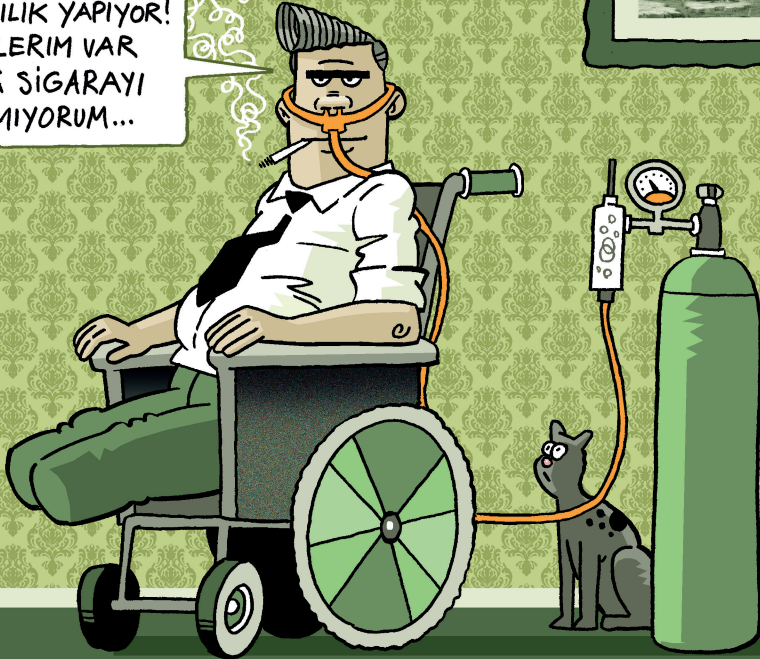


ÇOK BAĞIMLILIK YAPIYOR!
ŞİKÂyetLERİM VAR
AMA HÂLÂ SİGARAYI
BIRAKAMIYORUM...



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

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 masraflarını 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

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

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

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

Stresinizle ilgili ne yapmak istiyorsunuz? _____

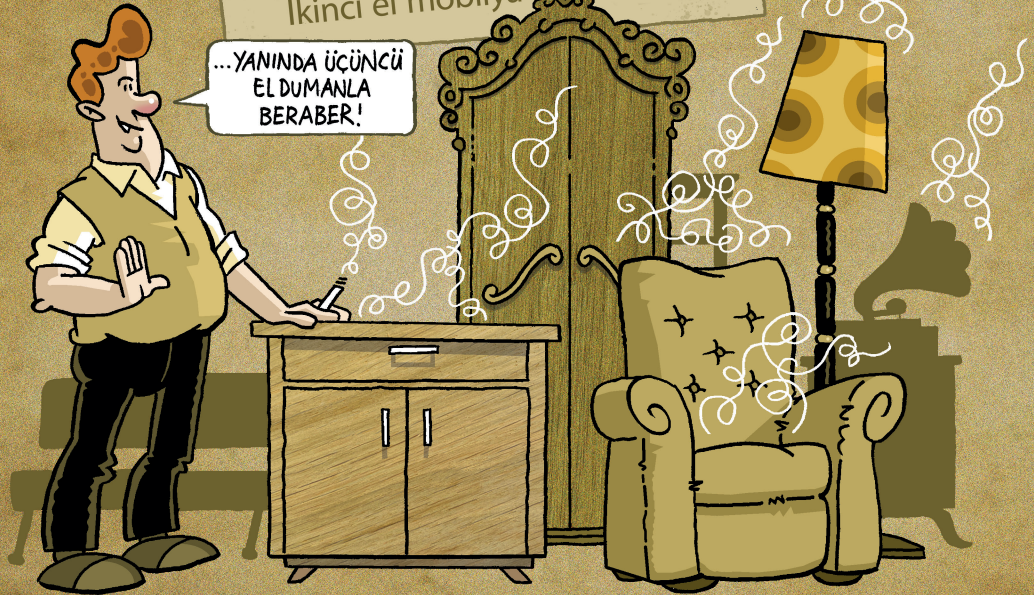
İletişim: _____

PHAROS

nostaljik

ikinci el mobilya

...YANINDA ÜÇÜNCÜ
EL DUMANLA
BERABER!



Dişarıda 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

İletişim:

PHAROS

nostal