

# Bỏ Thuốc Lá



## CAI THUỐC: CÁCH NHANH CHÓNG ĐỂ CÓ ĐƯỢC MỘT SỨC KHOẺ TỐT HƠN

CÓ NHIỀU LÝ DO ĐỂ  
CAI THUỐC.

LÝ DO CỦA BẠN LÀ GÌ?

### TRONG VÒNG 20 PHÚT:

Huyết áp của bạn hạ xuống và tim mạch của bạn trở lại bình thường. Nhiệt độ ở tay và chân của bạn được ổn định.

### SAU 8 TIẾNG ĐỒNG HỒ:

Nồng độ chất cac-bon monoxit trong máu của bạn hạ xuống.

### SAU 24 TIẾNG ĐỒNG HỒ:

Nguy cơ bị trụy tim của bạn giảm bớt.

### ĐAU 48 TIẾNG ĐỒNG HỒ:

Khả năng ngủ và nệm của bạn được cải thiện.

### SAU 72 TIẾNG ĐỒNG HỒ:

Dung tích buồng phổi gia tăng và việc hít thở có thể trở nên dễ dàng hơn.

### 2 TUẦN ĐẾN 3 THÁNG:

Hệ tuần hoàn của bạn được cải thiện. Sự di đứng trở nên dễ dàng hơn. Chức năng của phổi có thể tăng lên đến 20%.

### 1 ĐẾN 9 THÁNG:

Ho, nghẹt mũi, mệt mỏi, thở thiếu hơi có thể giảm bớt. Lông mao của bạn – các sợi lông cực nhỏ nằm lót bên trong phổi của bạn – có thể bắt đầu mọc trở lại, để giúp làm sạch buồng phổi và giảm bớt nguy cơ bị nhiễm trùng.

### 1 NĂM:

CHÚC MỪNG BẠN! Bạn đã giảm được nguy cơ bị bệnh tim của mình còn một nửa.

### CAI THUỐC KHÔNG CHỈ CỨU ĐƯỢC MẠNG CỦA BẠN MÀ CÒN GIÚP BẠN TIẾT KIỆM ĐƯỢC TIỀN.

Bạn tốn bao nhiêu tiền hút thuốc mỗi ngày, mỗi tuần, mỗi tháng, mỗi năm? Hãy ăn mừng sức khỏe được cải thiện của bạn với số tiền bạn để dành được.

Hãy xem phần *Smoking Calculator* (Tính Toán Tiền Mua Thuốc Hút) của Smokers' Helpline (Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc) tại trang web [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) để biết thêm nhiều cách giúp bạn tiết kiệm.



Ontario