

您为什么吸烟？

戒烟的第一步取决于您自己。您找到戒烟的理由了吗？



它影响您的健康和生活质量



它影响您的家人和周围人的健康



它会使您的牙齿变黄, 导致口臭, 降低您的肺活量.....



它的生产、分销、消费以及废弃物影响环境



它意味着一笔经济开支



它会让您产生依赖性

您需要他人帮助您戒烟吗？

您可以成功戒烟的。在您的健康中心获取信息。
纳瓦拉Osasunbidea健康服务中心提供以下资源：



个人或团体教育课程



药物补助

- 询问您的健康中心提供哪种课程
- 它们可以强化您的戒烟动力
- 它们可能附有或不附药物补助
- 要想获得补助, 吸烟者必须遵循戒烟帮助计划
- 药物补助根据收入提供
- 每人每年可以申请一次补助