

De ce fumezi?

Ca sa te lasi de fumat, primul pas depinde de tine.
Ai gasit motivul pentru care sa lasi tutunul?



Iti afecteaza sanatatea si calitatea vietii



Afecteaza sanatatea familiei tale si a persoanelor din jurul tau



Iti ingalbeneste dintii, cauzeaza miros urat al respiratiei, iti reduce capacitatea plamanilor...



Producerea tutunului, distribuirea, consumul si deseurile afecteaza mediul inconjurator



E o cheltuiala



Genereaza dependenta

Ai nevoie de ajutor sa lasi fumatul?

Tu poti sa o faci. Cere informatie in policlinica ta.
Serviciul de Sanatate de Navarra-Osasunbidea ofera urmatoarele recursuri:



Sesiuni educative individuale ori de grup



Ajutoare farmaceutice

- Intreaba care este oferta policlinicii tale
- Iti vor spori motivatia ca sa poti lasa fumatul
- Pot fi cu tratament farmaceutic sau fara

- Pentru a le obtine fumatorul trebuie sa urmeze Programul Ajutor pentru a lasa de fumat
- Tratamentul se finanteaza in functie de venit/renta
- Ajutoarele se pot cere o singura data de persoana pe an