



Australian Government

Department of Health, Disability and Ageing

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**，與專業諮詢人員一對
一洽談，內容全程保密。



請前往 **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 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。



My QuitBuddy

health.gov.au/tobacco-control

Quitline
137848