

# روزی که سیگار کشیدن را ترک کنید بدنتان التیام خود را شروع می کند

## طی 1 هفته

حس چشایی و بویایی تان بهتر می شود

## طی 3 ماه

عملکردشس هایتان شروع به بهبود می کند

## طی 8 ساعت

مونوکسید کربن اضافی از بدنتان خارج می شود

## طی 1 سال

کسی که روزی یک پاکت سیگار می کشیده بیشتر از \$4000 دلار پس انداز می کند

## طی 12 هفته

شش هایتان توانایی خود پاک سازی را دوباره به دست می آورند

## طی 12 ماه

خطر بیماری قلبی نصف می شود

## طی 5 روز

بیشتر نیکوتین از بدنتان خارج می شود

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

Quitline 13 7848

australia.gov.au/quitnow



Australian Government