



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าใหญ่



ช่องทางการเลิกบุหรี่



ช่องทางการเลิกบุหรี่ในไทยมีประสิทธิภาพสูงและฟรี ได้แก่ การโทรสายด่วนเลิกบุหรี่ 1600, ปรีกษาศลินิก ฟ้าใสตามโรงพยาบาล, และร้านยาใกล้บ้าน การเลิกบุหรี่สามารถทำได้ทั้งแบบ "หักดิบ" (ทันที) หรือ "ค่อยๆ ลด" (ใช้ NRT ช่วย) โดยมีตัวช่วยอย่างสมุทไพโรหญ่้าดอกขาว ยาอมกานพลู หรือใช้หมากฝรั่งนิโคติน ซึ่งช่วยให้เลิกสำเร็จได้จริง

ช่องทางการเลิกบุหรี่ที่แนะนำ

- สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 (National Quitline) : ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพทท์แห่งชาติ บริการฟรี ไม่เสียค่าใช้จ่าย ปรีกษาได้ตั้งแแต่เวลา 09.00-20.00 น. (หรือบริการอัตโนมัติ 24 ชม.) โดยผู้เชี่ยวชาญ จะช่วยให้คำแนะน้าและวางแผนการเลิก
- เครือข่ายคลินิกฟ้าใส (รพ./หน่วยงานสาธารณสุข) : คลินิกที่เชี่ยวชาญด้านการเลิกบุหรี่โดยเฉพาะ
- แอปพลิเคชันหรือ LINE เลิกบุหรี่ : (ค้นหาข้อมูลเปิดแแต่ผ่าน [Happy Workplace Thaihealth](#))
- ร้านยาอาสาพาเลิกบุหรี่ : ปรีกษาเภสักรเพื่อรับคำแนะน้าและตัวช่วย



044-056011



องค์การบริหารส่วนตำบลท่าใหญ่



www.thayai.go.th



Tumbonthayai@gmail.com