



# LA PREVENCIÓ VA PRIMER

31 de maig

**Dia Mundial Sense Tabac**



## Oncovallès

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Av. del Parc 9, 6a planta  
Horari: de dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h  
i de 16.00 a 20.00 h  
Telèfon: 93 870 01 67 · fundacio@oncovalles.cat  
www.oncovalles.cat



COMITÈ TÈCNIC SANITARI



## Oncovallès

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

## HO VOLS DEIXAR?

La decisió és teva:

- Pensa a fixar un dia per deixar-ho.
- La mentalització t'ajudarà.
- Amb l'exercici físic regular, t'oxigenaràs millor.
- Una dieta equilibrada t'aportarà els nutrients necessaris per al teu organisme.
- La relaxació et traurà l'ansietat.
- Les petites estones de lleure et distrauran.
- Si cal, el teu metge de capçalera o infermera et poden ajudar.

Pots apuntar-te als cursos per deixar de fumar dels centres de Deshabitució Tabàquica adscrits al Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home\\_canal\\_salut/ciudadania/la\\_salut\\_de\\_la\\_a\\_la\\_z/t/tabac/documents/arxius/centresdesha2006.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/ciudadania/la_salut_de_la_a_la_z/t/tabac/documents/arxius/centresdesha2006.pdf)

**La millor decisió és deixar-ho.**

**Tu tries!**



## SI NO FUMES TINDRÀS MOLTS BENEFICIS

- Trobaràs més gust al menjar.
- Sentiràs més les olors.
- Les dents no se t'enfosquiran.
- Seràs lliure de la dependència tabàquica.
- Estalviaràs molts diners

**Qui millor que tu pot cuidar de la teva salut?**

**RESPIRA A FONTS PER VIURE,  
VIU A FONTS PER RESPIRAR**

