



Every cigarette is doing you damage

Every cigarette is doing you damage. Next time you are tempted to smoke, think about what smoking does to your body. Even if you are only thinking about quitting, see your doctor for advice on how to quit.

إن كل سيجارة تدخنها تلحق الضرر بك. عندما تشعر برغبة في التدخين بعد قراءة هذا الإعلان فكّر بالضرر الذي يلحقه التدخين بجسمك. راجع طبيبك حتى وإن كنت تفكر فقط بإمكانية الإقلاع عن التدخين.

每一支香煙都對您造成傷害。下一次您想吸煙時，想想吸煙對您身體的影響。

即使您只是在考慮戒煙，往訪您的醫生，詢問怎樣戒煙。

Κάθε τσιγάρο σας κάνει κακό. Την επόμενη φορά που θέλετε να καπνίσετε, σκεφτείτε τι κάνει το κάπνισμα στο σώμα σας.

Ακόμα και αν μόνο σκέπτεστε να το κόψετε, δείτε τον γιατρό σας για να σας πει πώς να το κόψετε.

Ogni sigaretta ti fa male. La prossima volta che sei tentato di fumare, pensa a quello che il fumo fa al tuo organismo.

Anche se hai solo una mezza idea di smettere di fumare, chiedi al medico consigli su come farlo.

피우는 담배마다 여러분의 신체에 해를 끼칩니다. 다음에 담배를 피우고 싶어질 때 담배가 신체에 미치는 영향을 생각해 보십시오.

금연을 생각중일 뿐이라 하더라도 의사를 만나 조언을 듣도록 하십시오.

Cada cigarrillo le hace daño. La próxima vez que sienta la tentación de fumar, piense en lo que el tabaco le hace a su cuerpo.

Aun si sólo está pensando en dejar de fumar, pida a su médico consejo sobre cómo dejar de fumar.

Her sigara size zarar veriyor. Gelecek defa canınız sigara istediğinde sigara içmenin vücudunuza verdiği zararları düşününüz.

Sigarayı bırakmayı yalnızca aklınızdan geçiriyor olsanız bile nasıl bırakabileceğiniz konusunda tavsiye edinmek için doktorunuzla görüşünüz.

Mỗi điếu thuốc đang gây sự nguy hại cho quý vị. Lần tới khi quý vị bị hút thuốc cảm dỗ, hãy nghĩ đến những tác hại do hút thuốc thường gây ra với cơ thể của quý vị.

Dù quý vị nghĩ đến việc bỏ hút thuốc thôi, hãy gặp bác sĩ của quý vị để hỏi ý kiến về cách bỏ hút thuốc.



Quit

THE NATIONAL TOBACCO CAMPAIGN
A federal, state and territory health initiative
www.quitnow.info.au