

Se pensi che il fumo non sia un vero problema, oppure che **smettere di fumare** sia impossibile dipende dal fatto che fumare **piace** e smettere **spiace**.

Smettere di fumare è possibile, e un metodo può renderti le cose più facili.

L'accesso ai Centri Antifumo è gratuito e ogni anno un numero sempre più elevato di persone riesce a smettere di fumare.

Anche tu puoi fare parte di questo gruppo e riprenderti la salute.

Stefano Cifiello
(Responsabile del Centro Antifumo
dell'Ausl di Imola)

Se pensi che il fumo non sia un vero problema, oppure che **smettere di fumare** sia impossibile dipende dal fatto che fumare **piace** e smettere **spiace**.

Smettere di fumare è possibile, e un metodo può renderti le cose più facili.

L'accesso ai Centri Antifumo è gratuito e ogni anno un numero sempre più elevato di persone riesce a smettere di fumare.

Anche tu puoi fare parte di questo gruppo e riprenderti la salute.

Stefano Cifiello
(Responsabile del Centro Antifumo
dell'Ausl di Imola)

CENTRO ANTIFUMO

Azienda USL di Imola

tel. **0542 604761**

(è attiva una segreteria telefonica
lasciate il vostro nome e numero di
telefono, verrete richiamati)

e-mail: s.cifiello@ausl.imola.bo.it

<http://www.ausl.imola.bo.it>



CENTRO ANTIFUMO

Azienda USL di Imola

tel. **0542 604761**

(è attiva una segreteria telefonica
lasciate il vostro nome e numero di
telefono, verrete richiamati)

e-mail: s.cifiello@ausl.imola.bo.it

<http://www.ausl.imola.bo.it>



Contro il FUMO vinci TU

trattamenti e consigli gratuiti



Contro il FUMO vinci TU

trattamenti e consigli gratuiti



Misura la tua dipendenza*

QUANTO TEMPO DOPO IL RISVEGLIO FUMI LA PRIMA SIGARETTA?

- nei primi cinque minuti (3 punti)
- da 6 a 30 minuti (2 punti)
- da 31 a 60 minuti (1 punto)
- più di 60 minuti (0 punti)

QUANTE SIGARETTE FUMI AL GIORNO?

- 31 e più (3 punti)
- da 21 a 30 (2 punti)
- da 11 a 20 (1 punto)
- meno di 10 (0 punti)

PUNTEGGIO

GRADO DIPENDENZA:

- 0-3 punti BASSA dipendenza
4-6 punti ALTA dipendenza

*questo test ti aiuta a capire il tuo grado di dipendenza fisica dalla nicotina. Risultati bassi non significano assenza di dipendenza dal fumo.

A volte la quota di dipendenza psicologica rende molto difficile lo smettere anche in chi fuma poche sigarette

Misura la tua dipendenza*

QUANTO TEMPO DOPO IL RISVEGLIO FUMI LA PRIMA SIGARETTA?

- nei primi cinque minuti (3 punti)
- da 6 a 30 minuti (2 punti)
- da 31 a 60 minuti (1 punto)
- più di 60 minuti (0 punti)

QUANTE SIGARETTE FUMI AL GIORNO?

- 31 e più (3 punti)
- da 21 a 30 (2 punti)
- da 11 a 20 (1 punto)
- meno di 10 (0 punti)

PUNTEGGIO

GRADO DIPENDENZA:

- 0-3 punti BASSA dipendenza
4-6 punti ALTA dipendenza

*questo test ti aiuta a capire il tuo grado di dipendenza fisica dalla nicotina. Risultati bassi non significano assenza di dipendenza dal fumo.

A volte la quota di dipendenza psicologica rende molto difficile lo smettere anche in chi fuma poche sigarette

VANTAGGI PER CHI SMETTE:



- ⇒ **DOPO 24 ORE** senza fumo il battito cardiaco si regolarizza, diminuiscono i rischi di aritmie cardiache
- ⇒ **DOPO QUALCHE GIORNO** senza fumo la pressione arteriosa tende ad abbassarsi, odorato e gusto migliorano
- ⇒ **DOPO 2 MESI** senza fumo diminuiscono tosse e catarro, la pelle diviene più rosea ed elastica
- ⇒ **DOPO 6 MESI** senza fumo aumenta il vigore sessuale
- ⇒ **DOPO 1 ANNO** si dimezza il rischio di attacco cardiaco

il rischio tumorale diminuisce in modo proporzionale al perdurare dell'astinenza

VANTAGGI PER CHI SMETTE:



- ⇒ **DOPO 24 ORE** senza fumo il battito cardiaco si regolarizza, diminuiscono i rischi di aritmie cardiache
- ⇒ **DOPO QUALCHE GIORNO** senza fumo la pressione arteriosa tende ad abbassarsi, odorato e gusto migliorano
- ⇒ **DOPO 2 MESI** senza fumo diminuiscono tosse e catarro, la pelle diviene più rosea ed elastica
- ⇒ **DOPO 6 MESI** senza fumo aumenta il vigore sessuale
- ⇒ **DOPO 1 ANNO** si dimezza il rischio di attacco cardiaco

il rischio tumorale diminuisce in modo proporzionale al perdurare dell'astinenza