

Ngưng hút thuốc bạn sẽ bắt đầu hồi phục

Trong 1 tuần lễ

Vị giác và khứu giác của
quý vị sẽ khá hơn

Trong 3 tháng

chức năng phổi của
quý vị sẽ bắt
đầu cải thiện

Trong 8 giờ

Khí carbon
monoxide thặng
dư không còn
trong cơ thể quý
vị nữa

Trong 1 năm

người hút ngày
một gói sẽ tiết
kiệm được hơn
\$4000

Trong 12 tuần lễ

Phổi quý vị phục hồi
khả năng tự tẩy sạch

Trong 1 năm

Nguy cơ bị bệnh tim
giảm phân nửa

Trong 5 ngày

Hầu hết nicotin
đã được thải ra
khỏi cơ thể

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

Quitline 137848

australia.gov.au/quitnow



Australian Government