

Domani si comincia!

Cara partecipante, caro partecipante

Il 31 maggio è la Giornata mondiale senza tabacco. Congiuntamente a questo evento, domani inizia il Concorso per smettere di fumare. Lei si è iscritta/o. È pronta/o? Le auguriamo pieno successo e volontà di tenere duro.

Se si smette di fumare si notano presto effetti positivi. Già dopo otto ore il monossido di carbonio che è un gas velenoso viene eliminato dal sangue. Dopo cinque giorni la maggior parte della nicotina viene espulsa dall'organismo. Dopo una settimana migliorano gusto e olfatto. Entro tre mesi i suoi polmoni cominciano a riprendersi.

Facebook

Come si preparano le altre fumatrici e gli altri fumatori? Visiti la nostra pagina facebook (in tedesco: [Rauchstoppwettbewerb](#), in francese: [Concours pour arrêter de fumer](#)). Lì incontra altre persone col suo stesso proposito. Si scambi con loro consigli e accorgimenti.

www.facebook.com/rauchstoppwettbewerb
www.facebook.com/concourspourarreterdefumer

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