



## VIETNAMESE COMMUNITY IN AUSTRALIA – WA Chapter Inc. CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT TỰ DO ÚC CHÂU - TÂY ÚC

Established 1978 - ABN 78 936 522 494

Postal address: 167 Palmerston St. Perth WA 6000  
Office: Units 4&5, 151 Brisbane Street, Perth 6000  
Tel 9328 9391 Email: [vpcdwa@gmail.com](mailto:vpcdwa@gmail.com)  
President: 0488 042 182 (urgent matters only)  
Fax 08-92276116 Email: [vietnamesewa@gmail.com](mailto:vietnamesewa@gmail.com)  
Website: <http://www.vietnamesewa.org.au>  
[www.facebook.com/VietnameseCommunityinAustraliaWaChapter](http://www.facebook.com/VietnameseCommunityinAustraliaWaChapter)

### MAKE SMOKING **Healthway Key Messages for** **HISTORY** **Tết New Year 2019**



- 1 A smoke-free lifestyle means you can breathe easier, have more money and live longer. **Lối sống không thuốc lá làm mình dễ thở, tiết kiệm được nhiều tiền và sống lâu hơn**
- 2 Your body will start to repair itself as soon as you put out your last cigarette. You will feel the benefits regardless of age, how long you've been smoking and who you are. **Cơ thể sẽ phục hồi ngay từ lúc nghỉ hút thuốc cuối cùng. Bạn sẽ cảm nhận được lợi ích hưng phấn dù bạn ở bất cứ tuổi nào, bạn hút đã bao lâu hay bạn làm ngành nghề gì.**
- 3 There is no such thing as a safe cigarette or a safe level of smoking. Anyone who smokes puts themselves and others at risk. **Chẳng hề có chuyện loại thuốc lá nào an toàn hay hút bao nhiêu là an toàn. Hút thuốc lá làm hại sức khỏe của chính mình và những người xung quanh.**
- 4 There has never been a better time to quit. **Chẳng cần phải đợi đến dịp nào tốt mới bỏ hút thuốc**
- 5 Never give up on giving up. **Đừng nản lòng khi quyết tâm bỏ thuốc**
- 6 Isn't it time to put smoking behind you? **Nay đã đến lúc bạn bỏ hút thuốc chưa nào?**

