

[illegible]



เลิกบุหรี่!!!! ได้ผลดีกว่ากินยาเห็น

ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำจะได้รับอันตรายจากสารพิษในยาสูบ
 1. ภาวะหัวใจขาดเลือด 2. โรคหลอดเลือดสมอง 3. โรคถุงลมโป่งพอง 4. มะเร็งปอด

31 พฤษภาคม วันทศสมุหบดีโลก

NO TOBACCO DAY



- 15 นาที หัวใจเริ่มช้าลง
- 12 ชั่วโมง ระดับกัมมาตาบอบ
โดยปกติ ลดลงสู่ภาวะปกติ
- 14 วัน ระบบไหลเวียนดีขึ้น
หายใจสะดวก สุขีกลายคืน
- 1 ปี ความเสี่ยงโรคหัวใจวาย
ลดลง 50%
- 5 ปี ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง
50%

ห้ามสูบในเนื้อสุกหรือซากหมูสุก

- 1. ฆ่าหมูสุกทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องประมาณ 2 ชั่วโมงก่อนการปรุง
- 2. ฆ่าหมูสุกทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องประมาณ 2 ชั่วโมงก่อนการปรุง
- 3. ฆ่าหมูสุกทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องประมาณ 2 ชั่วโมงก่อนการปรุง
- 4. ฆ่าหมูสุกทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องประมาณ 2 ชั่วโมงก่อนการปรุง
- 5. ฆ่าหมูสุกทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องประมาณ 2 ชั่วโมงก่อนการปรุง





ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Thai Health Alert

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Thai Health Alert

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Thai Health Alert

