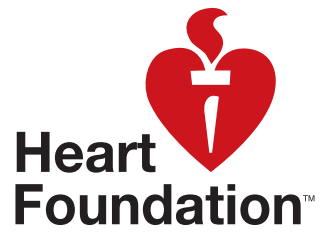


# 흡연

심장병과 뇌졸중의 위험 요인 중 하나



금연 하는 것이 심장에 가장 좋습니다.

즉시 금연을 시작했  
을 때의 장점

금연 후 효과...



혈압이  
내려가기  
시작함.



심장의 혈액  
순환을 더욱  
쉽게 해줍니다.

1년 후

심장 마비 발병 가능  
성이 흡연자의 1/2 수  
준으로 낮아짐.

1/2

5~15년 후

심장 마비 가능성이 비  
흡연자 수준으로 감소  
합니다.



의사, 간호사, 약사에게 금연 보조 프로그램에 대해 상의하십시오.



0800 778 778으로 쿼  
라인(Quitline)에 전화  
또는 문자(4006)전송



1:1 또는 그룹  
지원 프로그램



패치, 사탕, 껌



약