

Comunitatea est-europeană din Peterborough și Fenland

Este timpul să renunțați la fumat odată pentru totdeauna

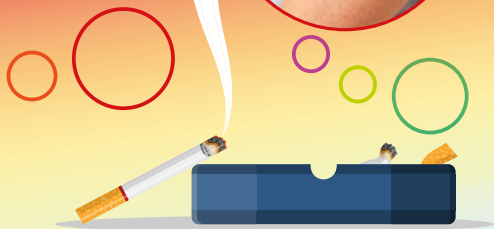


Cel mai important motiv pentru care ar trebui să renunțați la fumat este pentru a vă îmbunătăți atât sănătatea, cât și viața. Aproximativ jumătate din toți fumătorii care nu renunță la fumat vor sfârși prin a muri de la o boală legată de fumat. Dacă fumați în jurul prietenilor și al familiei, veți risca și sănătatea lor.

Dacă doriți ajutor să renunțați la fumat, întrebați!
Serviciul nostru este **GRATUIT**.

Aflați mai multe detalii...





Cum vă putem ajuta să renunțați la fumat

- Discutați cu noi – vă putem ajuta să renunțați definitiv la fumat
- Oferim sprijin în persoana sau telefonic
- Vă putem oferi medicamente pentru a opri fumatul, dacă e adecvat

Sfaturi de top pentru a renunța la fumat

- Alăturați-vă serviciului local de oprire a fumatului. Aveți de 4 ori mai multe șanse de a avea succes dacă primiți ajutor
- Terapia cu nicotină vă poate dubla șansele de a reuși
- Identificați ce funcționează cel mai bine pentru dvs. - pastile, gumă, spray nazal, țigări electronice sau inhalatoare

Jumătate din fumătorii pe termen lung vor muri devreme de la boli legate de fumat, precum boli de inimă, cancer pulmonar sau bronșită cronică. Dar nu vă faceți griji, nu este niciodată prea târziu să vă opriți din fumat; renunțarea la fumat ajută la prelungirea vieții și la menținerea unui organism sănătos.

- Faceți o listă cu motivele pentru care doriți să renunțați și continuați să o citiți pentru a vă ajuta să vă întăriți hotărârea

Dacă încetați să fumați, este posibil să:

- Trăiți mai mult
- Respirați mai ușor
- Aveți mai multă energie
- Aveți un simț mai bun al gustului și mirosului
- Va simțiți mai puțin stresat/ă
- Îmbunătățiți fertilitatea
- Aveți piele cu aspect mai tânăr
- Aveți dinți mai albi
- Economisiți mai mulți bani



De ce este important să renunțați la fumat?
Pentru mai multe informații despre gama noastră de servicii **GRATUITE**, trimiteți mesaj cu textul **HEALTHYU.RO** la **60777**, apelați **0333 005 0093**, trimiteți e-mail la **healthyyou@everyonehealth.co.uk** sau vizitați **www.healthyyou.org.uk**



Healthy You