรึกษากับแพทย์

ผลิตภัณฑ์บำบัดการแทนที่สารนิโคติน เช่น แผ่นแปะหรือยาอื่น ๆ



วางแผนกับบุคลากรสุขภาพ บอกรอบครัวและเพื่อน