

BIZI TABAKORIK GABE

# ETA ZERGATIK EZ ZUK?



Erabaki ezazu erretzeari uztea!  
**ZERGATIK EZ ZUK?**  
Zure osasuna hobetu egingo da!

Erretzaileen gehiengoari tabakoari uztea gustatuko litzaioke.

Tabakoak mendekotasuna sortzen du.  
Horregatik, ez da erraza erretzeari uztea.

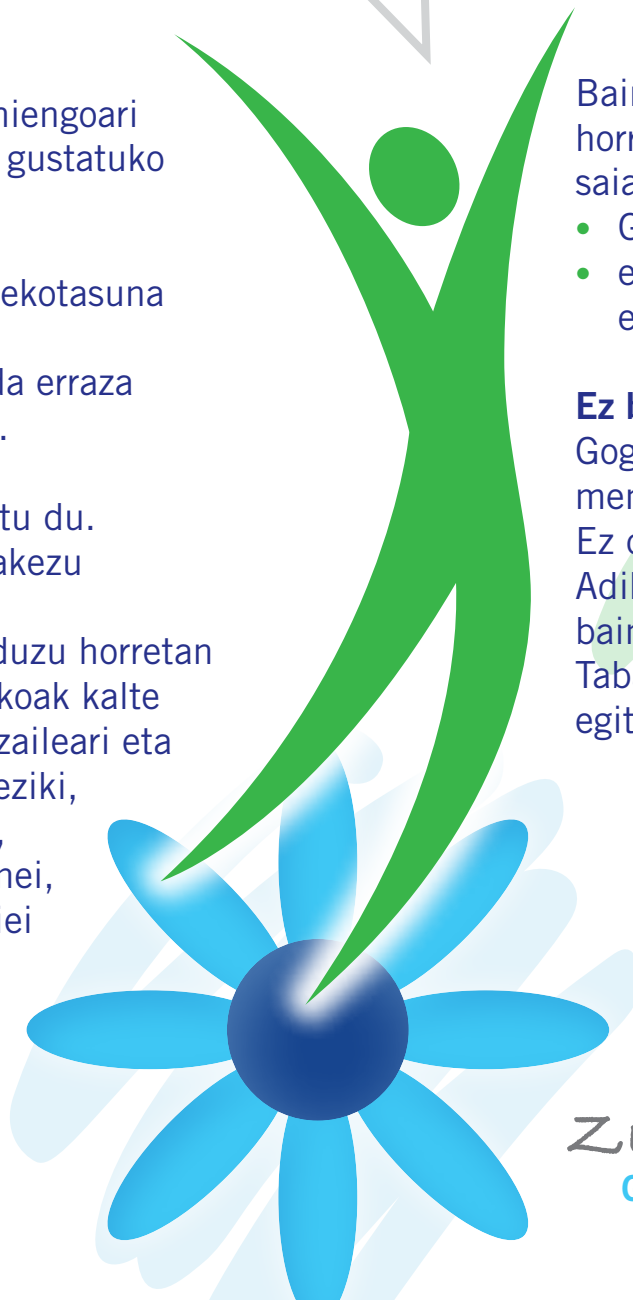
Jende askok lortu du.  
Zuk ere lor dezakezu

Arrazoi sobera duzu horretan saiatzeko. Tabakoak kalte egiten dio erretzaileari eta ingurukoei; bereziki, neska-mutikoei, haurdun daudenei, pertsona nagusiei edo gaixoei.

Baina, oraindik ez bazara horretarako gauza sentitzen, saiatu, behintzat:

- Gutxitu zigarro kopurua
- eta errespetatu bertan erre ezin daiteken gunea.

**Ez baduzu erretzen,**  
Gogoan izan tabakoak mendekotasuna sortzen duela. Ez da erraza ohitura horri uztea. Adikorra izan erretzaileekin, baina, irmo jokatu: Tabako-keak mundu guztiari egiten dio kalte.



*Zuk aukeratu noiz*  
Galdetu zure osasun-zentroan



Osakidetza

PERTSONA HELBURU

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

¡Decídate a dejar de fumar!  
Y TÚ ¿POR QUÉ NO?  
¡Tu salud mejorará!

La mayoría de quienes fuman desearía poder prescindir del tabaco.

El tabaco **crea dependencia**. Por eso, no es fácil dejar de fumar.

Muchas personas lo han conseguido. Tú también puedes lograrlo.

Te sobran razones para intentarlo. El tabaco hace daño a quien fuma y a quien le rodea, especialmente a niñas y niños, embarazadas, personas mayores o enfermas.

Pero si todavía no te sientes capaz de intentarlo, por lo menos:

- comienza por reducir el número de cigarrillos,
- y respeta los espacios en los que no se puede fumar.

### Si no fumas,

Recuerda que el tabaco crea dependencia. No es fácil romper con ese hábito.

Sé amable pero firme con quienes fuman: el humo del tabaco hace daño a todas las personas.

Elige tu momento  
Pregunta en tu Centro de Salud

VIVE SIN TABACO

Y TÚ ¿POR QUÉ NO?

