# CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

## #1 Disminuí la cantidad de cigarrillos fumados en el día.

## #2 Identificá motivos y beneficios para dejar de fumar

## #3 Elegí una fecha fija para dejarlo dentro de las dos semanas siguientes a la toma de la decisión

## #4 Buscá ayuda de familiares, colegas y amigos

## EN CASA:

Pedí a la familia que no fume dentro, para no aumentar la posibilidad de volver a fumar.

## EN EL TRABAJO:

Los ambientes 100% libres de humo ayudan a los fumadores a disminuir la cantidad de cigarrillos fumados.

# Recuerde!

- ☑ La sensación intensa del deseo de fumar dura sólo 1 o 2 minutos.
- ☑ Estas situaciones serán cada vez menos intensas y menos frecuentes en la medida que avancen los días sin fumar.
- ☑ Las ganas de Fumar solo se van si no se Fuma.

**Ante cualquier duda consulte**

**0800-222-1002**

**dejohoydefumar.gob.ar**