**Utilitzarem el #AccioInfermeraStopTabac**

Píndoles de salut

Missatges en torn al dia mundial sense tabac

“ Si les 42.000 infermeres a Catalunya donessin el consell breu per deixar de fumar, cada any la prevalença del tabac a Catalunya es reduiria en un 5%, es a dir cada any hi hauria 65.000 fumadors menys”

“Si vols que els teus pacients guanyin en salut, dóna el consell breu per deixar de fumar, són només 3 minuts”

“Recorda que el fum ambiental del tabac també es perjudicial per la salut; informa que cal protegir-se i protegir als més vulnerables (nens, ancians, malalts) dels seus efectes nocius”

“Les infermeres cada vegada fumen menys a Catalunya. Si TU fumes, però vols deixar-ho pots contactar amb nosaltres per buscar recolzament i ajuda”

“Les infermeres augmenten la salut de la població significativament oferint ajuda per deixar de fumar. Els estudis demostren que el 30% de les persones que reben ajuda per part de les infermeres, deixen en tabac”

“Si estàs embarassada o tens previst estar-ho, deixar de fumar és el millor regal que li pots fer al teu fill i a tu mateixa.”