



你戒菸・我們都戒二手菸

戒菸救健康

戒菸好處，立竿見影

身體的好

- ◆ **20分鐘**
心跳及血壓恢復正常
- ◆ **8小時**
血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值
- ◆ **24小時**
一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣
- ◆ **48小時**
肺功能改善，呼吸變得容易多了
- ◆ **2-12週**
血液循環大幅改善
- ◆ **3-9個月**
減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%
- ◆ **1年**
心臟病發作機會減半
- ◆ **10年**
肺癌發生機會減半
- ◆ **15年**
心臟病發作機率和非吸菸者相同

生活的好

- ◆ **省下荷包**
一天省一包70元的菸，一年共可省下25,500元。
- ◆ **不被嫌棄**
戒菸可免除身體及衣物的異味，沒了口臭，對個人形象有明顯加分。
- ◆ **節能減碳**
不再排放一氧化碳與製造髒亂，善盡地球公民的責任。
- ◆ **活得長久**
戒菸後，男性平均可多活5歲，女性可多活3歲。
- ◆ **減少菸害**
戒菸除了對自己好，更是對親友的保護，讓他們生活在無菸的環境。

廣告



國民健康署 關心您

二代戒菸諮詢專線：

0800-63-63-63