

# DECÀLEG PER DEIXAR DE FUMAR

Sabem com és de difícil deixar de fumar, i tots som conscients del que és necessari aconseguir-ho, des del Comitè de Prevenció del Tabaquisme d'Hospital Universitari General de Catalunya volem animar-te i acompanyar-te en aquesta tasca tan beneficiosa per a la teva salut i la dels teus, per això iniciem aquesta trajectòria amb uns consells:

Elabora un llistat amb els motius per deixar de fumar. Situa-la en un lloc on la puguis veure i repassa-la freqüentment.

Registra la quantitat de cigarretes que fumes cada dia, et sorprendràs: són més del que et penses.

Identifica les situacions en què més t'agrada fumar. Anota-les i evita fumar especialment en aquestes circumstàncies. És imprescindible un canvi en els hàbits.

Retarda la primera cigarreta del dia almenys 30 minuts sobre l'hora habitual.

Quan vulguis fumar, espera almenys cinc minuts. De vegades les ganes passen.

Planifica't al matí les cigarretes que fumaràs aquell dia i no passis d'aquesta quantitat. No els apuris fins al final. Redueix la quantitat de calades.

Fes-te incòmode el moment de fumar: guarda el tabac i l'encenedor després de cada cigarret. No els deixis al teu abast. Limita les zones per fumar.

Trenca els llaços "afectius" amb el tabac. Canvia de marca en acabar cada paquet. Procureu que el contingut en nicotina sigui menor que el de la vostra marca habitual.

No fumis immediatament després de dinar. Aixeca't, camina, fes alguna cosa.

Trieu una data per deixar de fumar, anota-la i comunica-la als teus amics i familiars. Si algú del teu entorn vol deixar de fumar, proposa'l fer-ho junts. Us ajudareu mútuament.

**Si vols deixar de fumar, ara ho pots aconseguir, no saltres t'ajudem. Demana cita a la**



**UNITAT DE TABAQUISME**  
**93 565 60 00 - 93 565 60 20**



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

Hospital acreditat per la Generalitat de Catalunya com a centre d'atenció hospitalària aguda, d'acord amb el Decret 5/2006 de 17 de gener.



Xarxa Catalana  
d'Hospitals sense fum