

# توقّف عن التدخين فتبدأ بالتعافي

بعد أسبوع واحد

تتحسن حاستا الذوق  
والشم لديك

في غضون 3 أشهر

تبدأ وظيفة رئتيك في التحسّن

بعد 12 أسبوعاً

تستعيد رئتاك القدرة على  
تنظيف نفسيهما

بعد 8 ساعات

يخرج أول أكسيد الكربون  
الزائد من جسمك

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

بعد 5 أيام

يخرج معظم النيكوتين  
من جسمك

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

Quitline 13 7848

[australia.gov.au/quitnow](http://australia.gov.au/quitnow)



Australian Government