

إذا لم تُردِّ الإقلاع عن التدخين لنفسك، فأقلع عنه من أجل أسرتك.



لا يُفسد التدخين نوعية حياتك فحسب، بل إنه يُقصر الأعمار أيضًا. لكن إذا أقلعتَ عن التدخين الآن فستحيا بصحة أفضل، وربما ستعيش لفترة أطول بكثير. وهذا يعني أن تتمكن من قضاء وقت أطول مع أسرتك.

للتعرّف على مزيد من الفوائد التي تعود عليك من الإقلاع عن التدخين اتصل بـ Quitline على الرقم 13 7848 أو توجّه إلى الموقع

www.australia.gov.au/quitnow

Quitline 13 7848
EVERY CIGARETTE YOU **DON'T** SMOKE
IS DOING YOU GOOD

التدخين يقضي على مستقبلك.



Australian Government

توقّف عن التدخين فتبدأ بالتعافي

بعد أسبوع واحد
تتحسن حاستا الذوق
والشم لديك

في شهر واحد
من المرجح أن يتحسن
مظهر الجلد

في غضون 3 أشهر
تبدأ وظيفة رئتيك في التحسّن.

بعد 5 أيام
يخرج معظم النيكوتين
من جسمك

بعد 8 ساعات
يخرج أول أكسيد الكربون
الزائد من دمك

بعد سنة واحدة
تقل خطورة إصابتك
بمرض القلب إلى النصف

بعد سنة واحدة
يوفر الشخص
الذي يدخّن علبة
سجائر كاملة في
اليوم أكثر من
4000 دولار

اليوم
أتركي التدخين
قبل أن تصبحين
حاملًا فيقلص
خطر إنجاب طفل
قبل أوانه ليكون
مثل غير المدخنات

**EVERY CIGARETTE YOU DON'T SMOKE
IS DOING YOU GOOD**

Quitline 13 7848

australia.gov.au/quitnow



Australian Government