

Ötletek vészhelyzet esetére!

15/12/2005

Nem akarom elkezdni a dohányzást, de gyakran megkínálnak és néha ki szeretném próbálni.– Soha ne feledje, hogy egyedül Ön felelős a döntéseiért. Lehetősége van a nem–dohányzást választani, és tartsa tiszteletben ezt a döntést!

- Mindig tartsa észben, hogy milyen károkat okoz a dohányzás egészségében és szépségében.
- Kérdezze meg a környezetében élő dohányosokat, hogy mennyi a „dohányra fordított költségvetésük” és képzelje el, milyen megtakarításokat érhet el ...
- Egyen gyümölcsöt, igyon egy pohár vizet, vagy kapjon be egy cukormentes rágógumit a cigaretta iránti vágy megszüntetéséhez.
- A nyilvános helyeken, éttermekben, bárokban, éjszakai bárokban mindig a nem–dohányzó helyiségeket részesítse előnyben.

Une initiative de l'Union Européenne

