

Cu cât renunțați mai devreme, cu atât veți observa mai repede schimbări în corpul și în sănătatea dumneavoastră. Iată ce se întâmplă când renunțați definitive.



După 20 de minute

Verificați-vă pulsul — începe deja să revină la normal.



După 8 ore

Nivelul de oxigen își revine, iar monoxidul de carbon din sânge se reduce la jumătate.



După 48 de ore

Monoxidul de carbon este eliminat complet. Plămânii încep să curețe mucusul, iar gustul și mirosul se îmbunătățesc.



După 72 de ore

Dacă simțiți că respirați mai ușor, este pentru că bronhiile încep să se relaxeze. De asemenea, veți avea mai multă energie.



Între 2 și 12 săptămâni

Circulația se îmbunătățește, iar sângele ajunge mai bine la inimă și la mușchi.



Între 3 și 9 luni

Tusea, respirația șuierătoare și problemele respiratorii se ameliorează; funcția pulmonară crește cu până la 10%.



După 1 an

Veste bună! Riscul de infarct miocardic se înjumătățește comparativ cu al unui fumător.



După 10 ani

Și mai multe vești bune! Riscul de deces prin cancer pulmonar se înjumătățește comparativ cu al unui fumător.

*Sursa: Quit smoking-Better Health-NHS
(www.nhs.uk)*

Smokefree Shropshire

Serviciul Shropshire Healthy Lives pentru renunțare la fumat

**Vrei să renunți la fumat?
Te putem ajuta**



Renunțarea la fumat este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru sănătatea dumneavoastră. **Nu este niciodată prea târziu să vă lăsați de fumat.**

Serviciul Shropshire Healthy Lives pentru renunțare la fumat oferă sprijin gratuit și confidențial din partea unui consilier specialist, **pentru a vă ajuta să renunțați.**

Suntem aici să vă sprijinim, fie că ați mai încercat să renunțați, vă gândiți de ceva vreme la asta sau abia acum luați în calcul să vă opriți.



Pentru cine este acest serviciu?

Serviciul nostru sprijină fumătorii de tutun cu vârsta de 12 ani și peste care locuiesc sau lucrează în Shropshire ori sunt înscrși la un medic de familie din Shropshire și care doresc ajutor pentru a renunța la fumat.

Dacă sunteți însărcinată și doriți ajutor pentru a renunța la fumat, discutați cu moașa dumneavoastră despre trimiterea către Serviciul de sprijin pentru o sarcină aănătoasă Shropshire, Telford & Wrekin sau sunați la 01952 565732.

Veți beneficia de...

- **programări regulate, unu-la-unu, cu un consilier prietenos pentru renunțarea la fumat, pe parcursul a 3 luni;**
- **sprijin pentru schimbarea obiceiurilor de fumat;**
- **îndrumare și suport eficiente pentru a reuși să renunțați;**
- **monitorizare regulată a monoxidului de carbon (CO).**

La ce mă pot aștepta

La prima programare, consilierul pentru renunțarea la fumat se va prezenta și vă va explica la ce să vă așteptați. Prima programare cu consilierul va dura până la 30 de minute. Ulterior, veți avea întâlniri regulate, unu-la-unu, timp de 3 luni, pentru a stabili o dată realistă a renunțării și pentru a vă sprijini în gestionarea poftelor de nicotină și a altor simptome ale sevrajului tabagic.

Cum pot accesa serviciul?

Pentru a vă face o programare și a face primul pas către beneficiile vieții de nefumător, scanați codul QR sau vizitați www.shropshire.gov.uk/stopsmoking

Dacă nu puteți face programarea online sau aveți nevoie de ajutor, sunați la 0345 6789 028 (luni–vineri, 09:00–15:00).

