

เลิกสูบบุหรี่ แล้วคุณจะเริ่มดีขึ้น

ภายใน 1 สัปดาห์
การรับรู้รสและกลิ่นจะดีขึ้น

ภายใน 3 เดือน
การทำหน้าที่ของปอดของคุณจะดีขึ้น

ภายใน 8 ชั่วโมง
สารคาร์บอนมอนอกไซด์จำนวนมาก จะออกจากร่างกายของคุณ

ภายใน 1 ปี
ผู้สูบบุหรี่วันละหนึ่งซองจะประหยัดเงินได้ 4000 เหรียญ

ภายใน 12 สัปดาห์
ปอดของคุณจะสามารถทำความสะอาดตนเองได้อีกครั้ง

ภายใน 12 เดือน
ความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจลดลงครึ่งหนึ่ง

ภายใน 5 วัน
สารนิโคตินส่วนใหญ่จะออกจากร่างกายของคุณ

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

Quitline 13 7848

australia.gov.au/quitnow



Australian Government