

Escolle o teu gran día para deixar de fumar

Deixar de fumar é posible. ¡Ti podes conseguilo!



Déixao e Gaña 2010

Se precisas axuda para deixar de fumar, consulta no teu centro de saúde.

Máis información:

900 101 164

 www.deixaoegaña.com



Programa de promoción da
vida **sen** tabaco

... e mentres chega o gran día:

Confecciona un rexistro diario no que anotes cada cigarro que fumes e o motivo polo que o fas. Caerás na conta de que moitos os consumes de forma automática e podes evitalos.

Antes de prender o seguinte cigarro, **pensa** por que o fas. Se é realmente imprescindible, entón fúmao.

Atrasa o primeiro cigarro da mañá.

Compra só un paquete de cada vez e cambia de marca.

Rexeita as ofertas de tabaco doutros fumadores.

Le a miúdo a túa lista de razóns para non fumar. Lévaa no paquete de tabaco.

Comenta cos teus amigos e familiares que estás decidido a deixar de fumar en poucos días.

Consellería
de Sanidade

Saúde Pública
e Planificación

Información divulgativa



XUNTA
DE GALICIA