



Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı 0848 187 187

Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı
İsviçre Kanser Birliđi ve Sigarayı Önleme
İş Grubu işbirliğiyle yürütölmekte ve Sigarayı Önleme
Fonu tarafından paraca desteklenmektedir





Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı 0848 187 187

Tiryakilerin yarısından çoğu, sigarayı bırakmak istiyor. Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı 0848 187 187 uzmanları da hangi yöntemlerin başarılı olduğunu biliyor.

Sigarayı kesin olarak bırakmış kişilerin çoğu, en az bir ya da daha fazla bırakma denemesinde bulunmuştur. Demek oluyor ki, eğer siz de daha önce sigardan vazgeçme denemesinde bulunmuşsanız, avantajlı kişilerden sayılırsınız. Çünkü bir dahaki sefere sigarayı hepten bırakma şansınız daha fazla olacaktır.

İlk denemede işler çoğu zaman yolunda gitmez. Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı 0848 187 187 uzmanları size bu konularda yardımcı olabilir. Bu uzmanlar özel olarak eğitilmiştir ve hangi yöntemlerin bilimsel testlerden başarıyla çıktığını bilirler. Hangi yöntemlerin ne gibi üstünlükleri olduğu konusunda son derece bilgilidirler.

Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı 0848 187 187 sizlere neler sunuyor?

Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı uzmanları sizinle ayrıntılı konuşmalar yapmak üzere zaman ayırır:

- > Sigarayı bırakma konusunda bilmeniz gereken her şeyi öğrenirsiniz.
- > Sizin için hangi bırakma yönteminin daha uygun olacağını birlikte belirleyebilirsiniz.
- > Sigarayı bırakma sürecinde, uzmanların size yardımcı olmasını isteye-

bilirsiniz. Bırakma süreci boyunca bir uzman görevli, sizi dört sefere kadar telefonla arayacaktır. Böylece sigara içmeyi kestikten sonraki günlerde ortaya çıkan, ama sizin daha önce hiç hesaplamadığınız sorunlar konusunda da uzmanınıza danışabileceksiniz.

Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı'na nasıl ulaşabilirsiniz?

Şu telefon numarasını arayın: 0848 187 187. Karşınıza bir tele-sekreter çıkacak. Oraya mesaj olarak adınızı ve telefon numaranızı bırakın. 48 saat içinde Kampanya'dan bir uzman sizi telefonla arayacaktır.

Sadece kendi ettiğiniz telefonun ücreti size aittir. Uzman kişinin size ettiği telefon ise ücretsizdir.

Sigarayı bırakmanın yararları

Pek çok sigara tiryakisi sağlıkları konusunda endişelidir. Sigarayı bıraktıktan kısa süre sonra sağlığınızda düzelmeler başlayacaktır:

- > Kalbiniz yine normal olarak çalışmaya başlayacaktır.
- > Kana karışan yaşamsal önemdeki oksijen miktarı artacaktır.
- > Birkaç hafta sonra kan vücudunuzda daha rahat dolaşmaya başlayacaktır.
- > Birkaç ay sonra akciğerleriniz daha derinden soluk alıp verebilecektir.



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, PF 8219,
3001 Bern
Telefon 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch
PK 30-4843-9

Arbeitsgemeinschaft Tabak-
prävention Schweiz (AT)
Effingerstrasse 40, 3001 Bern
Telefon 031 389 92 46
Fax 031 389 92 60
info@at-schweiz.ch
www.at-schweiz.ch

Metin yazımı ve düzelti:
Nicolas Broccard,
Büro Context, Bern
Verena El Fehri, AT, Bern
Çeviri: Mustafa İdeli
Grafik: Hanspeter Hauser/AVD
Başki: Atze AG
© 2008 Krebsliga Schweiz, Bern