

BERHENTILAH MEROKOK DAN ANDA AKAN MULAI SEMBUH

Dalam 1 minggu

indra pengecap dan
penciuman akan lebih baik

Dalam 3 bulan

fungsi paru-paru mulai
membaik

Dalam 8 jam

Kelebihan karbon
monoksida sudah
keluar dari tubuh Anda

Dalam 1 tahun

perokok sebungkus
sehari akan
berhemat lebih
dari \$4000

Dalam 12 minggu

paru-paru Anda akan
kembali mampu
membersihkan sendiri

Dalam 12 bulan

risiko penyakit
jantung tinggal
separuh

Dalam 5 hari

hampir seluruh
nikotin sudah
keluar dari tubuh
Anda

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

 Quitline 13 7848

australia.gov.au/quitnow



Australian Government