

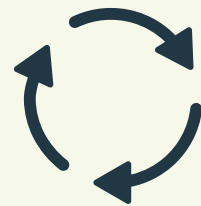
KHI QUÝ VỊ BỎ THUỐC LÁ: **SỰ THẬT**



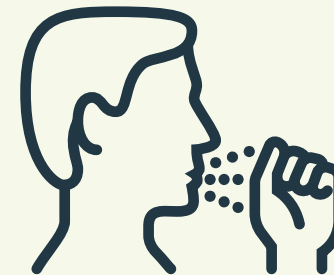
Trong 20 phút đầu tiên sau khi bỏ thuốc, nhịp tim và huyết áp của quý vị sẽ giảm xuống.



Trong vòng 12 giờ sau khi bỏ thuốc, nồng độ carbon monoxide trong máu sẽ giảm xuống.



Trong khoảng thời gian từ 2 đến 12 tuần, tuần hoàn máu được cải thiện và dung tích phổi tăng lên.



Ho và khó thở giảm dần từ tháng thứ nhất đến tháng thứ chín.



Bỏ thuốc lá sẽ làm tăng tuổi thọ:

Nếu quý vị bỏ thuốc khi: Quý vị có thể nhận lại:

30
tuổi

▶ **10**
năm tuổi thọ

40
tuổi

▶ **9**
năm tuổi thọ

50
tuổi

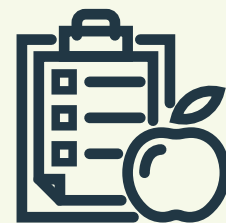
▶ **6**
năm tuổi thọ

60
tuổi

▶ **3**
năm tuổi thọ



Một người hút trung bình một gói thuốc lá mỗi ngày sẽ tiết kiệm được khoảng \$3000 mỗi năm. (Và đó là chưa kể đến khoản tiết kiệm từ các chi phí chăm sóc sức khỏe phát sinh trong tương lai mà quý vị có thể tránh được!)



Nếu quý vị bị tiểu đường và bỏ hút thuốc, sức khỏe của quý vị sẽ được cải thiện ngay lập tức, vì việc kiểm soát lượng đường trong máu sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều.



10 năm sau khi bỏ thuốc lá, nguy cơ mắc ung thư phổi của quý vị giảm một nửa.

Nhận được hỗ trợ sẽ làm tăng cơ hội bỏ thuốc lá thành công vĩnh viễn. Nhận hỗ trợ miễn phí từ Đường Dây Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá Oregon. Họ cũng có thể gửi miếng dán và kẹo cao su miễn phí cho quý vị. Gọi số 1-800-QUIT-NOW, soạn tin nhắn “READY” và gửi đến số 200-400 hoặc truy cập QuitNow.net/Oregon.

SMOKEFREE
oregon