

Bỏ hút thuốc có lợi gì?



Bạn có thể thở dễ dàng hơn và cảm thấy khỏe hơn

Cảm thấy thức ăn ngon hơn

Quitline 137848

Bạn có thể gọi cho Quitline 13 7848 để được trợ giúp bỏ hút thuốc miễn phí.

Nếu bạn muốn nói chuyện với ai đó bằng ngôn ngữ của mình, hãy gọi cho Quitline theo số 13 7848 và yêu cầu thông dịch viên.

Bạn có thể gọi cho Quitline từ 8 giờ sáng - 8 giờ tối, Thứ Hai - Thứ Sáu.

© Bang Tây Úc 2023,
sao chép khi được cho phép.

Nhiều điều có thể đạt được khi bỏ hút thuốc.



Cơ thể bạn phục hồi như thế nào sau khi ngừng hút thuốc.

1 ngày
Nhịp tim của bạn trở lại bình thường



1 tuần
Mùi và vị trở nên mạnh hơn

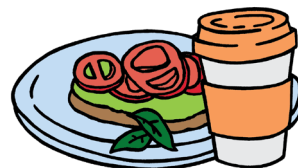


1 tháng
Hệ thống miễn dịch của bạn mạnh hơn



Bạn có thể làm gì với số tiền tiết kiệm được?

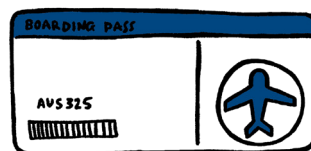
1 ngày =



1 tuần =



1 tháng =



Tính toán số tiền bạn có thể tiết kiệm bằng công cụ tính chi phí Quitline



Điều gì có thể giúp bạn?



Trò chuyện với nhân viên tư vấn bằng cách gọi đến Quitline theo số 13 7848 hoặc với bác sĩ

Các sản phẩm trị liệu thay thế nicotine như miếng dán hoặc các loại thuốc uống khác



Lập kế hoạch với nhân viên y tế. Thông báo cho gia đình và bạn bè.