

知道触发您抽烟的原因

您在哪些时候抽烟：



喝咖啡时？



饭后？



看电视时？



和朋友在一起时？



喝酒时？



感到压力大或无聊时？

戒烟热线可以帮助您
管理抽烟的诱因

管理抽烟欲望

抽烟欲望通常会在
几分钟内减弱。

尝试通过以下技巧来克服：



延迟出去抽烟



深呼吸——缓慢
吸气吐气



做其它事情, 如散步



用你抽烟的手拿起
水瓶喝水



我该怎么去做才能

戒烟

戒烟的最佳方法

结合以下方法,您将最有可能获得成功:

- 1.使用有效的戒烟药物以减少抽烟欲望,即尼古丁贴片及尼古丁口胶、锭剂、吸入剂或口腔喷雾剂;或另一种药物(例如畅沛Champix)加上
- 2.拨打戒烟热线进行咨询,以帮助您管理触发抽烟的诱因。

请拨打以下号码,要求我们的辅导员
免费回电并提供翻译服务:
普通话:03 9514 6791
粤语:03 9514 6792

請撥打以下號碼,要求我們的輔導員
免費回電並提供翻譯服務:
普通话:03 9514 6791
粵語:03 9514 6792

我戒烟的首要原因



为了家庭



为了省钱



为了
交房租



为了
感觉更好



为了
更强健



为了
更健康

其他原因:

.....

.....

.....

成功戒烟小贴士



请拨打以下号码,要求我们的辅导员
免费回电并提供翻译服务:
普通话:03 9514 6791
粤语:03 9514 6792

請撥打以下號碼,要求我們的輔導員
免費回電並提供翻譯服務:
普通话:03 9514 6791
粵語:03 9514 6792



向您的医生咨询哪种戒烟药物
最适合您。有些药物在提供医嘱
的情况下会更加便宜。



Visit quit.org.au/chinese

