

戒烟的好处有很多



呼吸更顺畅、
身体更健康



吃饭更有滋味儿



Quitline 13 7848

戒烟热线 13 7848
是免费的帮助热线，
为您提供戒烟支持。

如需通过普通话沟通，
请先拨打 13 7848 联系
戒烟热线，然后要求
口译服务 (Mandarin)。

您可以在周一至周五
上午 8 点到晚上 8 点
之间拨打戒烟热线。

© 西澳大利亚州 2023 年版权所有，
经授权复制。

丢弃的是香烟， 得到的是巨大的 收获。



您的身体在您戒烟后将如何修复。

1 天后
您的心率
恢复正常



1 周后
嗅觉和味觉
变得更灵敏

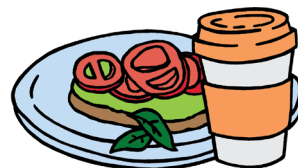


1 个月后
您的免疫系统
变得更强大



省下的钱可以用在 哪里？

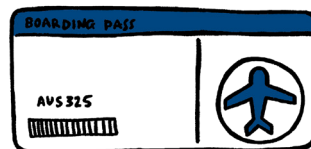
1 天的烟钱 =



1 周的烟钱 =



1 个月的烟钱 =



用戒烟热线的开支
计算器来算一下您
可以省多少钱



如何帮助自己戒烟？



拨打 13 7848 与戒烟
热线的戒烟辅导员
沟通，或向医生咨询

使用尼古丁置换疗法
的产品（例如戒烟贴
或其他药物）



与医疗工作者一起制定
戒烟计划。告知您的
家人朋友您戒烟了。