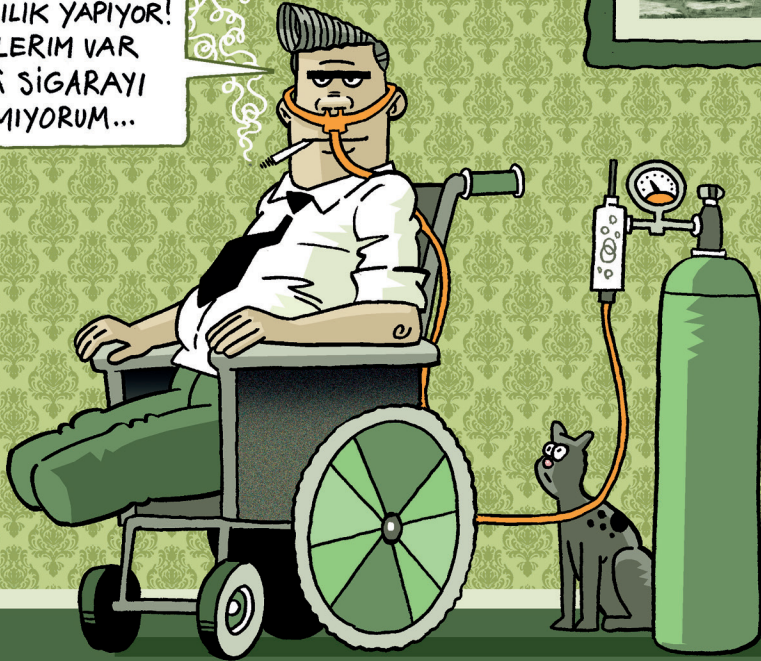


ÇOK BAĞIMLILIK YAPIYOR!  
ŞİKÂyetLERİM VAR  
AMA HÂLÂ SİGARAYI  
BIRAKAMIYORUM...



Sigara içmek akciğerlerinize ve beyninize zarar verebilir.

Ayrıca kalp krizi de geçirebilirsiniz.

Bırakmak her zaman faydalıdır.

Sigarayı bırakma konusunda ücretsiz yardım hakkında daha

fazla bilgi edinmek istiyorsanız şu web sitesine gidin:

[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

Sigarayı bırakmak sizin için önemli mi? \_\_\_\_\_

Ne kadar önemli? \_\_\_\_\_

İletişim: \_\_\_\_\_

PHAROS

SİGARAYI BIRAKMAK İSTERSEM,  
BU KONUDA BAŞKA BİR KİMSEYE  
İHTİYACIM YOK!

SON ALTI KEZ DE  
AYNISINI SÖYLEMİŞTİN,  
BECERİKSİZ!



Sigarayı kendiniz bırakabilirsiniz ancak, yardım alırsanız bırakmak daha kolay olur.

Aile hekiminizden veya koçunuzdan yardım isteyebilirsiniz.

Aile hekiminiz veya koçunuz sigarayı nasıl bırakacağınız konusunda size tavsiyelerde bulunur.

Sigarayı bırakmak isteyen bir grup insana katılmanız da mümkün.

Sağlık sigortası, sigarayı bırakma konusunda yapılan yardımların masrafını karşılıyor.

Yani yardım ücretsizdir. Kendi riziko payınızı ödemiyorsunuz.

Aile hekiminizden yardım isteyen veya 0800-1995 numaralı ücretsiz yardım hattını arayın.

Veya şu web sitesine bakın: [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

Sigarayı bırakmak için kimden yardım istiyorsunuz? \_\_\_\_\_

İletişim: \_\_\_\_\_

PHAROS

DERİNLERİMDE BİR  
YERDE BIRAKTIM BİLE!



Birçok insan sigarayı bırakmak istiyor.

Sigarayı bırakmak sizin için önemli mi? \_\_\_\_\_

Ne kadar önemli? \_\_\_\_\_

Sigarayı bırakma konusunda ücretsiz yardım hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız şu web sitesine gidin:

[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

İletişim: \_\_\_\_\_

PHAROS



SİGARA İÇMEK İÇİN DIŞARI  
ÇIKMANA SEVİNDİM!



ELBETTE, AMA  
DUMAN DIŞARIDA  
KALACAK MI?

Dişarında sigara içtiğinizde dumandan toksinleri beraberinizde içeriye getirirsiniz.

Bu maddeler her yere siner: cilde, giysilere, mobilyalara ve halıya.

Bu üçüncü el halıya.

Çocuklar parmaklarıyla her yere dokunurlar.

Toksinleri bu şekilde almış olurlar.

Sigarayı bırakma konusunda ücretsiz yardım hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız şu web sitesine gidin:

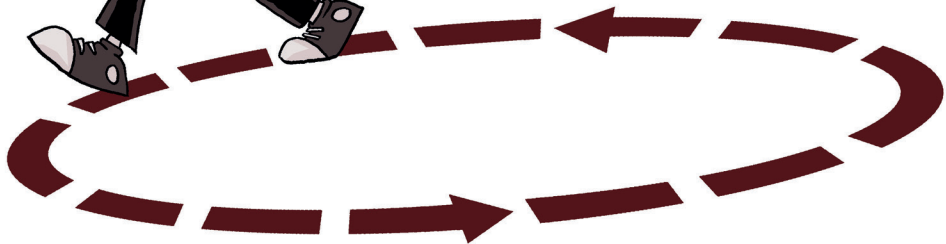
[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

İletişim:

PHAROS



SIGARA İÇİYORUM AMA  
STRESİM GEÇMİYOR!



Sigarayı bırakırsanız hayatınızda hâlâ sizi strese sokan şeyler olabilir.  
Sigarayı bırakmak, stresle daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.

Sigarayı bırakma konusunda ücretsiz yardım hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız şu web sitesine gidin:  
[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

Stresinizle ilgili ne yapmak istiyorsunuz? \_\_\_\_\_

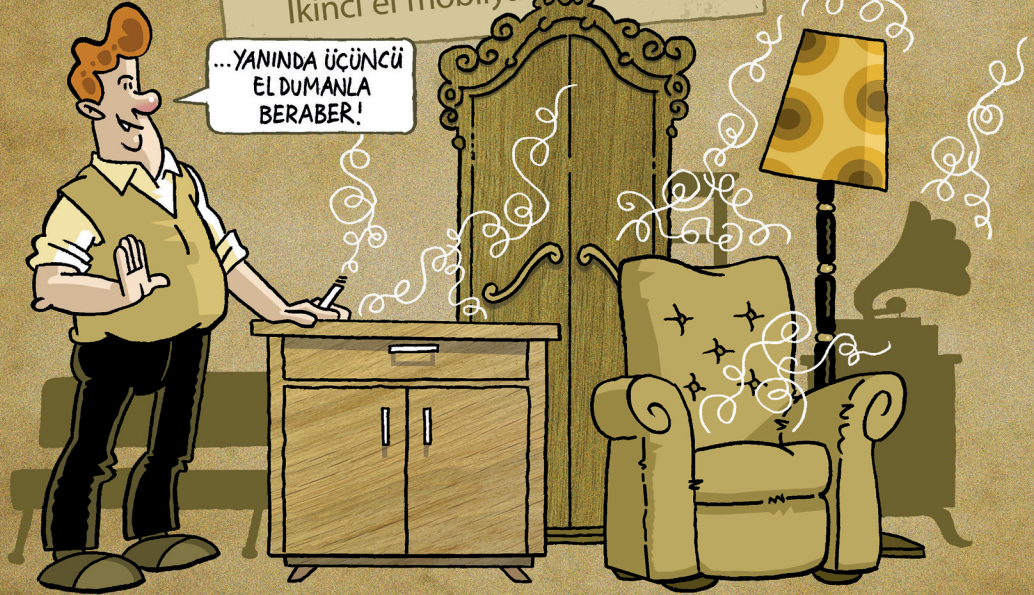
İletişim: \_\_\_\_\_

PHAROS

# nostaljik

ikinci el mobilya

...YANINDA ÜÇÜNCÜ  
EL DUMANLA  
BERABER!



Dişarında sigara içtiğinizde dumandan toksinleri beraberinizde içeriye getirirsiniz.

Bu maddeler her yere siner: cilde, giysilere, mobilyalara ve halıya.

Bu üçüncü el halıya.

Çocuklar parmaklarıyla her yere dokunurlar.

Toksinleri bu şekilde almış olurlar.

Sigarayı bırakma konusunda ücretsiz yardım hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız şu web sitesine gidin:

[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

İletişim:

PHAROS

nosta