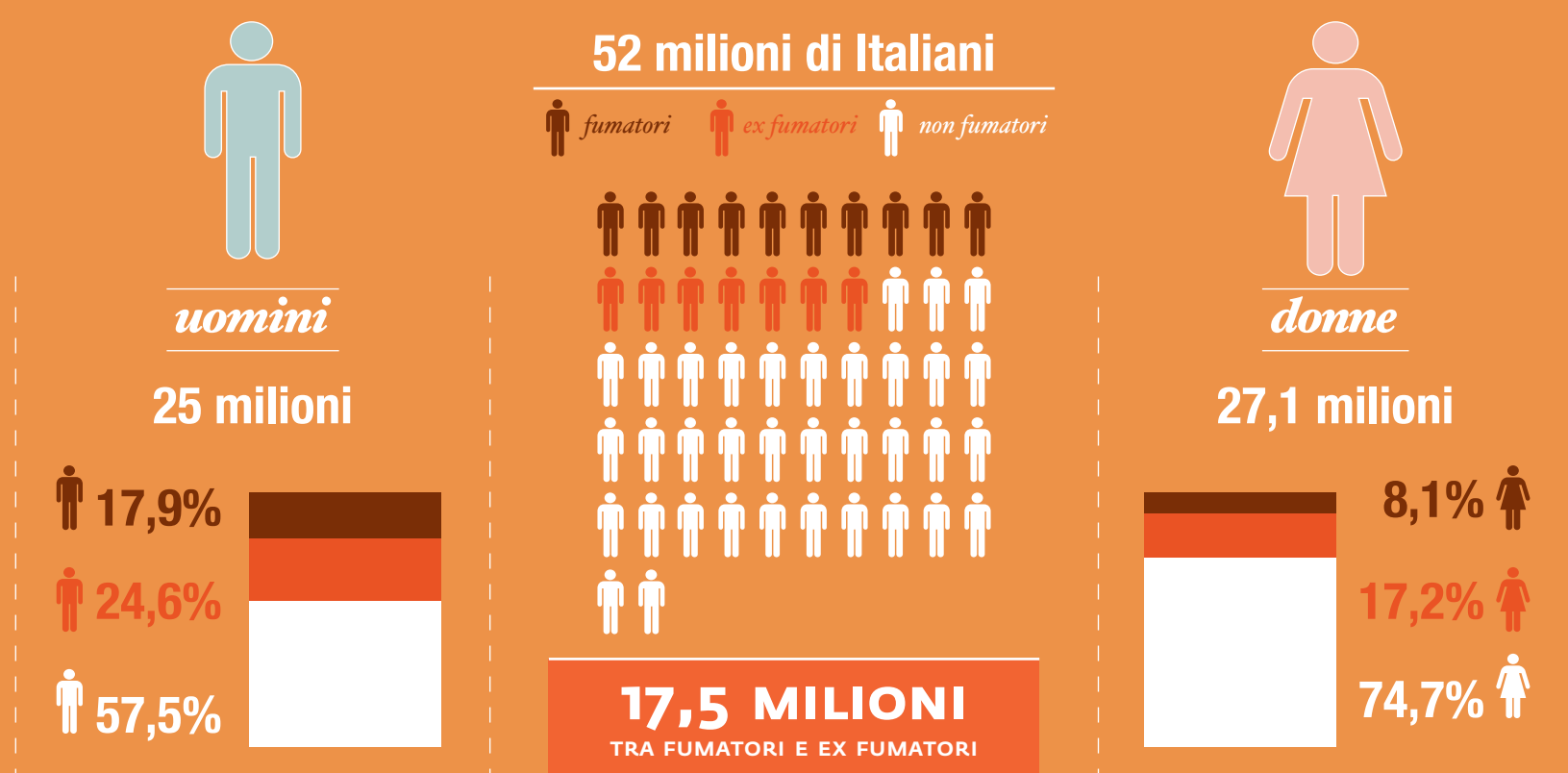


NON FUMARTI LA VITA

SCOPRI I CONSIGLI DEL CENTRO ANTIFUMO DI HUMANITAS
PER SMETTERE DI FUMARE



*FONTE: OSSFAD - INDAGINE DOXA-ISS 2012

LE DONNE E I RISCHI DEL FUMO



RITARDO NEL
CONCEPIMENTO
STERILITÀ
MENOPAUSA
ANTICIPATA



DISTACCO
DELLA PLACENTA
PARTO PREMATURO
ROTTURA PRECOCE
DELLE MEMBRANE



RIDUZIONE DEL PESO
ALLA NASCITA
MINOR PRODUZIONE
DI LATTE
MORTALITÀ FETALE



QUANTO SEI DIPENDENTE

- QUANTO TEMPO DOPO IL RISVEGLIO ACCENDI LA PRIMA SIGARETTA?
 - 3 ENTRO I 5 MINUTI
 - 2 DOPO 6-30 MINUTI
 - 1 DOPO 31-60 MINUTI
 - 0 DOPO 60 MINUTI
- TROVI DIFFICILE ASTENERTI DAL FUMARE NEI LUOGHI DOVE È VIETATO?
 - 1 SÌ
 - 0 NO
- A QUALE SIGARETTA FARESTI PIÙ FATICA A RINUNCIARE?
 - 1 LA PRIMA DEL MATTINO
 - 0 QUALSIASI
- QUANTE SIGARETTE FUMI AL GIORNO?
 - 3 31 O PIÙ
 - 2 DA 21 A 30
 - 1 DA 11 A 20
 - 0 10 O MENO
- FUMI CON MAGGIORE FREQUENZA NELLE PRIME ORE DEL RISVEGLIO?
 - 1 SÌ
 - 0 NO
- FUMI QUANDO SEI COSTRETTO A LETTO DA QUALCHE MALATTIA INTERCORRENTE?
 - 1 SÌ
 - 0 NO
- QUAL È IL CONTENUTO DI NICOTINA DELLE TUE SIGARETTE?
 - 2 PIÙ DI 1,5 MG
 - 1 DA 0,8 A 1,5 MG
 - 0 MENO DI 0,8 MG
- ASPIRI IL FUMO?
 - 2 SEMPRE
 - 1 A VOLTE
 - 0 MAI

INTERPRETAZIONE

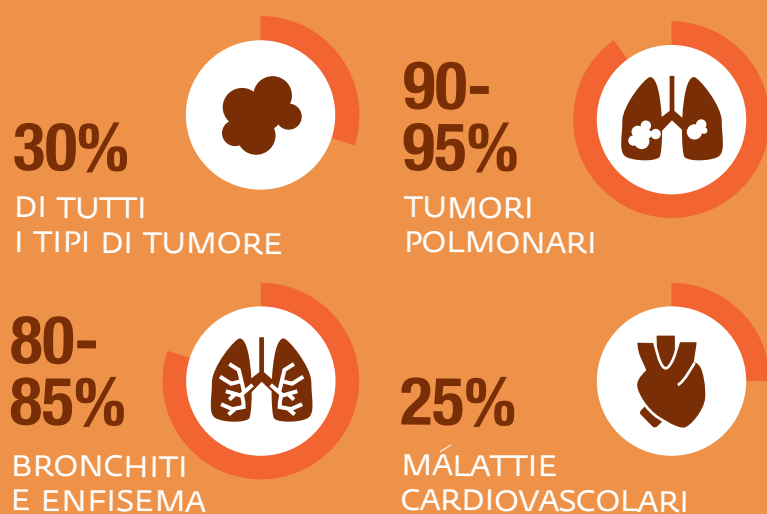
- DA 0 A 2 GRADO MOLTO BASSO
- DA 3 A 4 GRADO BASSO
- DA 5 A 6 GRADO MEDIO
- DA 7 A 8 GRADO ALTO
- PIÙ DI 9 GRADO MOLTO ALTO

*FONTE: TEST DI FAGERSTRÖM

PERCHÈ FA MALE

PERCHÈ SMETTERE?

E NON SOLO A TE



*FONTE: ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ



*FONTE: OSSFAD - INDAGINE DOXA - ISS 2012

SEMBRA DIFFICILE?

SCOPRI COM'È SEMPLICE!

DIPENDENZA FISICA E PSICOLOGICA ALLA NICOTINA

HUMANITAS, UN GRANDE CENTRO DEDICATO A TE PER DIRE ADDIO AL FUMO

CRISI DI ASTINENZA: INSONNIA, ANSIA IRRITABILITÀ

UN PERCORSO PERSONALIZZATO, CON TERAPIA FARMACOLOGICA E COUNSELLING PSICOLOGICO

PAURA DI INGRASSARE O BISOGNO DI UNO SFOGO

PRIMA VISITA PREVEDE: COLLOQUIO, SPIROMETRIA BASALE E VISITA OTORINOLARINGOIATRICA

Centro Antifumo Humanitas

LINEA DEDICATA **02.8224.2454**

al lunedì | al venerdì | alle 9 | alle 17