

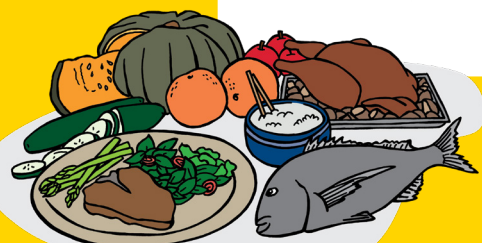
戒煙有哪些好處？



感到呼吸比以往
暢通和精神充沛



味覺得到改善



Quitline 13 7848

戒煙熱線 (Quitline)
提供一站式戒煙服務，
並且費用全免費，
請致電 **13 7848**

如想使用你的語言與
職員溝通，請致電戒煙
熱線，電話：**13 7848**，
並向職員表示要求
口譯員協助

戒煙熱線辦公時間：
星期一至星期五，
早上 8 點至晚上 8 點

戒煙的好處 比你想像中多



停止吸煙後的身體變化。

第1日
心率下降至
正常水平



第1週
嗅覺和味覺
得到改善

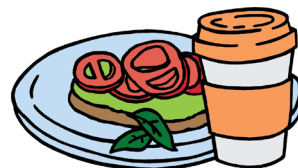


第1個月
免疫力提升



你會如何運用戒煙省下來的錢？

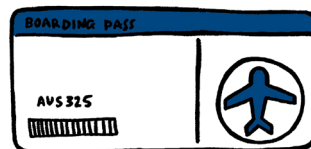
1日 =



1週 =



1個月 =



使用戒煙熱線的費用
計算機，計算一下你
可以節省多少錢



戒煙方法



致電戒煙熱線
13 7848，與輔導員
傾談或尋求醫生協助

使用尼古丁替代
療法的產品，例如
戒煙貼或其他藥物



與醫護人員一起
制定戒煙計劃，
並分享給家人和朋友