

Si prepari bene per la partenza

Cara partecipante, caro partecipante

Fra una settimana parte il Concorso per smettere di fumare. Già 3600 persone si sono iscritte.

Dica ai suoi familiari e amici che partecipa al concorso. Infatti, a causa della disintossicazione dalla nicotina, lei potrebbe essere un po' irritabile. Conosce la App [SmokeFree Buddy](#)? Con quella una amica o un amico può aiutarla.

Organizzi a casa sua un ambiente libero dal fumo. Getti via la sera prima della partenza sigarette, accendino e portacenere.

Altre informazioni le trova in www.stoptabacco.ch/consigli-smettere.

c/o Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo, Haslerstrasse 30, 3008 Berna, Tel. 031 599 10 20,
Fax 031 599 10 35, stoptabacco@at-svizzera.ch, www.at-svizzera.ch