

## Sigarayı bırakmanın kazançları nelerdir?



Daha fazla paranız olabilir

Daha iyi nefes alabilir ve daha iyi hissedebilirsiniz



Yemeklerin tadı güzelleşir



## Quitline 13 7848

Quitline 13 7848, sigarayı bırakma konusunda destek almak için arayabileceğiniz ücretsiz bir yardım hattıdır.

Kendi dilinizde biriyle konuşmak istiyorsanız 13 7848 numaralı telefonda Quitline'ı arayın ve bir tercüman isteyin.

Quitline'ı Pazartesi - Cuma 08.00 - 20.00 saatleri arasında arayabilirsiniz.

## Sigarayı bırakarak kazanabileceğiniz çok şey var.



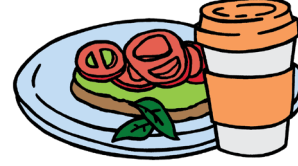
# Sigarayı bıraktıktan sonra vücudunuz kendini nasıl onarır.

**1. gün**  
Kalp atış hızınız normale döner



# Tasarruf ettiğiniz parayla ne yapabilirsiniz?

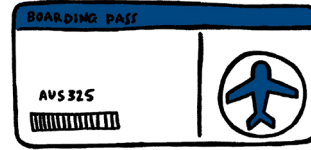
1 gün =



1 hafta =



1 ay =



Ne kadar tasarruf edebileceğinizi Quitline'in maliyet hesaplayıcısında hesaplayın



# Size ne yardımcı olabilir?



Quitline'i 13 7848 numaralı telefondan arayarak bir danışman veya doktorla konuşun

Bantlar veya ilaçlar gibi nikotin replasman tedavisi ürünleri



Bir sağlık çalışanıyla plan yapın. Aile ve arkadaşlarınızı bilgilendirin.

**1. ay**  
Bağışıklık sisteminiz güçlenir

