

你被菸所困嗎？

其實戒菸不難

停止吸菸可能出現的煩躁不安、挫折感、焦慮、情緒低落、精神不集中等尼古丁戒斷症狀，是嘗試戒菸者「有決心、但難以貫徹」的罩門，除了意志力及親友支持外，專業戒菸服務可減輕這些不適。

勿聽信「改用電子煙來幫助戒菸」等謠傳，才不會賠上健康和荷包。



毋湯喔~~ 別聽信電子煙可幫戒菸

戒菸 免收藥品部分負擔

111年
5月15日起

世界衛生組織宣告：
沒有足夠的科學證據
顯示電子煙能幫助戒菸！

NO

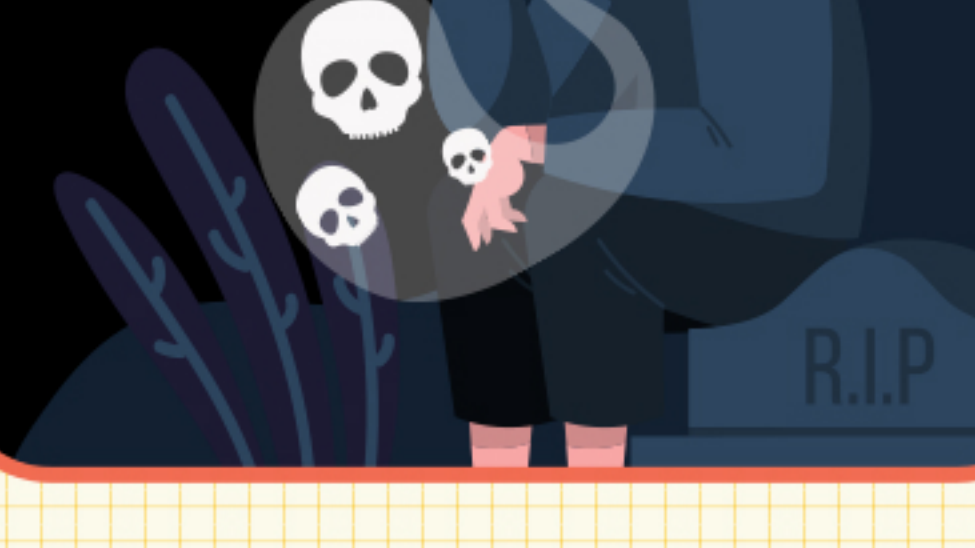


電子煙證實有致癌、
二手煙危害。

因電子煙肺傷害 致死
美國已有

68例

致死



1

決心戒菸 請先這樣做

不帶菸



不買菸



不伸手菸



他人遞菸給您，請說

- 1 喉嚨不適、
- 2 不習慣這牌子、
- 3 我在戒菸中。



2

請幫幫我

輕鬆戒菸有門路

網路/電話/親洽都可通

網路

LINE@戒菸諮詢服務
ID:@tsh0800636363

電話

免付費戒菸專線
0800-63-63-63

親洽

各縣市合約戒菸機構
查詢專線
02-2351-0120

3

戒菸服務

每人每年可安排 2 次 8 週療程

戒菸治療

- 1 18歲(含)以上之全民健保被保險人，有明確戒菸意願。
- 2 尼古丁成癮度測試分數4分(含)以上，或平均1天吸10支菸(含)以上。
- 3 提供戒菸輔助用藥。

戒菸衛教

- 1 全民健保被保險人，有明確戒菸意願。
- 2 包含不適合用藥者與孕婦、青少年。
- 3 提供衛教諮詢與支持。

後續追蹤及輔導
第3個月及第6個月後。

不再煙沒
電子煙有致癌、成癮及二手煙危害

