

# SİGARAYI BIRAKIN VE İYİLEŞMEYE BAŞLAYIN

## 1 hafta içinde

tat alma ve koku duyularınız iyileşir

## 3 ay içinde

akciğerlerinizin çalışması iyileşmeye başlar

## 8 saat içinde

aşırı karbon monoksit vücudunuzdan çıkar

## 1 yıl içinde

günde bir paket sigara içen bir kişi 4000 dolardan fazla tasarruf eder

## 12 hafta içinde

akciğerleriniz kendilerini temizleme yeteneğini yeniden kazanır

## 12 ay içinde

kalp hastalığı riskiniz yarı yarıya azalır

## 5 gün içinde

nikotin çoğu vücudunuzdan çıkar

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

**Quitline 13 7848**

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



Australian Government