

ПОЧЕМУ ВЫ КУРИТЕ?

Если вы хотите бросить курить, следующий шаг зависит от вас. Нашли ли вы причину бросить курить?



Курение влияет на ваше здоровье и качество жизни.



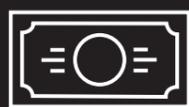
Оно влияет на здоровье вашей семьи и окружающих вас людей.



От него желтеют зубы, оно вызывает неприятный запах изо рта, уменьшает емкость легких...



Производство, дистрибуция, потребление и отходы табака влияют на окружающую среду.



Это экономические расходы.



Курение создает зависимость.

Вам нужна поддержка, чтобы бросить курить?

Вы можете это сделать. Запросите информацию в своем медицинском центре. Служба здравоохранения Наварры Osasunbidea предлагает следующие меры помощи:



Индивидуальные или групповые образовательные занятия



Фармакологические средства

- Спросите, какие из них предлагает ваш медицинский центр.
- Они укрепят вашу мотивацию бросить курить.
- Они могут сопровождаться или не сопровождаться приемом фармакологических средств.

- Чтобы получить их, курильщик должен следовать Программе помощи в прекращении курения.
- Лекарства финансируются в зависимости от уровня дохода.
- Финансирование для каждого человека может быть запрошено один раз в год.