

# Voglio smettere di fumare



## Posso

- Fissare una data “di sospensione” e comunicarla alle persone che mi sono vicine.
- Sbarazzarmi di tutte le sigarette, accendini e posacenere.
- Scrivere una lista di inconvenienti legati al tabacco e di benefici legati alla sospensione del fumo, da rileggere per automotivazione.
- Utilizzare un sostituto della nicotina (patch, gomma da masticare, tavoletta, inalatore) o un farmaco per attenuare i sintomi da astinenza.
- Cambiare la mia routine ed evitare i luoghi e le situazioni in cui avevo l’abitudine di fumare.
- Utilizzare delle attività diversive per far fronte al bisogno urgente di fumare... (per es. Fare una passeggiata, bere acqua, masticare gomme).



# TABACCO

**Sapete che smettendo di fumare, vi prendete cura del vostro cuore e molto rapidamente**

- Il vostro respiro migliora.
- Ritrovate il gusto e l'olfatto.
- Proteggete chi vi circonda.
- Risparmiate denaro.

## **Indirizzi utili**

**Sito internet di aiuto alla disintossicazione dal tabacco**

[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

[www.elips.ch](http://www.elips.ch)

**Fondazione svizzera di cardiologia**

[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

Tel. 031 388 80 80

***Io voglio...io posso...io vado***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

