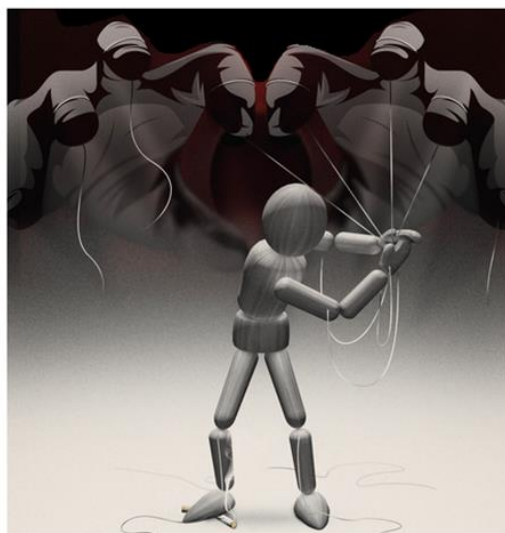


## Dia Mundial Sense Tabac



T'estan manipulant



No deixis que et manipulin

Tu pots deixar el tabac. Creu-t'ho.

### Et poden ajudar



- Taller informatiu per a fumadors «Voleu saber per què fumeu i com podeu deixar-ho?» 93 260 71 47 - 675 788 901 Pregunta per l'Anna Riccobene. Consulta les dades del taller a la pàgina: [http://www20.gencat.cat/docs/salut/Minisite/ICO/Ciudadans/Documents/Arxius/DipticTallers2014\\_IMPRIMIR.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/salut/Minisite/ICO/Ciudadans/Documents/Arxius/DipticTallers2014_IMPRIMIR.pdf)
- Catsalut Respon. Truca al 061. <http://www.papsf.cat/>
- Demana informació al metge o metgessa a l'infermer o infermera de família al teu CAP ells et poden ajudar.
- Unitat de Tabaquisme.  
Hospital de Bellvitge. 93 260 75 57 secretaria.mpr@bellvitgehospital.es
- Consells per deixar el tabac:  
[http://www.gencat.cat/ics/professionals/guies/tabac/docs/deixar\\_de fumar\\_cat\\_cast.pdf](http://www.gencat.cat/ics/professionals/guies/tabac/docs/deixar_de fumar_cat_cast.pdf)
- Llibre: <http://masgrau.net/portfolio/el-plaer-de-deixar-de-fumar/>
- App per deixar de fumar: <https://itunes.apple.com/app/respirapp/id588696782?mt=8>
- **Recorda: no deixis que et manipulin!**  
<https://www.youtube.com/watch?v=BmOdf2wv6kQ&hd=1>

