Рекомендации по отказу от курения

1. Выберите дату, когда вы бросите курить.

2. Уберите все предметы, связанные с курением.

3. Придумайте ответ-отказ, если вам предложат сигарету.

4. Избегайте употребления алкоголя.

5. Используйте никотин-содержащие жевательные резинки или пластырь.

6. Если не удалось бросить курить с первой попытки - пробуйте снова или обратитесь к врачу.

ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»

Городской Центр здоровья