



不靠意志力，

這4個方法幫你成功戒菸！

A：「最近想要戒菸，但每當感到疲倦時，總會想來上幾根，該怎麼辦？」

B：「別擔心！試試這4個方法，讓你從根本解決抽菸需求！」

- 1 深呼吸 15 次：增加氧氣循環，放鬆身心
- 2 喝一杯冷水：補充水分促進代謝
- 3 伸懶腰或原地跳躍 15 分鐘：簡單運動讓身體活絡起來，趕走疲倦感
- 4 刷牙或洗臉：口腔保持清新，遠離菸味

請撥打免費戒菸專線

☎ 0800-63-63-63

通譯服務請撥

☎ 1955

Four ways to stop smoking



that do not depend on will power

A : Recently, I've been trying to stop smoking, but every time I feel exhausted and can't stop thinking about smoking, what should I do?

B : Don't worry, Try these four methods and they will help you stop smoking once and for all.

- 1 **Take 15 deep breaths:**
Increase the oxygen cycle to relax your body and mind.
- 2 **Drink a cup of cold water:**
Increase water intake to boost your metabolism
- 3 **Stretch or jump on the spot for 15 minutes:**
Simple exercise energizes the body and chases away fatigue
- 4 **Brush your teeth or wash you face:**
Keep your mouth fresh and away from the smell of smoke

Phone the toll free
quit smoking hotline:

☎ 0800-63-63-63

For interpretation
services call:

☎ 1955



Tidak Cukup Mengandalkan Niat, 4 Langkah Ini Membantu Anda Berhenti Merokok!

A : Belakang ini ingin berhenti merokok, tetapi setiap kali merasa lelah, pasti jadi ingin mengisap beberapa batang, harus bagaimana?

B : Tidak perlu khawatir! Cobalah 4 cara ini, agar Anda dapat mengatasi kebutuhan merokok hingga mendasar!

- 1 Tarik napas dalam 15 kali:**
Meningkatkan sirkulasi oksigen, merilekskan tubuh dan pikiran
- 2 Minum segelas air dingin:**
Memenuhi kebutuhan air, meningkatkan metabolisme
- 3 Perenggangan pinggang atau melompat di tempat selama 15 menit:** Olahraga ringan membuat tubuh aktif dan menghilangkan lelah
- 4 Gosok gigi atau cuci muka:**
Menjaga kebersihan rongga mulut, menjauh dari bau rokok

Silakan menghubungi
hotline gratis berhenti merokok:

☎ **0800-63-63-63**

Untuk layanan penerjemahan
silakan menghubungi:

☎ **1955**

 Không dựa vào ý chí,
**4 cách này sẽ giúp bạn
cai thuốc lá thành công!**

A : Gần đây tôi muốn bỏ thuốc lá, nhưng mỗi lần cảm thấy mệt mỏi, tôi lại muốn hút vài điếu thuốc. Tôi phải làm sao?

B : Đừng lo lắng! Hãy thử 4 phương pháp này để giải quyết tận gốc nhu cầu hút thuốc của bạn!

- 1 Hít thở sâu 15 lần:**
Tăng cường lưu thông oxy và thư giãn cơ thể và tâm trí.
- 2 Uống một cốc nước lạnh:**
Bổ sung nước và thúc đẩy quá trình trao đổi chất.
- 3 Duỗi người hoặc nhảy tại chỗ trong 15 phút:**
Bài tập đơn giản giúp cơ thể hoạt động và xua tan mệt mỏi.
- 4 Đánh răng hoặc rửa mặt:**
Giữ cho miệng luôn thơm tho và tránh xa mùi khói thuốc.

Hãy gọi đường dây nóng
cai thuốc lá miễn phí

 **0800-63-63-63**

Để được phiên dịch
vui lòng gọi số

 **1955**



หากไม่เด็ดเดี่ยวพอ !

4 วิธีนี้ช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ!

A : ช่วงนี้อยากเลิกสูบบุหรี่แต่พอรู้สึก
เหนื่อยเมื่อไร ก็จะมีอาการสูบขึ้น
มาทุกที ควรทำยังไงดี?

B : ไม่ต้องกังวล! ลอง 4 วิธีนี้ดูสิ จะช่วย
ให้คุณเลิกบุหรี่ได้อย่างเด็ดขาดเลย!

- 1 หายใจลึก ๆ 15 ครั้ง:
เพิ่มการไหลเวียนของออกซิเจน ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
- 2 ดื่มน้ำเย็น 1 แก้ว:
เติมน้ำให้ร่างกาย กระตุ้นการเผาผลาญ
- 3 ยืดเส้นยืดสายหรือกระโดดอยู่กับที่ 15 นาที:
การออกกำลังกายเบา ๆ ช่วยให้ร่างกายตื่นตัว ขจัดความเหนื่อยล้า
- 4 แปรงฟันหรือล้างหน้า:
ทำให้ช่องปากสดชื่น ห่างไกลจากกลิ่นบุหรี่

โทรปรึกษาฟรีได้ที่สายด่วนเลิกบุหรี่
☎ 0800-63-63-63

ต้องการล่ามแปลภาษา กรุณาโทร
☎ 1955