

건강해지는 방법을 선택할 때는 본인뿐만 아니라 가족의
신념과 걱정도 함께 고려해야 합니다.

흡연

심장병과 뇌졸중의 한 요인



그 다음 단계로 넘어 갈 때
어느 정도 확신을 가지고
계신가요?

본인과 가족에게 더 유익한 변화를
생각해 보셨나요?

다음 예약을 위한 질문사항:

자세한 내용은
www.heartfoundation.org.nz에서
'stop smoking'(금연)을 검색

명심하세요! 흡연은 심장 마비와 뇌졸중 원인 중 단지
하나에 불과합니다. 건강 전문가에게 전반적인 위험 요인에 대해
문의하세요.

향후 5년 동안의 심장 마비 또는 뇌졸중 **가능성**

(높음, 보통, 낮음)

심장 마비와 뇌졸중 가능성을 낮춰 주는 방법



금연



심장에 좋은
식음료 섭취



더 많은 활동



체중 감량



약 복용

흡연을 하고 있다면 금연이 심장에
가장 좋습니다.

금연 후



혈압이 내려감

8
시간 후

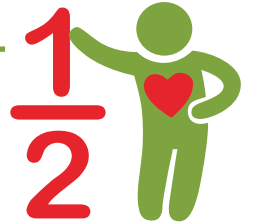
심장 마비
가능성이
낮아짐



심장이 더
활발하게
기능

1년 후

심장 마비
가능성이 흡연자의
1/2 수준으로
낮아집니다.



15년 후

심장 마비 가능성이
비흡연자 수준으로
낮아집니다.



이러한 자료를 준비할 수 있도록 저희 자선
단체에 기부를 해주셔서 대단히 감사합니다.

2016년 6월 인쇄

Smoking, Korean

흡연은 심장 마비와 뇌졸중 원인 중 단지 하나에 불과합니다.
건강 전문가에게 전반적인 위험 요인에 대해 문의하세요.

금연은 어떠세요?



도움을 받는다면 성공 확률이 높습니다.



어떤 방법을 가지고 계세요?
건강 전문가*에게 문의하세요.



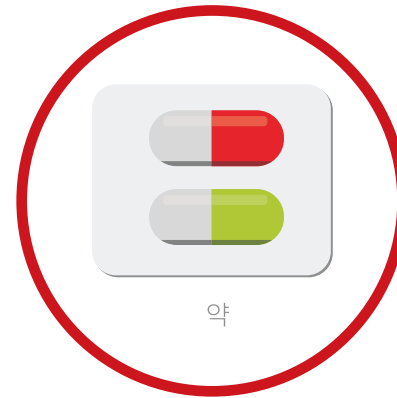
전화, 온라인,
문자 메시지



1:1 또는 그룹
지원 프로그램



패치, 로렌지, 껌



약



지금은
아무것도 안 함

궁금해 할 수도 있는 질문:

- 마오리와 태평양 원주민 지원 정책에는 어떤 것이 있나요?
- 완전히 금연을 하기 전에 담배를 줄일 수 있을까요?
- 이전에 금연을 시도했다면 금연할 가능성은 어느 정도인가요?
- 비용은 어느 정도인가요? 얼마나 절약할 수 있나요?
- 제 스스로 금연할 가능성은 어느 정도인가요?

보완요법(대체요법)을 생각하고 있거나 이미 사용하고 있다면 이들에 관해 건강 전문가에게 문의하세요.

무엇을 하고 싶으세요?

다음 단계:

* 건강 전문가는 의사, 간호사, 약사입니다.