

รายงานสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน

ข้อมูลจากการสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงานสำรวจนี้ เป็นส่วนหนึ่งของขับเคลื่อนสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ซึ่งแบบสำรวจ ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 ความต้องการความรู้ 4 ประเด็น ได้แก่ (1) การส่งเสริมสุขภาพ (2) ความยืดหยุ่นในการทำงาน (Flexible work) (3) การประหยัดเวลา (Time Saving) (4) สมดุลของชีวิตและการทำงาน โดยมีบุคลากรกองแผนงาน ตอบแบบสำรวจ 41 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ของจำนวนบุคลากรกองแผนงานทั้งหมด มีผลการตอบแบบสำรวจ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มงาน	ผู้อำนวยการ	1	2%
	กลุ่มผู้อำนวยการ	9	22%
	กลุ่มพัฒนานโยบายและยุทธศาสตร์	7	17%
	กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์การงบประมาณ	5	12%
	กลุ่มประเมินผลและนิเทศติดตาม	7	17%
	กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูล	5	12%
	กลุ่มเทคโนโลยีสารสนเทศ	7	17%

ส่วนที่ 2 ความต้องการความรู้ 4 ประเด็น		จำนวน	ร้อยละ
(1) ความต้องการความรู้ ประเด็น การส่งเสริมสุขภาพ			
ท่านมีความต้องการความรู้ ประเด็น การส่งเสริมสุขภาพหรือไม่	ต้องการ	40	98%
	ไม่ต้องการ	1	2%
ท่านต้องการความรู้ : การส่งเสริมสุขภาพ ในประเด็นใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ประเด็น)	การออกกำลังกาย	31	78%
	โภชนาการ	25	63%
	สุขภาพจิต	20	50%
	สุขภาพช่องปาก	25	63%
	อนามัยการเจริญพันธุ์	3	8%
	การจัดการความปลอดภัยและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน	20	50%

ส่วนที่ 2 ความต้องการความรู้ 4 ประเด็น	จำนวน	ร้อยละ	
(2) ความต้องการความรู้ ประเด็น ความยืดหยุ่นในการทำงาน (Flexible work)			
ท่านมีความต้องการความรู้ ประเด็น ความยืดหยุ่นในการทำงาน (Flexible work) หรือไม่	ต้องการ	40	98%
	ไม่ต้องการ	1	2%
ท่านต้องการความรู้ : ความยืดหยุ่นในการทำงาน (Flexible work) ประเด็นใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ประเด็น)	เวลาทำงานที่ยืดหยุ่น (Flextime)	29	73%
	การแบ่งงานกันทำระหว่างพนักงาน (Job Sharing)	21	53%
	การทำงานที่บ้าน (Working from Home)	20	50%
(3) ความต้องการความรู้ ประเด็น การประหยัดเวลา (Time Saving)			
ท่านมีความต้องการความรู้ ประเด็น การประหยัดเวลา (Time Saving) หรือไม่	ต้องการ	27	66%
	ไม่ต้องการ	14	34%
ท่านต้องการความรู้ : การประหยัดเวลา (Time Saving) ประเด็นใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ประเด็น)	การบริการทางการแพทย์ในที่ทำงาน	19	70%
	การจัดห้องอาหารกลางวันในที่ทำงาน	5	19%
	การจัดร้านค้าสะดวกซื้อในที่ทำงาน	10	37%
	การจัดห้องพักผ่อนในที่ทำงาน	1	4%
(4) ความต้องการความรู้ ประเด็น สมดุลของชีวิตและการทำงาน			
ท่านมีความต้องการความรู้ ประเด็น สมดุลของชีวิตและการทำงาน หรือไม่	ต้องการ	40	98%
	ไม่ต้องการ	1	2%
ท่านต้องการความรู้ : สมดุลของชีวิตและการทำงาน ในประเด็นใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ประเด็น)	ความรู้การเงินการลงทุน	33	83%
	สิทธิสวัสดิการทางราชการ	27	68%
	สิทธิสวัสดิการที่กองจัดสรรเพิ่มเติม	1	3%

ข้อเสนอแนะ

- ขอเสนอเรื่องการจัดให้มีสิทธิสวัสดิการกองแผนงาน ที่จัดสรรเพิ่มเติมจากสวัสดิการปกติของราชการ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้คนในกองแผนงาน ทั้งด้านการเงิน สังคม ฯลฯ

การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาเพื่อจัดทำแผนการให้ความรู้แก่บุคลากรในหน่วยงาน

การกำหนดขนาดของปัญหาจากข้อมูลจากการสำรวจสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรกองแผนงาน ซึ่งได้จากการสำรวจจากบุคลากรกองแผนงาน จำนวน 35 คน โดยได้คัดเลือกปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมให้สถานที่ทำงานถูกสุขลักษณะ มีการจัดสิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย เอื้อต่อการมีสุขภาพดี และสอดคล้องกับความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงานของบุคลากรกองแผนงาน ในแต่ละประเด็นร้อยละ 60 ขึ้นไป โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนเพื่อใช้ในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนความรุนแรงของปัญหา

- 1 คะแนน หมายถึง ไม่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการใช้ชีวิตประจำวันเลย
- 2 คะแนน หมายถึง มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการใช้ชีวิตประจำวันเล็กน้อย
- 3 คะแนน หมายถึง มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการใช้ชีวิตประจำวันมาก
- 4 คะแนน หมายถึง มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก

เกณฑ์การให้คะแนน (ขนาดของปัญหาและความต้องการความรู้)

- 1 คะแนน หมายถึง ร้อยละ 0-25 ของบุคลากรกองแผนงานมีประเด็นปัญหาและมีความต้องการความรู้
- 2 คะแนน หมายถึง ร้อยละ 26-50 ของบุคลากรกองแผนงานมีประเด็นปัญหาและมีความต้องการความรู้
- 3 คะแนน หมายถึง ร้อยละ 51-75 ของบุคลากรกองแผนงานมีประเด็นปัญหาและมีความต้องการความรู้
- 4 คะแนน หมายถึง ร้อยละ 76-100 ของบุคลากรกองแผนงานมีประเด็นปัญหาและมีความต้องการความรู้

ประเด็นปัญหา	ขนาดของปัญหา		ความต้องการความรู้	
	ผลการสำรวจ	คะแนนที่ได้	ผลการสำรวจ	คะแนนที่ได้
การออกกำลังกาย	77% (27 คน) *มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ	4	78% (31 คน)	4
โภชนาการ	37% (13 คน) *ดื่มเครื่องดื่มรสหวานบ่อยครั้ง/สัปดาห์	2	63% (25 คน)	3
สุขภาพช่องปาก	9% (3 คน) *แปรงฟันน้อยกว่า 2 นาที	1	63% (25 คน)	3
เวลาทำงานที่ยืดหยุ่น (Flexitime)	0% (0 คน) *เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไรเป็นประจำ	1	73% (29 คน)	2
การบริการทางการแพทย์ในที่ทำงาน	6% (2 คน) *ไม่ได้ตรวจสุขภาพประจำปี	1	70% (19 คน)	3
ความรู้การเงินการลงทุน	63% (22 คน) *ไม่มีเงินออมหรือมีออมเพียงเล็กน้อย	3	83% (33 คน)	4
สิทธิสวัสดิการทางราชการ	100% (35 คน) *บุคลากรกองแผนงาน	4	68% (27 คน)	3

เกณฑ์การให้คะแนนความเป็นไปได้ในการแก้ไข้ปัญหา

- 1 คะแนน หมายถึง สิ้นเปลืองแรงงาน ระยะเวลา และงบประมาณเป็นอย่างมากในการจัดกิจกรรม
- 2 คะแนน หมายถึง สิ้นเปลืองแรงงาน ระยะเวลา และงบประมาณจำนวนมากในการจัดกิจกรรม
- 3 คะแนน หมายถึง สิ้นเปลืองแรงงาน ระยะเวลา และงบประมาณจำนวนน้อยในการจัดกิจกรรม
- 4 คะแนน หมายถึง ไม่สิ้นเปลืองแรงงาน ระยะเวลา และงบประมาณในการจัดกิจกรรม

การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาเพื่อจัดทำแผนการให้ความรู้แก่บุคลากรในหน่วยงาน

ประเด็นปัญหา	ขนาด	ความ	ความ	ความ	รวม	ลำดับ
	ของ	รุนแรงของ	เป็นไปได้ใน	ต้องการ		
	ปัญหา	ปัญหา	การแก้ไข	ความรู้		
ค่าน้ำหนัก						
	3	1	3	3		
การออกกำลังกาย	$4 \times 3 = 12$	$3 \times 1 = 3$	$3 \times 3 = 9$	$4 \times 3 = 12$	36	1
โภชนาการ	$2 \times 3 = 6$	$3 \times 1 = 3$	$3 \times 3 = 9$	$3 \times 3 = 9$	27	3
สุขภาพช่องปาก	$1 \times 3 = 3$	$3 \times 1 = 3$	$3 \times 3 = 9$	$3 \times 3 = 9$	27	3
เวลาทำงานที่ยืดหยุ่น (Flexitime)	$1 \times 3 = 3$	$2 \times 1 = 2$	$4 \times 3 = 12$	$2 \times 3 = 6$	23	4
การบริการทางการแพทย์ในที่ทำงาน	$1 \times 3 = 3$	$2 \times 1 = 2$	$2 \times 3 = 6$	$3 \times 3 = 9$	20	5
ความรู้การเงินการลงทุน	$3 \times 3 = 9$	$3 \times 1 = 3$	$4 \times 3 = 12$	$4 \times 3 = 12$	36	1
สิทธิสวัสดิการทางราชการ	$4 \times 3 = 12$	$1 \times 1 = 1$	$4 \times 3 = 12$	$3 \times 3 = 9$	34	2

แผนการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและความสมดุลในชีวิตการทำงานกองแผนงาน

ที่	กิจกรรม/ขั้นตอน	เป้าหมาย (จำนวน)	หน่วย นับ	วันที่ เริ่มกิจกรรม	วันที่ สิ้นสุด	สื่อการให้ความรู้
1	<p>สื่อสารให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและความสมดุลในชีวิตการทำงานกองแผนงานในประเด็นสำคัญผ่านไลน์กลุ่มหน่วยงาน</p> <p>5 เดือนแรก (ต.ค.64-ก.พ.65)</p> <p>1) การออกกำลังกาย</p> <p>2) ความรู้การเงินการลงทุน</p> <p>3) สิทธิสวัสดิการทางราชการ</p> <p>5 เดือนหลัง (มี.ค.-ก.ค. 65)</p> <p>4) โภชนาการ</p> <p>5) สุขภาพช่องปาก</p>	5	เรื่อง	27 ม.ค.65	31 ก.ค.65	<p>สื่อความการออกกำลังกาย (อินโฟกราฟฟิก) Link : https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledge/categories/exercise/?type=infographic</p> <p>สื่อความรู้การเงินการลงทุน (อินโฟกราฟฟิก) Link : https://www.set.or.th/set/infographic.do?language=th&country=TH</p> <p>สื่อความรู้สิทธิสวัสดิการทางราชการ (เอกสาร/ระเบียบ/กฎหมาย) Link : https://www.ocsc.go.th/compensatico/สวัสดิการและประโยชน์เกี่ยวกุล</p> <p>สื่อความรู้โภชนาการ (อินโฟกราฟฟิก) Link : https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledge/categories/nutrition/</p> <p>สื่อความรู้สุขภาพช่องปาก Link : https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledge/categories/dental/</p>

การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพฯ

- วิเคราะห์การดำเนินงานปี 2564 (รอบ 5 เดือนหลัง)
- วิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน
- วิเคราะห์ความผูกพันองค์กร

1.1 รายงานผลการวิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 และผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน และความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

1.1.1) รายงานผลการวิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

1.1.2) รายงานผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน

1.1.3) รายงานผลผลิต/ผลลัพธ์ระดับ Le (Level) ของผลการดำเนินการในปัจจุบัน

1.1.4) ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

1.2 รายงานผลการวิเคราะห์ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อขับเคลื่อนตัวชี้วัดการดำเนินงานสถานที่ทำงานนำอยู่นำทำงาน

1.2.1 รายงานการวิเคราะห์ความผูกพันองค์กรของบุคลากรกองแผนงาน

การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพฯ (ต่อ)

สำรวจความต้องการความรู้ ด้านส่งเสริมสุขภาพ

แผนการให้ความรู้

รายงานสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสุขในการทำงาน

ข้อมูลจากการสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสุขในการทำงานสำรวจนี้ เป็นส่วนหนึ่งของขับเคลื่อนสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ซึ่งแบบสำรวจ ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 ความต้องการความรู้ 4 ประเด็น ได้แก่ (1) การส่งเสริมสุขภาพ (2) ความยืดหยุ่นในการทำงาน (Flexible work) (3) การประหยัดเวลา (Time Saving) (4) สมดุลของชีวิตและการทำงาน โดยมีบุคลากรกองแผนงาน ตอบแบบสำรวจ 41 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ของจำนวนบุคลากรกองแผนงานทั้งหมด มีผลการตอบแบบสำรวจ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มงาน	ผู้อำนวยการ	1	2%
	กลุ่มผู้อำนวยการ	9	22%
	กลุ่มพัฒนนโยบายและยุทธศาสตร์	7	17%
	กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์การงบประมาณ	5	12%
	กลุ่มประเมินผลและนิเทศติดตาม	7	17%
	กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูล	5	12%
	กลุ่มเทคโนโลยีสารสนเทศ	7	17%

แผนการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและความสุขในการทำงานกองแผนงาน

ที่	กิจกรรม/ขั้นตอน	เป้าหมาย (จำนวน)	หน่วยนับ	วันที่เริ่มกิจกรรม	วันที่สิ้นสุด	สื่อการให้ความรู้
1	<p>สื่อสารให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและความสุขในการทำงานกองแผนงานในประเด็นสำคัญผ่านไลน์กลุ่มหน่วยงาน</p> <p>5 เดือนแรก (ต.ค.64-ก.พ.65)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) การออกกำลังกาย 2) ความรู้การเงินการลงทุน 3) สิทธิสวัสดิการทางราชการ <p>5 เดือนหลัง (มี.ค.-ก.ค.65)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) โภชนาการ 5) สุขภาพช่องปาก 	5	เรื่อง	27 ม.ค.65	31 ก.ค.65	<p>สื่อความการออกกำลังกาย (อิมโฟกราฟฟิก) Link : https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledge/categories/exercise/?type=infographic</p> <p>สื่อความรู้การเงินการลงทุน (อิมโฟกราฟฟิก) Link : https://www.set.or.th/set/infographic.do?language=th&country=TH</p> <p>สื่อความรู้สิทธิสวัสดิการทางราชการ (เอกสาร/ระเบียบ/กฎหมาย) Link : https://www.ocsc.go.th/compensatio/สวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล</p> <p>สื่อความรู้โภชนาการ (อิมโฟกราฟฟิก) Link : https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledge/categories/nutrition/</p> <p>สื่อความรู้สุขภาพช่องปาก Link : https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledge/categories/dental/</p>

การให้ความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพฯ



6 ประโยชน์จากกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

- 1** สร้างเสริมความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของร่างกาย
- 2** ลดโอกาสการป่วยด้วยโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ
- 3** ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า
- 4** ลดภาระค่าใช้จ่าย จากการรักษาพยาบาล
- 5** เพิ่มศักยภาพในการทำงาน
- 6** เตรียมความพร้อมเป็น ผู้สูงวัยที่แข็งแรง

6 ประโยชน์เพิ่มขยับ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

- 1.** สร้างภูมิคุ้มกัน ลดโอกาสเกิดโรค NCDs (โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน)
- 2.** ลดความเนือยล้า
- 3.** ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า
- 4.** ลด ความรุนแรง จากการเจ็บป่วย
- 5.** ลดภาระ ค่าใช้จ่าย ในการรักษา พยาบาล
- 6.** เพิ่มศักยภาพ ในการทำงาน กระตุ้นการเรียนรู้

เทคนิคลดนั่ง .. เพิ่มขยับ

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทุก 1 ชั่วโมง หรือเปลี่ยนอิริยาบถ ซักสิบบ่อยๆ
- ไม่วางแขน ของก้นเก้าอี้ ทั่วทั้งวันทำงาน
- เดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์
- หลังเลิกงาน หรือเมื่อมีริပ်หยุด ควรออกกำลังกาย

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่า ถ้าต้องการมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ควรมี "กิจกรรมทางกาย" เป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์

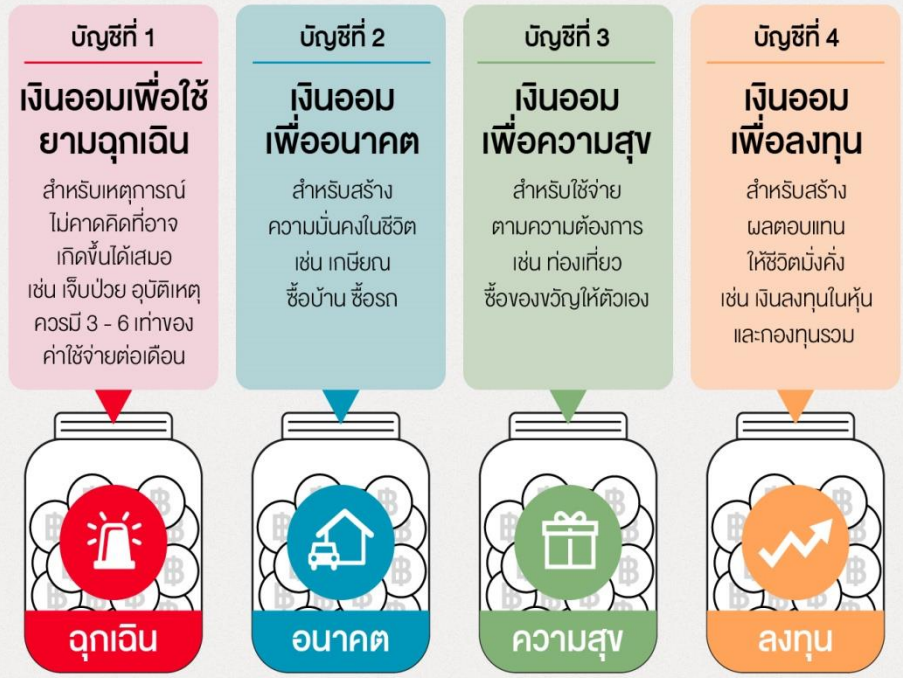
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี สถานควารโรค รับความรู้อิง COVID-19

จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ เผยแพร่ : ตุลาคม 2564

การให้ความรู้ด้านความสมดุลในชีวิตการทำงาน



ชีวิตดีไม่มีจน ด้วยบัญชีเงินออม 4 เป้าหมาย



ออมได้ครบทุกบัญชี ชีวิตดีไม่มีจนแน่นอน

จำนวนเงิน 3 ก้อน

จำนวนเงินต้น (บาท)	จำนวนเงินต้น + ดอกเบี้ย (บาท)
15,000	4,060,701
30,000	8,121,402
50,000	13,535,670

วางแผนออมสม่ำเสมอ ลงทุนทุกปี "เกษียณสุข"
ผลตอบแทนเฉลี่ยต่อปี 5%

ประเภทกองทุน	ผลตอบแทนเฉลี่ยต่อปี (%)
กองทุนรวม	13.5
พันธบัตร	8.1
กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ	4.1

ให้ความรู้เรื่อง "บุหรี่"



โทษของบุหรี่

ยับยั้งยับยั้งป่วยโรคร้าย

ตายไว ไม่รู้ตัว

การสูบบุหรี่ 1 มวน จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ครึ้นบุหรี่ เต็มไปด้วย... นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด, สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง มากกว่า 70 ชนิด

สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

- หลอดเลือดสมอง ตีบ-แคบ-ตัน
- โรคปอด และระบบทางเดินหายใจ
- โรคระบบทางเดินอาหาร
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง สูติในครรภ์เสียชีวิต
- มืออาส ตาบอดถาวร
- โรคหัวใจ และหลอดเลือด
- โรคระบบทางเดินปัสสาวะ
- โรคเกี่ยวกับกระดูก และกล้ามเนื้อ
- สารพัดโรคมะเร็ง และอาการทางร่างกายอื่นๆ เช่น แผลเรื้อรัง ปากแห้ง คันตา ฯลฯ

เลิกบุหรี่... คุณทำได้ ตั้งใจ มีเป้าหมาย ไม่น่อช้า ไม่วินใจ ไม่ยอมแพ้

บุหรี่ 1 มวน โทษ 8 โรคร้าย

สูบบุหรี่ 1 มวน = อายุสั้นลง 7 นาที และถูกป้าแม่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ 50,710 คน

ที่มาข้อมูล: โรงพยาบาลพารามเมตริค PARAM9 HOSPITAL www.param9.com

www.voicetv.co.th



สมุนไพรไทย ช่วย ลด ละ เลิก บุหรี่

หน้าคอกขาว รอยสักบุหรี่ได้ 50% ใช้ร่วมกับยาออกฤทธิ์ทางจิต ช่วยเลิกบุหรี่ได้ทันที

ระฆังมือ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง และผู้ที่ไม่อยากสูบบุหรี่

โปรงฟ้า ใบไม้รสขมหวาน ทำได้ผลเลิกบุหรี่ได้ใน 1 ปี

รางจืด ช่วยแก้พิษสารนิโคตินในบุหรี่

กานพลู ทำโรคลมชักให้น้อยลง ช่วยเลิกสูบบุหรี่ได้มากขึ้น

มะนาว มีวิตามินซีสูง ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่ ลดอาการไอและระคายเคือง

- สร้างแรงจูงใจ (ว่าจะเลิกบุหรี่เมื่อไหร่)
- ปรึกษาแพทย์ (ติดต่อสถานบริการเลิกบุหรี่)
- กำหนดวันเลิกบุหรี่ (ວວນທີ່ວ່າໃນມື້ກຸ່ມ)
- ทิ้งบุหรี่ให้หมด (เคี้ยวหมากฝรั่งและลูกอมแทน)
- ไม่อยู่ใกล้คนสูบบุหรี่ (เคี้ยวหมากฝรั่งไปได !!)
- หลีกเลี่ยงความเครียด (ฝึกบอกลูกโลกในใจ)
- หากิจกรรมทำยามว่าง (ออกกำลังกาย, พังเพลง ..)
- ใจต้องแข็ง !! (เตือนตัวเองว่า ต้องเลิกให้ได้)
- ทานอาหารที่มีประโยชน์ (เพิ่มคุณภาพชีวิตกว่าเดิม)
- ทุกครั้งที่ท้อง ... (ย้อมเล็บไปก่อนข้อ 1.)