

Vill du sluta röka?

Motivation

Att sluta röka är det bästa du kan göra för din hälsa. Du kommer känna lukt och smak bättre, du sparar pengar, du får bättre kondition och kommer känna dig piggare.



Risker med rökning

Det finns flera tusen farliga ämnen i röken från en cigarett. Allvarliga sjukdomar som cancer, hjärt-kärlsjukdomar och sjukdomar i lungor och luftrör är mycket vanligare bland rökare.

Passiv rökning

Att andas in den giftiga röken som kommer från cigarettens utan att man själv röker kallas passiv rökning. Det räcker med att någon röker några bloss för att luften i ett rum ska bli sämre. Barn är känsligare än vuxna för giftiga ämnen. Tänk på att inte röka hemma.

Vattenpipa

Röken från vattenpipa innehåller samma farliga ämnen som cigaretttrök.

Hur slutar man röka?



Skriv ner varför du vill sluta röka



Bestäm vilket datum du vill sluta röka



Ändra dina vanor: rök mindre, rök bara utomhus



Sluta röka på ditt stoppdatum

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se

Efter rökstoppet

När du slutar röka kan du bli irriterad eller trött och få huvudvärk. Det försvinner oftast inom några veckor.

Tips för att minska röksuget och må bra

- ✓ Ät frukost, lunch, middag och några mellanmål varje dag
- ✓ Ta en promenad
- ✓ Drick ett glas vatten
- ✓ Borsta tänderna
- ✓ Använd nikotinläkemedel
- ✓ Gör saker du tycker om och mår bra av. Till exempel sticka, lösa korsord, lyssna på musik eller titta på en film

Mer stöd

Ring Sluta-Röka-Linjen om du behöver hjälp att sluta röka eller snusa. Om du pratar arabiska, persiska, ryska, somaliska, spanska eller turkiska erbjuder vi även tolksamtal. Det är gratis att ringa till oss och du kan vara anonym.

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se