

無論何時戒除香煙或電子煙都是好事，
即使是在確診癌症之後亦然。

這可以幫助你：

- 在治療期間
- 在治療後
- 在康復期間。

許多人在成功戒煙前都曾經作多次嘗試。不過這是正常的。

你不必獨自面對。支援唾手可得。



今天就邁出第一步

我們知道這段時間可能很艱難，而且你可能会有很多心事。戒除香煙或電子煙並不容易。

好消息是你並不孤單 — 我們隨時能夠為你提供協助。

NSW Quitline 服務時間：

週一至週五：	上午 8 點至晚上 8 點
週六：	上午 9 點至下午 5 點
週日及公眾假期：	關閉



iCanQuit

透過適合你的工具，協助
你戒除香煙或電子煙。

 [iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)



Pave

一款免費的流動應用程式，旨在幫助年輕人戒除電子煙。

 下載 Pave



NSW Quitline

協助你戒除香煙或電子煙的免費電話服務。

設有傳譯服務。

 致電 13 7848

確診癌症後戒除香煙 或電子煙 永遠都不嫌晚

SHPN (C1) 260468-3 Traditional Chinese

[iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)



為什麼戒除香煙或電子煙對你有幫助

有助於提升癌症治療效果

某些癌症治療在你不再吸食香煙或電子煙時效果更好。

減少副作用

你可能會感到：

- 較不疲倦
- 較少不適
- 感染風險降低。

恢復更快

你的身體在治療或手術後會恢復得更快。
你留在醫院的時間可能會更短。

降低癌症復發機率

戒煙能改善你的健康，並降低癌症復發的機率。

降低罹患其他癌症的機率

戒煙能降低你未來罹患新癌症的機率。



⚠ 電子煙會導致健康問題，例如：

- 呼吸問題
- 肺部損傷
- 心臟問題。

電子煙含有尼古丁。
尼古丁非常容易讓人上癮。

戒除電子煙有助於你的健康和康復進度。



向醫護人員查詢

如果你有吸食香煙或電子煙習慣，請諮詢你的醫生、護士或醫護人員。

他們可以幫助你制訂戒煙計劃，並向你介紹藥物和尼古丁替代療法，例如貼片、口香糖或噴霧劑。

所有吸食香煙或電子煙人士亦可獲得來自 NSW Quitline 的協助。這項服務是免費且保密。

 **Quitline 137848**

向 Quitline 尋求協助

Quitline 的工作人員可以：

- 提供建議和支援
- 幫助你制訂戒煙計劃
- 幫助你控制吸食香煙或電子煙的衝動
- 解釋尼古丁替代療法
- 安排後續電話聯絡
- 支援你的家人和朋友。

