

هناك الكثير من الفوائد المصاحبة للإقلاع عن التدخين.



Quitline 13 7848

Quitline 13 7848 خط
الإقلاع عن التدخين هو خط
مساعدة مجاني يمكنك
الاتصال به للحصول على
الدعم للإقلاع عن التدخين.

إذا كنت تريد التحدث إلى
شخص ما بلغتك، اتصل
بـ Quitline على الرقم
13 7848 واطلب مترجمًا.

يمكنك الاتصال بـ
Quitline بين الساعة
8 صباحًا و8 مساءً، من
الاثنين إلى الجمعة.

ما هي فوائد الإقلاع عن التدخين؟



يمكنك توفير
المزيد من المال



يمكنك التنفس بشكل
أفضل والشعور بالتحسن



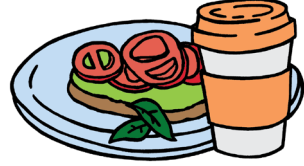
يصبح مذاق الطعام أفضل

ما الذي يمكن أن يساعدك؟



تحدث إلى أحد المرشدين
النفسيين عن طريق الاتصال
بـ Quitline على الرقم
13 7848 أو مع طبيب

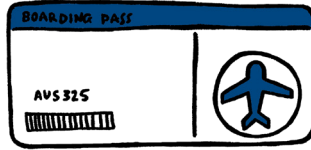
ماذا يمكنك أن تفعل بالمال
الذي ستوفره؟



اليوم الأول =



الأسبوع الأول =



الشهر الأول =



قم بإعداد خطة مع أحد
الموظفين الصحيين.
أخبر العائلة والأصدقاء.



احسب المبلغ الذي يمكنك
توفيره باستخدام حاسبة التكلفة
لدى Quitline

كيف يتعافى جسمك بعد الإقلاع
عن التدخين.



اليوم الأول
يعود معدل ضربات
قلبك إلى طبيعته



الأسبوع الأول
تصبح حاستي الشم
والتذوق أقوى



الشهر الأول
يصبح جهازك
المناعي أقوى