

Dicas em caso de emergência! 15/12/2005

Não quero começar a fumar, mas muitas vezes oferecem-me um cigarro e fico com vontade de experimentar!– Nunca se esqueça que você é a única pessoa responsável pelas suas decisões. Tem a opção de não fumar. Respeite essa opção!

- Tenha sempre em mente os efeitos nocivos do tabaco para a sua saúde e beleza.
- Pergunte aos fumadores que o rodeiam qual o seu “orçamento para tabaco” e imagine as poupanças que poderá fazer...
- Comer fruta, beber um copo de água, mastigar uma pastilha elástica sem açúcar podem evitar a vontade de fumar.
- Espaços públicos, restaurantes, bares, discotecas... dê sempre preferência a áreas para não-fumadores.

Une initiative de l'Union Européenne

