

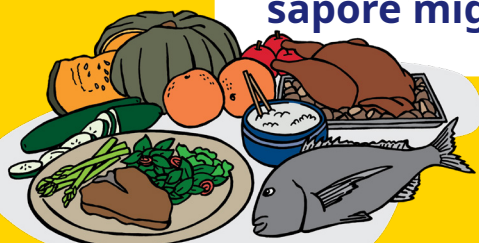
Quali sono i vantaggi di smettere di fumare?



Puoi respirare e sentirti meglio



Il cibo ha un sapore migliore



Quitline 13 7848

Quitline 13 7848 è una linea telefonica gratuita che offre supporto per smettere di fumare.

Se vuoi parlare con qualcuno nella tua lingua, chiama Quitline al numero 13 7848 e chiedi di parlare con un interprete.

Puoi chiamare Quitline dalle 8.00 alle 20.00, dal lunedì al venerdì.

Vale la pena smettere di fumare.



Cosa succede al corpo quando smetti di fumare.

1 giorno
La frequenza cardiaca torna normale



1 settimana
Percepisci meglio gli odori e i gusti

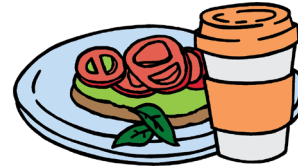


1 settimana
Il sistema immunitario diventa più forte



Cosa puoi fare con il denaro risparmiato?

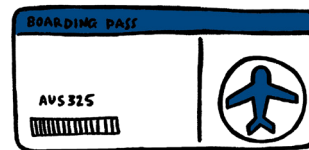
1 giorno =



1 settimana =



1 mese =



Calcola quanto potresti risparmiare con il calcolatore dei costi di Quitline



Cosa può aiutarti?



Chiama Quitline al numero 13 7848 per parlare con un consulente oppure rivolgiti a un medico.

Usa prodotti per la terapia sostitutiva della nicotina come cerotti o altri farmaci.



Crea un piano insieme a un operatore sanitario. Informa la famiglia e gli amici.