

## งดเหล้าเข้าพรรษา ก่อนงด ต้องลดยังไ้

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ค. 2558

งดเหล้าเข้าพรรษา ก่อนงด ต้องลดยังไ้



# "งดเหล้าเข้าพรรษา" ก่อนงดต้อง **ลด** ยังไง

ฉบับ งดรอด งดครบ ตามแผน 5-6-7

## 5 สิ่งที่ต้องเลี่ยง



เพื่อนจจะเม้าดื่ม



สถานเริงรมย์



ขวดเหล้าที่คุ้นเคย



สนุกจรรณา



ระวังที่จะดื่มแบบเดิมๆ

## 6 ตัวช่วย อ่างเลี้ยงค้ม



อย่าลืมเวลา  
กับครอบครัว



หมอสั่งให้  
งดดื่ม



พุงไม่มีเส้นทาง  
แต่เข้า



ไม่อยากมีค้ม  
กับคนที่มีบื้อ



อยู่ในช่วงเก็บเงิน  
ออกทริป



งดเหล้า  
เข้าพรรษาอยู่

## 7 วัน ก่อนงด ต้องลดยังงั้

7 บอกกับตัวเองว่า "เข้าพรรษานี้จะลดให้ได้"

6 บอกคนในครอบครัว ออกกำลังและออกกำลังกาย

5 เก็บกวาดขวดเหล้าให้เกลี้ยงขา

4 ลดการดื่ม

**★**  
วันเข้าพรรษา

1 วางแผนหากิจกรรมร่วมกับครอบครัวและชุมชน

2 ดื่มน้ำผลไม้รสเปรี้ยวเมื่ออยากดื่ม

3 เติงการประเมินผล 10 ประเด็น

เพราะการงดเหล้าดีต่อคุณและคนรอบข้าง  
3 เดือนนี้เราขอเป็นอีกกำลังใจหนึ่งให้คุณ "งดเหล้าครบพรรษา"

ปรึกษาและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: สายด่วนเลิกเหล้า โทร 1413  
และโรงพยาบาลใกล้บ้านท่านทั่วประเทศ

