



想提高您戒煙的成功率？ 快來東北醫療中心！

東北醫療中心健康諮詢部戒煙計劃

- ❖ 提供多種語言
- ❖ 有效的技巧
- ❖ 永遠戒掉煙癮
- ❖ 根據您的醫療保險獲取免費藥物

	地點	日期
戒煙個人輔導	華埠診所	逢星期一至星期六
	波特羅區登記服務處	逢星期一
	帝利市診所	逢星期二
	聖荷西 1870 Lundy Clinic 診所	逢星期一至星期五

❖ 我們同時提供事先預約的戒煙小組輔導。
 ❖ 其他診所請事先預約。
 ❖ 所有輔導以英、粵、及國語進行。

如欲報名，請到各層樓櫃台或致電健康諮詢部，(415) 391-9686 轉內線 5843

加州吸煙者熱線

輔導員逢週一至週五上午 7 時至晚上 9 時、和週末上午 9 時至下午 5 時提供諮詢。

英語：	1-800-662-8887	韓語：	1-800-556-5564
普通話/粵語：	1-800-838-8917	越南語：	1-800-778-8440
西班牙語：	1-800-456-6386		

網上資源

www.nobutts.org	www.tobaccofreeca.org
www.sfsmokefree.org	www.cdc.gov/tobacco/campaigns/tips

資料來源：

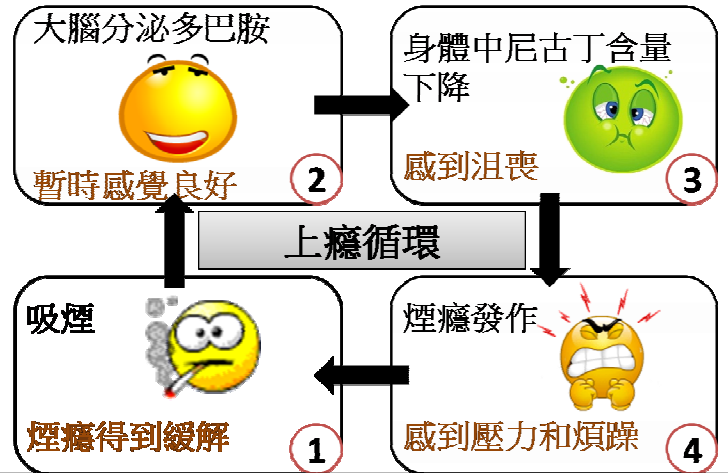
- California Smokers' Helpline
- Sfsmokefree.org
- Centers for Disease Control and Prevention

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。
若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。

香煙煙霧中含有至少 250 種有毒或致癌的化學物質。



為甚麼戒煙會困難？ 尼古丁會令您上癮



測試你的知識：對或錯？

病人	醫生
<p>“對我來說，現在戒煙已經太晚了，因為傷害早已造成。”</p>	<p>錯的。 在任何年齡戒煙都是有益的，並立即減少對健康的負面風險。戒煙永遠不會太晚。當你戒煙時，你的身體會在你吸最後一支煙的 20 分鐘後開始恢復。</p>
<p>“我不經常吸煙。” 或 “我抽煙，但我不吸入。” “所以並不影響我的身體。”</p>	<p>錯的。 任何形式、次數、時間長短的吸煙都會危害你及家人的身體。即使每天只吸一支煙，都會增加你心臟病發的機會！</p>
<p>“因為我的身體已經適應了吸煙，所以戒煙會損害我的健康。”</p>	<p>錯的。 從長遠來看：戒煙是百利而無一害。在戒煙的初期，你的身體可能感到不適（頭痛、焦慮和渴望吸煙），因為這些都是戒斷症狀。</p>

戒煙後，你的身體會馬上開始恢復。

<p>20 分鐘後 血壓和脈搏恢復正常。</p>	<p>2-3 星期後 血液循環改善，步履變輕。</p>	<p>10 年後 肺癌的死亡率與非吸煙者相同。</p>
-------------------------------------	--	--

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。
若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。