

# 無煙老友記計劃



## 戒煙唔怕遲 幾時都有益處!

一支煙含有逾7,000種化學物質，超過70種是致癌物。長期吸煙或接觸二手煙會大大增加患上長者常見疾病的風險或使其惡化，例如患上高血壓、中風、冠心病、慢性阻塞性肺病、糖尿病、類風濕關節炎、白內障等等。

### 破解迷思你要知!

#### 戒煙會病? 會早死?

戒煙時的退癮徵狀(如疲倦、易怒及失眠)一般會在戒煙首七日內較明顯，然後逐漸減退。年長或長期吸煙者並不會因為戒煙而令健康惡化!



#### 食少啲就唔駛戒?

煙草在燃燒時釋出的毒素一旦進入身體，就會即時破壞各個器官，嚴重損害健康，所以不要以為間中吸一支煙就無相干!

### 享受無煙生活好處!

為了自己、伴侶、子女及兒孫的健康，做個無煙健康樂齡人!



節省金錢



愛護家人



重拾自信



重拾健康



保護環境

決心戒煙，致電戒煙熱線

# 1833 183