

戒!



戒煙： 改善健康的快速方法

戒煙有許多理由。

您的理由是甚麼？

20 分鐘內：

您的血壓下降，脈搏回復正常。手腳溫度穩定下來。

8 小時后：

血液中的一氧化碳水平下降。

24 小時后：

犯心臟病的機會降低。

48 小時后：

嗅覺和味覺提高。

72 小時后：

肺活量增加，呼吸更加輕鬆。

2 周至 3 個月：

血液迴圈改善。走路更輕鬆。肺功能可提高最多 20%。

1 至 9 個月：

咳嗽、竇堵塞、疲勞或呼吸短促情況可以減少您的纖毛 — 肺部中的細小毛髮 — 可能開始重新生長，這些毛髮可以幫助清潔肺部和減少感染的機會。

1 年：

恭喜您！您已經將患心臟病的風險降低了一半。

戒烟節約的金錢比日常生活更多。

您每天、每周、每月、每年在吸煙上的花費是多少？用您節約的錢慶祝您改善的健康吧。

查看吸煙者熱線吸煙計算器：www.smokershelpline.ca，瞭解更多您可以節約的方式。

