

現在有更多資源可協助您
戒菸與戒電子菸

*現在正是戒菸的最佳時機。*

**戒菸工具與實用資源：**

**請洽詢您的醫師、藥師或其他醫療專業人員**，瞭解可協助您戒菸的方法。

**請撥打戒菸專線 13 7848**，與專業咨詢人員一對一洽談，內容全程保密。

**請前往** [**quit.org.au**](https://quit.org.au)瞭解更多資訊、實用工具，以及各種資源的相關連結。

請透過 Apple App Store 或 Google Play **下載免費的**[**My QuitBuddy**](https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app) **應用程式**，獲取戒菸幫助、分散對菸癮的注意力，並與其他正在戒菸的人互相交流。



[**health.gov.au/tobacco-control**](https://www.health.gov.au/topics/smoking-vaping-and-tobacco/tobacco-control?language=und)