

นอกาพรรรษา

You Can Do คุณทำได้



ลค

ลัะ

ั

เหล้า



#ขับไม่ดื่ม ดื่มไม่ขับ



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

WARNING

ห้ามบริโภค

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บนทาง
ในขณะที่ขับขี่หรือโดยสารอยู่ในรถ
หรือบนรถ

! ไม่ดื่ม !

! ไม่จับ !

! ไม่ขับ !

! ไม่ผิด !
พ.ร.บ.แอลกอฮอล์

ฝ่าฝืน

**มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน
หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท**

ตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551

**ทั้งจำ
ทั้งปรับ**

หรือ



ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



FACEBOOK



WEBSITE

เผยแพร่ข้อมูล

วันที่ 26 ธันวาคม 2566

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

โทรศัพท์ 0 4221 9168

1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค

4 ลด

เมื่อคุณเลิกเหล้า



1. ลดเสี่ยง

โรคแม่เรื้อรังคลอดอาหาร



2. ลดเสี่ยง

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



3. ลดเสี่ยง

ภาวะร่างกายขาดน้ำ



4. ลดริ้วรอย

ผิวแห้งเหี่ยวก่อนวัยอันควร



สสส. ร่วมกับ สคส. ชวนคนไทย
เลิกเหล้า ลดเสี่ยง โทร. สายด่วน 1413
สร้างค่านิยมหยุดดื่มสุราถูกต้อง เริ่มเลยเข้าพรรษานี้



วิธีงดเหล้า



- ๑ ตั้งใจให้ครอบครัวเป็นสุข การเลิกเหล้าจะทำให้เรามีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวได้มากขึ้น และเมื่อไม่ต้องเสียเงินค่าเหล้า ก็จะมีเงินเก็บสำหรับครอบครัวเพิ่มขึ้น
- ๒ มุ่งมั่นงดเหล้าในวันเข้าพรรษาเพื่อน้อมรำลึกถึงพระพุทธคุณและเพื่อเพิ่มความสงบสุขในหมู่พุทธศาสนิกชน



- ๓ ทานอาหารก่อนดื่ม หรือดื่มพร้อมอาหารจะช่วยทำให้การดูดซึมของแอลกอฮอล์ช้าลง หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มรสจัด เพราะจะทำให้กระหายน้ำจนต้องดื่มบ่อยขึ้น
- ๔ ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอลดการดื่มแอลกอฮอล์ เพราะการได้รับความสุขจากร่างกายที่แข็งแรงจะทำให้ไม่รู้สึกอยากดื่มอีกต่อไป



- ๕ สร้างกิจกรรมยามว่างอย่างสร้างสรรค์แทนการดื่มสุรา ด้วยงานศิลปะ เช่นดนตรี ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูหนัง หรือปลูกต้นไม้ก็ทำให้จิตใจเบิกบาน
- ๖ หัดปฏิเสธแบบเด็ดเดี่ยวไม่เหลียวแลเหล้าอีกเลย

