

Σταματήστε το κάπνισμα και θα αρχίσετε να θεραπεύεστε

Σε 1 εβδομάδα

Η αίσθησή σας
γεύσης και οσμής
βελτιώνεται

Σε 1 μήνα

η εμφάνιση του
δέρματός σας
πιθανόν να βελτιωθεί

Σε 3 μήνες

η λειτουργία των
πνευμόνων σας αρχίζει
να βελτιώνεται

Σε 5 ημέρες

Η περισσότερη
νικοτίνη έχει
φύγει από το
σώμα σας

Σε 8 ώρες

το υπερβάλλον
μονοξείδιο του
άνθρακα έχει φύγει
από το αίμα σας

Σε 1 χρόνο

Ο κίνδυνος για
καρδιοπάθεια έχει
μειωθεί στο μισό

Σε 1 χρόνο

Ένας καπνιστής
που καπνίζει
ένα πακέτο
την ημέρα θα
εξοικονομήσει
\$4000

Σήμερα

σταματήστε το
κάπνισμα πριν την
εγκυμοσύνη σας
και ο κίνδυνος
να γεννηθεί το
μωρό σας πρόωρα
μειώνεται στο
επίπεδο του μη
καπνιστή

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

Quitline 13 7848

australia.gov.au/quitnow



Australian Government

Σταματήστε το κάπνισμα και θα αρχίσετε να θεραπεύεστε

Σε 1 εβδομάδα

Η αίσθησή σας
γεύσης και οσμής
βελτιώνεται

Σε 12 εβδομάδες

Οι πνεύμονές σας
ανακτούν την ικανότητα
αυτοκαθαρισμού

Σε τρεις μήνες

η λειτουργία των
πνευμόνων σας αρχίζει
να βελτιώνεται

Σε 1 χρόνο

Ο κίνδυνος για
καρδιοπάθεια έχει
μειωθεί στο μισό

Σε 8 ώρες

Το υπερβάλλον
μονοξείδιο του
άνθρακα έχει φύγει
από το σώμα σας

Σε 5 ημέρες

Η περισσότερη
νικοτίνη έχει
φύγει από το
σώμα σας

Σε 1 χρόνο

Ένας καπνιστής
που καπνίζει
ένα πακέτο
την ημέρα θα
εξοικονομήσει
\$4000

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

Quitline 13 7848

australia.gov.au/quitnow



Australian Government