



JAKI JEST  
TWÓJ PRAWDZIWIY  
ZAPACH?

MOŻESZ UWOLNIĆ SIĘ  
OD PAPIEROSÓW  
I ZACIĄGNAĆ SIĘ  
PRAWDZIWIYMI  
ZAPACHAMI ŚWIATA



# Twoje dziecko, Twój partner, Twoi bliscy wołają, kiedy nie palisz.

Liczba zachorowań na raka płuca wśród kobiet w Polsce wzrasta z roku na rok. Prawie **6 500** kobiet rocznie umiera z tego powodu! To więcej niż z powodu raka piersi. To palenie tytoniu jest przyczyną aż **90%** zachorowań na raka płuca. Jedynym sposobem zminimalizowania ryzyka zachorowania jest zaprzestanie palenia.

Zadbaj o siebie i uwolnij się od palenia papierosów! **Zadzwoń!**  
Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym

**801 108 108**  
**22 211 80 15**

TELEFONICZNA PORADNIA POMOCY PALĄCYM  
OFERUJE CI NIEZBĘDNĄ POMOC W ZAPRZESTANIU PALENIA.

- Powiemy ci co zyskasz rzucając palenie
- Sprawdzimy jak głęboko jesteś uzależniony
- Wzmocnimy Twoją motywację do zaprzestania palenia
- Zaproponujemy metody rzucenia palenia oparte na terapii farmakologicznej i psychoterapii
- Wesprzemy w chwilach kryzysu po rzuceniu palenia
- Poinformujemy o poradniach, w których od lekarza, psychologa bądź dietetyka uzyskasz pomoc w zaprzestaniu palenia

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym jest czynna  
**od poniedziałku do piątku w godz. 11:00-19:00.**

Jeśli nie możesz zadzwonić, odwiedź stronę  
[www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)