

BENEFITS of QUITTING

- The moment you stop smoking your body begins to repair itself and the risk of developing smoking-related illness begins to decrease. Let's Make Smoking History in 2018.
- 2. Quitting smoking has major health benefits at any age, even if you're already suffering from a smoking-related illness. **Make Smoking History in 2018.**
- 3. Twenty minutes after quitting; blood pressure, pulse rate and body temperature of hands and feet increase to normal.
- 4. Quitting smoking has major health benefits at any age, 8 hours after quitting levels of the toxic gas carbon monoxide in blood drops to normal and oxygen levels in blood increase. **Make 2018 smoke free.**
- 5. Forty-eight hours after quitting nerve endings start to regrow and ability to smell and taste is enhanced. You will also notice your hair and clothes smell fresher as your sense of smell and taste improves. Make Smoking History in 2018.
- 6. After quitting for one month circulation improves, walking becomes easier and lung function increases up to 30%. **Make 2018 smoke free.**
- 7. Nine months after quitting coughing, sinus congestion, and shortness of breath all decrease. The body's overall energy increases and stress levels are lower than when you were smoking. Your lungs are producing less mucus and functioning more efficiently. Let's Make Smoking History in 2018.
- 8. After five years of being smoke free, lung cancer death rate decreases by almost half and Stroke risk is reduced to that of a non-smoker. **Make Smoking History** in 2018.
- 9. Quitting smoking has major health benefits at any age; 10 years after quitting lung cancer death rate is similar to that of non-smokers, precancerous cells are replaced by healthy cells and risk of other cancers decreases. Make 2018 smoke free.









LỢI ÍCH KHI BỎ THUỐC LÁ

- Ngay từ lúc mới bỏ thuốc cơ thể sẽ bắt đầu tự hàn gắn và những nguy cơ do thuốc lá gây ra sẽ bắt đầu giảm bớt. Hãy bỏ thuốc lá ngay từ năm 2018 này.
- 2. Ở tuổi nào thì ngưng hút thuốc cũng có lợi ích, dù cơ thể đã có dấu hiệu bị thuốc lá làm hư hại. **Hãy bỏ thuốc từ năm 2018 này.**
- 3. Chỉ trong vòng 20 phút sau khi bỏ thước, áp huyết, nhịp tim, than nhiệt ở tay và chân trở lai bình thường.
- 4. Bỏ thuốc mang nhiều lợi ích cho sức khoẻ, dù bất cứ tuổi nào. 8 tiếng đồng hồ sau khi bỏ thuốc những chất độc như Carbon Monoxide trong máu giảm bớt và dưỡng khí trong máu gia tang. **Đừng hút nữa trong năm 2018**
- 5. 48 tiếng sau khi bỏ thuốc, đầu các dây thần kinh mọc trở lại và khứu giác sẽ gia tang và bạn sẽ thấy mùi da mùi tóc mùi quàn áo của bạn thơm tho và khả năn nếm ngửi mùi sẽ gia tăng.
- 6. 1 tháng sau khi bỏ thuốc bộ tuần hoàn gia tăng, phổi hấp thu dưỡng khí hơn 30%. **Hãy bỏ thuốc trong năm 2018.**
- 7. 9 tháng sau khi bỏ thuốc, ho hen, nghẹt mũi và khó thở sẽ giảm bớt. Cơ thể gia tăng sức khoẻ, phiền não sẽ giảm bớt so với lúc còn hút thuốc. Phổi sẽ bớt đàm, và sự hô hấp dễ dàng hơn. **Thôi hãy bỏ thuốc lá trong năm 2018**.
- 5 năm sau khi bỏ thuốc mức độ ung thư phổi và tai biến giảm xuống một nửa.
 Hãy bỏ thuốc trong năm 2018.
- 9. Ngưng thuốc lá mang lại lợi ích dù ở bất cứ tuổi nào. 10 năm sau khi bỏ thuốc tỉ lệ ung thư phổi sẽ giống như người chưa bao giờ hút thuốc, những tế bào sắp ung thư hồi phục trở lại như tế bào bình thường. Hãy bỏ thuốc trong năm 2018 nhé.



