

# 戒!



## 戒烟： 改善健康的快速方法

戒烟有许多理由。

您的理由是什么？

### 20 分钟内：

您的血压下降，脉搏回复正常。手脚温度稳定下来。

### 8 小时后：

血液中的一氧化碳水平下降。

### 24 小时后：

犯心脏病的机会降低。

### 48 小时后：

嗅觉和味觉提高。

### 72 小时后：

肺活量增加，呼吸更加轻松。

### 2 周至 3 个月：

血液循环改善。走路更轻松。肺功能可提高最多 20%。

### 1 至 9 个月：

咳嗽、窦堵塞、疲劳或呼吸短促情况可以减少您的纤毛 — 肺部中的细小毛发 — 可能开始重新生长，这些毛发可以帮助清洁肺部和减少感染的机会。

### 1 年：

恭喜您！您已经将患心脏病的风险降低了一半。

### 戒烟节约的金钱比日常生活更多。

您每天、每周、每月、每年在吸烟上的花费是多少？用您节约的钱庆祝您改善的健康吧。

查看吸烟者热线吸烟计算器：[www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)，了解更多您可以节约的方式。

