

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.

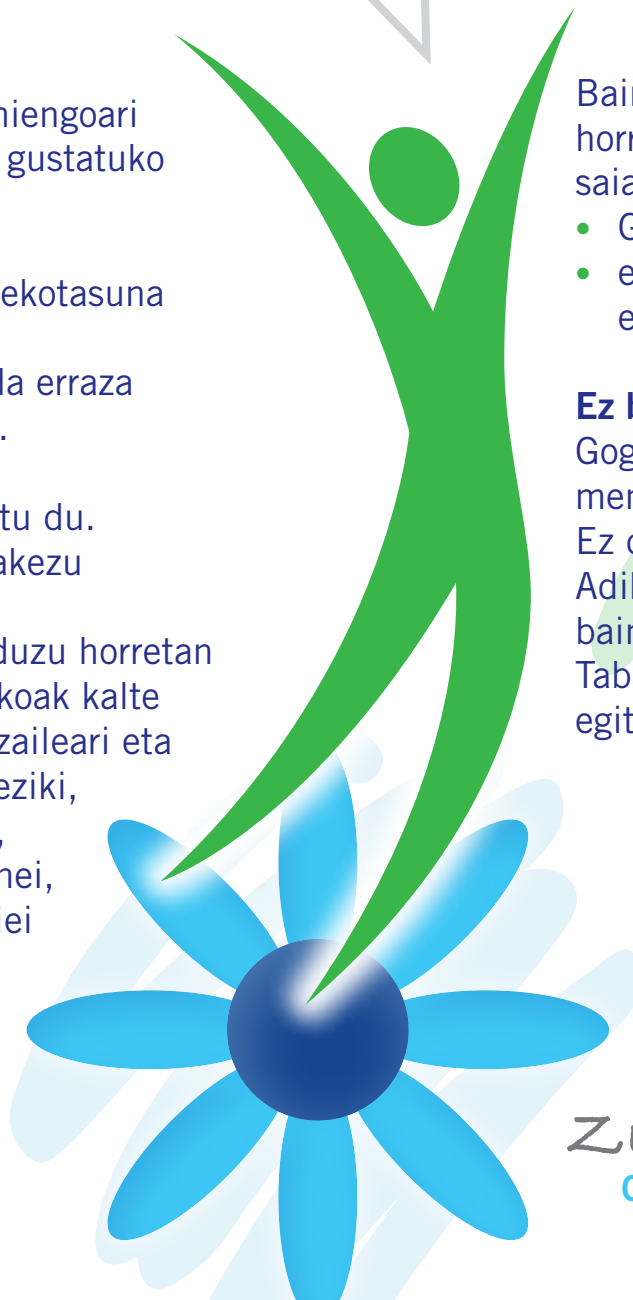
Jende askok lortu du.
Zuk ere lor dezakezu

Arrazoi sobera duzu horretan saiatzeko. Tabakoak kalte egiten dio erretzaleari 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