

Pourquoi fumez-vous?

Pour arrêter de fumer, c'est à vous de faire le premier pas. Est-ce que vous avez trouvé une raison pour arrêter de fumer?



Le tabac affecte votre santé et votre qualité de vie



Il affecte la santé de vos proches et de votre entourage



Il jaunit vos dents, Il est responsable de votre mauvaise haleine, il réduit votre capacité pulmonaire...



Sa production, sa distribution, sa consommation et les déchets affectent l'environnement



Il représente une dépense économique



Il provoque une dépendance

Vous avez besoin d'aide pour arrêter de fumer?

Le Service Navarrais de Salud-Osasunbidea offre les services suivants:



Sessions éducatives individuelles ou en groupes



Aides pharmacologiques

- Demandez ce que propose votre centre de santé
- Elles renforceront votre motivation pour arrêter de fumer
- Elles peuvent être accompagnées d'aides pharmaceutiques ou pas
- Pour les obtenir, le/la fumeur/ fumeuse doit suivre le Programme d'Aide pour Arrêter de Fumer
- Les médicaments sont financés en fonction des revenus
- Les aides peuvent être sollicitées une fois par an et par personne