

Gehen Sie gut vorbereitet an den Start

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

In einer Woche geht's los mit dem Rauchstoppwettbewerb. Bereits über 3600 Personen haben sich angemeldet.

Sagen Sie Ihren Angehörigen und Freunden, dass Sie am Wettbewerb teilnehmen. Denn wegen dem Nikotinentzug können Sie eher gereizt sein. Kennen Sie die [Buddy App](#) von SmokeFree? Damit kann eine Freundin oder ein Freund Sie unterstützen.

Schaffen Sie bei sich zu Hause eine rauchfreie Umgebung. Werfen Sie am Abend vor dem Start Zigaretten, Feuerzeug und Aschenbecher weg.

Facebook

Besuchen Sie unsere Facebookseite [Rauchstoppwettbewerb](#). Dort treffen Sie gleichgesinnte Raucherinnen und Raucher. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Erfahrungen auszutauschen. Täglich posten wir Infos zum Rauchstopp sowie Tipps und Tricks.

c/o Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Haslerstrasse 30, 3008 Bern, Tel. 031 599 10 20,
Fax 031 599 10 35, rauchstopp@at-schweiz.ch, www.at-schweiz.ch