

APPENA SMETTI DI FUMARE INIZI A GUARIRE

Dopo 1 settimana

il tuo senso del gusto e dell'olfatto migliorano

È probabile che in 1 mese

l'aspetto della pelle migliorerà

Fra 3 mesi

la vostra funzionalità polmonare comincerà a migliorare

Dopo 5 giorni

la maggior parte della nicotina è stata espulsa dall'organismo

Dopo 8 ore

il monossido di carbonio in eccesso è stato espulso dal sangue

Dopo 1 anno

il rischio di una malattia cardiaca si è dimezzato

Dopo 1 anno

il consumatore di un pacchetto di sigarette al giorno avrà risparmiato oltre \$4000

Smetti oggi

prima di rimanere incinta e il rischio di avere un bambino prematuro si ridurrà a quello di una non fumatrice

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

APPENA SMETTI DI FUMARE INIZI A GUARIRE

Dopo 1 settimana

il tuo senso del gusto e dell'olfatto migliorano

Fra 3 mesi

la vostra funzionalità polmonare comincerà a migliorare

Dopo 12 settimane

i tuoi polmoni riacquistano la capacità di pulirsi

Dopo 8 ore

il monossido di carbonio in eccesso è stato espulso dal tuo organismo

Dopo 1 anno

il rischio di una malattia cardiaca si è dimezzato

Dopo 1 anno

il consumatore di un pacchetto di sigarette al giorno avrà risparmiato oltre \$4000

Dopo 5 giorni

la maggior parte della nicotina è stata espulsa dall'organismo

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

Quitline 137848

australia.gov.au/quitnow



Australian Government