

Suggerimenti in caso di emergenza! **15/12/2005**

Non voglio iniziare a fumare ma spesso mi viene proposto e alcune volte sarei tentato a provare!– Non dimenticare che sei tu e soltanto tu il responsabile delle tue decisioni. Puoi scegliere di non fumare, rispetta questa scelta!

- Ricorda sempre il danno che il fumo causa alla tua salute e al tuo aspetto fisico.
- Chiedi ai fumatori intorno a te quanto “spendono per le sigarette” e immagina quanto potresti risparmiare...
- Mangiare frutta, bere un bicchiere d’acqua, masticare un chewing gum senza zucchero può distogliere dal desiderio di una sigaretta.
- Luoghi pubblici, ristoranti, bar, locali notturni... privilegiano sempre le aree per non fumatori.

Une initiative de l'Union Européenne

