

# ЗАЩО ПУШИТЕ?

За да се откажете от пушенето, първата стъпка зависи от Вас. Открихте ли причината си за да откажете цигарите?



Влияе на Вашето здраве и качество на живот



Засяга здравето на семейството Ви и хората около Вас



Прави зъбите Ви жълти, причинява лош дъх, намалява капацитета на дробовете Ви...



Тяното производство, разпространение, потребление и отпадъци влияят върху околната среда



Предполага финансов разход



Създават зависимост

## Имате ли нужда от помощ, за да ги откажете?

Можете да го направите. Поискайте информация във Вашия здравен център! Здравната служба в Наварра "Salud-Osasunbidea" предлага следните ресурси:



Индивидуални или групови образователни сесии



Фармакологична помощ

- Попитайте какво предлага Вашият здравен център
- Те ще подсилат мотивацията Ви, за да ги откажете
- Възможно е да бъдат придружени от фармакологична помощ или не

- За да я получи, пушачът трябва да следва Програмата за помощ за спиране на тютюнопушенето
- Лекарствата се финансират в съответствие на доходите
- Безвъзмездните средства могат да бъдат искани веднъж годишно и на човек