



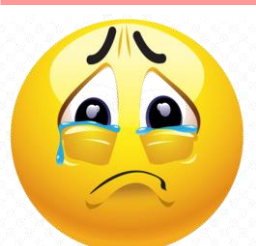
GOIB  
CONSELLERIA  
PRESIDÈNCIA,  
FUNCIÓ PÚBLICA  
I IGUALTAT  
DIRECCIÓ GENERAL  
FUNCIÓ PÚBLICA



# La teva infermera et pot ajudar!

## Per què fum?

- ✓ M'agrada tant!
- ✓ Per socialitzar amb les amistats, la família...
- ✓ Em tranquil·litza i relaxa molt
- ✓ M'ajuda a concentrar-me en determinats moments



## Tenc una addicció!

Clar, la nicotina és molt addictiva i enganxa de manera ràpida

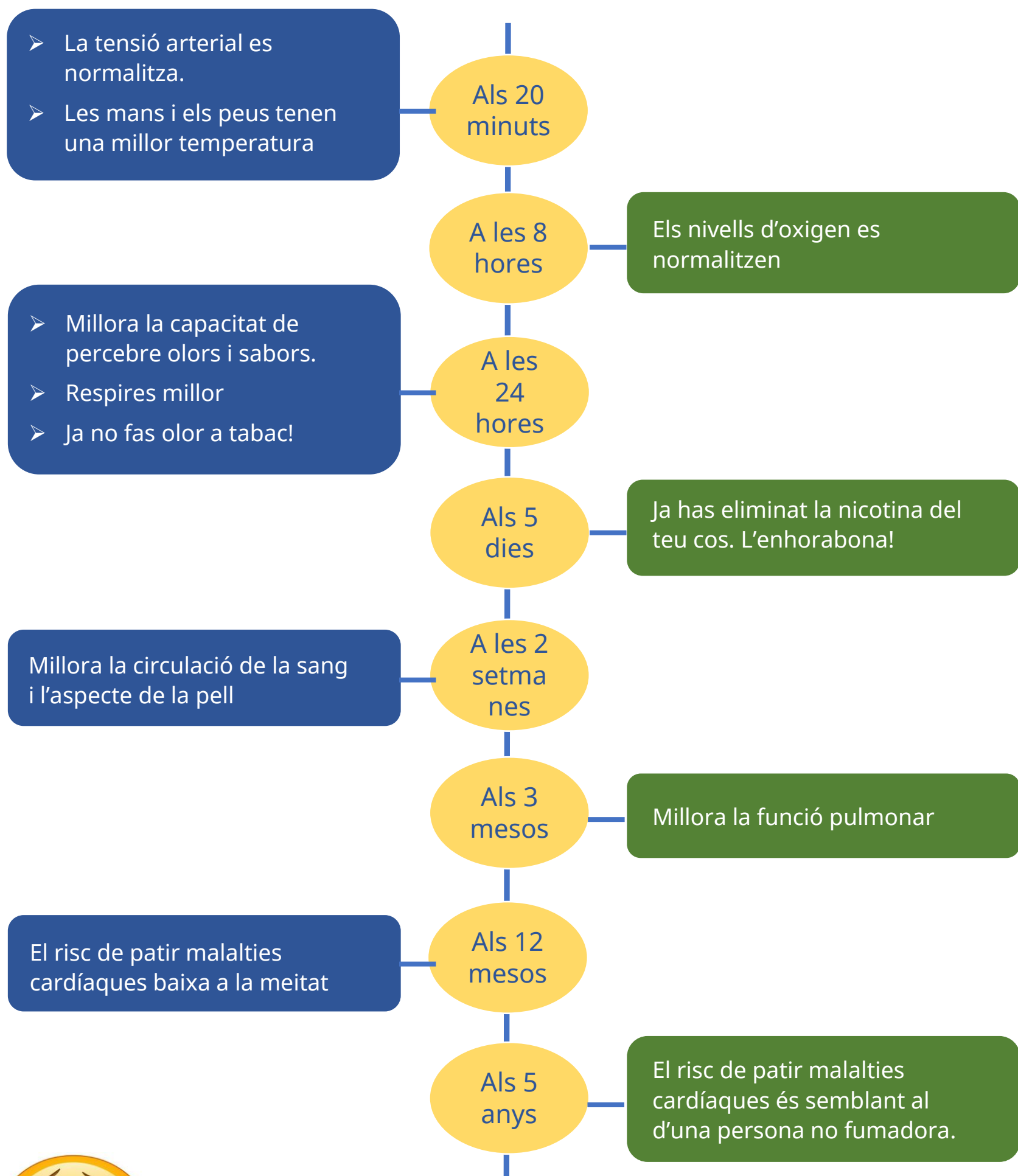
## I a més...

Fumar fa malbé gairebé cada sistema d'òrgans del cos i disminueix la salut general de la persona. Fumar causa:

- ✓ Càncers de pulmó, d'esòfag, de laringe, boca, gola, ronyó, bufeta, fetge, pàncrees, estómac, cèrvix o coll uterí, còlon i recte, així com també leucèmia mieloide aguda.
- ✓ Malalties cardiovasculars i respiratòries.
- ✓ Inflamació i debilita la funció immunitària
- ✓ Mala salut buco-dental i trastorns digestius.
- ✓ Disminució del nivell de fertilitat.
- ✓ Envelliment prematur de la pell.



## Què em passarà quan deixi el tabac?



## I què faig els primers dies?

- ✓ Pensa en el dia a dia. Objectiu: avui no fumaré.
- ✓ Beu molta d'aigua i begudes saludables.
- ✓ No beguis cafè (és excitant!)
- ✓ Fes menjades lleugeres
- ✓ Evita els moments de majors temptacions: sobretaules, reunions, moments de lectura...
- ✓ Pots mastegar xiclets sense sucre
- ✓ Fes exercici