

ภาพกิจกรรมประชาสัมพันธ์



หมากฝรั่งนิโคติน ช่วยเลิกบุหรี่



วิธีใช้.....

1. เคี้ยวช้า ๆ จนมีรสเผ็ดซ่า
2. นำหมากฝรั่งไปพักไว้ที่กระพุ้งแก้ม
3. เมื่อรสเผ็ดซ่าหายไป ให้นำหมากฝรั่งมาเคี้ยวใหม่
4. ทำซ้ำข้อ 1-3 ใช้เวลาประมาณ 30 นาที
5. ห่อหมากฝรั่งด้วยกระดาษให้มิดชิดก่อนทิ้ง



คำแนะนำ



ต้องหยุด
สูบบุหรี่ทันที

งดเครื่องดื่ม
ที่มีความเป็นกรด เช่น
กาแฟ น้ำส้ม น้ำอัดลม
ก่อนเคี้ยว 15 นาที

ควรกลืนน้ำลายช้า ๆ
ไม่กลืนน้ำลายมากเกินไป
ระหว่างเคี้ยว

ไม่ควรหยุดหรือ
ปรับเปลี่ยนการใช้เอง



หมากฝรั่งนิโคตินเป็นเพียงทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่
หากสนใจควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อรับคำแนะนำเพิ่มเติม

สายด่วนเลิกบุหรี่ โทร 1600



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ข้อมูล เผยแพร่ ณ วันที่ 22/05/66
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค



บุรุษทำลายสิ่งแวดล้อม

