

RESPECT CHE TI LEGIAS QUESTA BROSCURA.
L'emprim pass è gia fatg.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eine Partnerkampagne von BAG, Kantonen und NGOs,
finanziert durch den Tabakpräventionsfonds.

ANTONIO SMETTA.
QUAI SAS FAR ER TI.
La lingia per smetter da fimar ta sustegna:
0848 185 185*

*8 raps per minuta d'in telefon fix



S M O K E
FREE

smokefree.ch

Jau sun pli ferm(a).



Jau sun pli ferm(a).

L'Uffizi federal da sanadad publica lantscha ensemen cun ils chantuns e cun NGOs la campagna per la prevenziun dal tubachissem «**SmokeFree**», ch'è preschenta en la publicitad da **l'onn 2015 fin l'onn 2017**. La finamira primara è quella da sustegnair las persunas che fiman sin lur via vers ina vita senza cigarettas. Il medem mument duai vegnir rinforzada ina vita senza fimar e francada sco chaussa natirala en la societad. Differenta projects parzials e projects partenaris cumpletteschan la campagna.

PERTGE CHE TI AVESSAS DA CUMENZAR DA SMETTER DA FIMAR.

1. PERQUAI CHE TI SAS FAR QUAI.

Mintgin po sa deliberar per adina dal fimar. A tschertins strategia quai senza il minim agid. Sustegn professional gida però la gronda part dals pertutgads da dumagnar quest pass.

2. PERQUAI CHE TI TA PROCURAS USCHIA AVANTATGS CONSIDERABELS PER TIA SANADAD.

Il fimar ha dischavantatgs quasi nundumbraivels per la sanadad. Quai na stuain nus betg ta dir anc ina giada, perquai che ti sas tut quai gia sez/-za (dapli en chaussa vegns ti a savair en la part «Avantatgs per la sanadad»).

« Jau sun stà surstà, quant svelt che quai ha già consequenzas per mias prestaziuns en il sport. »

« Quel tussim permanent n'ha betg mo disturbà mai. Er mes conturns ha quai fatg gnervus. »

« Bandunar la bar l'enviern en tutta fradaglia per fimar svelt tremblond ina cigaretta al liber ha adina interrut ils discurs da la runda. »

« Dapi che jau na fim betg pli, è svani quest liger mal il chau permanent. Gia mo per quai hai valì la paina. »

« Mia figlia m'ha adina puspè ditg che jau spizzia. »

3. PERQUAI CHE QUAI È INA GRONDA CUMPROVA D'AMUR A TATEZ/-ZA.

Sche ti na fimas betg pli, cumprovas ti a tatez/-za che ti es ferm(a). Quai è in bun sentiment che vegn a t'ademplir cun superbia e cun cuntentientscha. Giauda che ti na vegns betg pli control-

là/-ada da las cigarettas. Respira profundamain e ta lauda per tia decisiun. Maldisa tatez/-za e ta cumpra insatge spezial cun ils daners che ti avessas uschiglio duvrà per il fimar.

AVANTATGS PER LA SANADAD:

Uschè ferm ed uschè svelt profitas ti, sche ti smettas da fimar.

Il fimar fa donn a tut ils organs. Tes avantatgs ils pli principals, sche ti na fimas betg pli:

SUENTER 20 MINUTAS:

Tia pressiuin dal sang e tes puls èn puspè ok e la circulaziun dal sang è meglierada.



SUENTER 2–12 EMNAS:

La circulaziun en tes corp sa meglierescha en general. Quai ha consequenzas positivass en il sport e tar il sex.



SUENTER 8 URAS:

Tias cellas vegnan puspè provididas cun oxigen en moda normala, la ristga d'in infarct dal cor sa reducescha.



SUENTER 3–9 MAIS:

Ils problems da trair il flad, la mancanza da flad ed il buffar sa reduceschan considerablain. Tes pulmuns funcziunan meglier.



SUENTER 24 URAS:

Il monoxid carbonic dal fim da cigaretta è cumplettaimain decumponì en tes corp. Ils pulmuns cumenzan a sa deliberar da la mucosa e da las restanzas dal fim.



SUENTER 5 ONNS:

La ristga da survegnir in infarct dal cor sa reducescha per la mesadad cumpareglià cun quellas personas che fiman.



SUENTER 48 URAS:

Il corp è ussa liber da nicotin. Tes odurat e tes palat cumenzan a sa meglierar.



SUENTER 10 ONNS:

La ristga da survegnir cancer dal pulmun sa reducescha per la mesadad cumpareglià cun quellas personas che fiman.



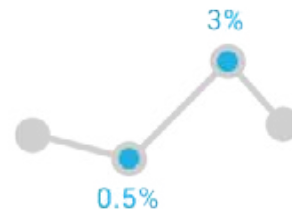
SUENTER 72 URAS:

Ti sas trair il flad meglier. Tias bronchias sa schlucan, ti sentas che ti has dapli energia.



USCHIA VEGNS TI DA SMETTER DA FIMAR.

Mintga smetter è unic ed uschè individual sco ti. Tschertins vegnan da far quai «mo uschia», auters cun sustegn da la famiglia e dals amis, puspè auters cun l'agid da personas spezialisadas. Ordavant questas pèr paucas cifras:



- Tgi che ha la ferma intenziun da smetter da fimar, ma vul far quai senza agid, po far quint cun ina schanza da success da **fin a 5 %** suenter 6 mais.



- Tgi che sa lascha accompagnar al telefon u en discurs directs per smetter da fimar ha schanzas ch'èn cleramain meglras. Ina cussegliaziun d'ina media u d'in medi u in clom sin la lingua per **smetter da fimar 0848 000 181 (8 rp./min.)** dublegia la rata da success.



- Sche ti cumbineschas in sustegn intensiv d'ina persona spezialisada cun medicaments che cuntengnan nicotin, pos ti schizunt far quint cun ina rata da success **da fin a 30%** suenter 1 onn.



MA LA PART PRINCIPALA PRESTAS TI SEZ/-ZA. HAJAS FIDANZA CHE TI ES PLI FERM(A) CHE LA DEPENDENZA.



SMETTER CUN AGID D'IN COACH: SUSTEGN PERSUNAL.

L'intent da las cussegliazions individualas è quel da chattar la meglra soluziun per tai persunalmain. Betg mintgin n'ha il medem grad da dependenza. Perquai vegnan las preparaziuns per smetter da fimar e lur realisaziun adattadas exactamain a tai.

En la cussegliazion vegns ti er a savair tut davart in eventual sustegn cun medicaments, uschia ch'igl è per tai pli simpel da smetter da fimar.

T'infurmescha ussa tar la lingia per smetter da fimar, sche cussegliazions individualas vegnan purschidas en tia vischinanza: telefon 0848 000 181.

« Durant la preparaziun per smetter da fimar hai jau pensà adina pli savens che questas cigarettas na ma gustan atgnamain in summa betg. »

« Mai hai gidà enormamain da far ina glista cun chaussas che jau poss far, sche jau hai quaida da fimar. »

« Il clom a la lingia per smetter da fimar m'ha avert ils eglis. Ussa sai jau co che jau poss prender quai per mauns il meglia. »

« Empè da cigarettas ma cumpr jau ussa adina ils fritgs exotics chars. Quai è propi ina investiziun bler meglra. »

SMETTER EN LA GRUPPA: CUNTANSCHER ENSEMEN LA FINAMIRA.

Curs da gruppa t'infurmeschan davart il savair il pli actual per smetter da fimar. E ti emprendas ad enconuscher autras persunas ch'èn en la medema situaziun sco ti. Sche vus motivais in l'auter e sche vus giudais ensemen ils avantatgs d'esser nunfimidaders, po quai gidar bler d'avair success.

Ti vegns accumpagnà/-ada en tut las trais fasas da la preparaziun sur il stop da fimar fin a l'evitar ina recidiva.

T'infurmescha ussa tar la lingia per smetter da fimar, tge curs da gruppa che vegnan purschids en tia vischinanza:



0848 000 181

SMETTER SEZ. MA MEGLIER CUN SUSTEGN.

Sche ti ta decides da smetter sez da fimar, ta recumandain nus da proceder uschia sco che nus descrivain qua. Uschia augmentas ti considerablain tia schanza da desister per adina dal fimar.

1. PREPARAR

- Igl meglia èsi, sche ti telefonas a la lingia per smetter da fimar per survegnir tips ch'èn accordads a tai. Da glindesdi fin venderdi da las 11.00 a las 19.00 ta stattan a disposiziun profis absoluts sut il numer 0848 000 181 (8 rp./min.) che erueschan cun tai tge metoda da smetter ch'è la meglra per tai.
- Maina in diari durant 2 fin 3 emnas, nua che ti nodas tar mintga cigaretta tge luna che ti avevas, en tge stadi d'anim che ti eras e quant impurtanta che la cigaretta era per tai. Marchescha cun cotschen las cigarettas ch'èn stadas las pli impurtantas per tai e ponderescha tge che ti vuls far en l'avegnir sco remplazzament. Quai èn quels muments che ti vegns a stuair superar – e che ti sas er superar, perquai che ti es ferm(a).
- Ta procura sche necessari products che remplazzan il nicotin sco patches, tschics, inhalaturs, tabletas da tschitschar u auters medicaments. Lascha ta cusseglia en l'apoteca u da tia media u da tes medi. Igl è cumprovà che ti dublegias uschia ti schanza da resister anc adina al fimar er suenter 1 onn. Per differents ulteriurs medicaments dovras ti in recept. Dumonda tia media u tes medi. Ta procura sche necessari products che remplazzan il nicotin
- Fixescha il di che ti vuls smetter da fimar e ta prepara per quai. Emprova gia ussa da laschar davant l'ina u l'autra da las cigarettas che n'èn betg impurtantas.
- Il di avant che ti smettas da fimar: Allontanescha tut las cigarettas e tut ils utensils da fimar da tes conturns.
- Dumonda tia famiglia, tias amias e tes amis da ta sustegnair.

2. SMETTER

- Il di che ti cumenzast cun smetter da fimar è in di fitg spezial che ti avessas da tegnair en meglra memoria. Nus recumandain a tai da far liber e da far insatge che ti n'has anc mai fatg avant. Per exempel in viadi en in'otra citad u in di da wellness en in spa.
- N'emblida mai che la quaida ardenta da fimar dura mo 3 fin 5 minutas e svanescha alura. Pli ditg che ti na fimas betg pli e main savens che questa quaida cumpara.

3. RESTAR CONSEQUENT(A)

- Guarda che ti hajas per mauns uschè blers trics transitorics sco pussaivel. Bunbuns e tschics senza zutger u tgiradents pon per exempel esser ina buna distracziun. Remplazza il fimar tras moviments e tras pitschnas activitads che ti fas tranteren. Fa per exempel la damaun in zic gimnastica (puntettas, enclins u insatge dal gener) u tegna tes chau or da fanestra e tira 10 giadas profundamain il flad.
- Hajas adina per mauns buns fritgs frestgs u verdura frestga gustusa, per che ti na cedias betg a la tentaziun da remplazzar las cigaretas tras victualias che han bleras calorias.
- Ta remunerescha adina puspè che ti has smess da fimar. Ta regala insatge cun ils daders che ti avessas uschiglio transformà en fim da cigaretas.
- Na pensa mai en situaziuns difficilas che ti stuessas ussa fimar ina per che ti ta sentias meglie. Di a tatez/-za che gist il cuntrari saja il cas.

ULTERIURAS METODAS: DA QUAI HAS TI FORSA ER GIA UDÌ.

Acupunctura, ipnosa e parapsicologia han gia gidà numerusas fimadras e fimaders da smetter da fimar. Perquai che l'efficacitad da questas metodas n'è betg cumprovada scientificamain, na faschain nus qua naginas recumandaziuns per u cunter ellas.

I dat er numerus cudeschs che han gidà bler(a)s ad ina vita senza cigaretas.

TIPS E TRICS

Fa ina glista da tut ils avantatgs ch'il smetter da fimar ha ed ina glista da tut ils dischavantatgs che la dependenza dal tubac ha. Prenda adina puspè per mauns questas glistas e las cumplettescha.

Baiva bler aua.	Hajas adina a disposiziun tschics u bunbuns senza zutger u tgiradents.	Mangia in fritg.	Lava ils dents.
Gioga cun in rispli u cun ina balla cunter stress.	Va a spass, fa sport u in'otra activitad corporala.	Va a far ina duscha u in bogn.	Ta chargia in pèr gieus novs sin tes telefonin furber.
Ta cumpra in matg da flurs e remplazza las cigarettas suentar la tschaina tras quai che ti das aua frestga a las flurs e che ti taglias giu da nov las fins.	Reducescha tes consum d'alcohol e da café.	Per remplazzar ina cigaretta inventa occupaziuns che duran 3–5 minutas, che ti pos pratitgar tar tai a chasa (p.ex. leger in bel magasin, s'occupar dal giat u preparar ina pitschna surpraisa per insatgi).	
Na di: «Jau smet da fimar», di: «Jau cumenz a betg fimar». Quai è pli simpel.	Sapura vi d'in tschender plain. E gia has ti puspè avunda dal fimar.	Tegna tes chau or da fanestra e respira 3 giadas profundamain.	Mangia trais cucumeras en aschieu.
Discurra cun tatez/-za e cun auters da tes success.	Ta prepara in per tochets da verdura e fa latiers in sosa facilmain digeribla cun quagliada magra u cun jogurt natiral per als bagnar.	Metta a la fin da mintga di en ina cassa ils daners che ti has spargnà. Ta regala gia suentar in'emna insatge che ti n'avessas betg cumprà uschiglio.	Va curt suentar il di che ti smettas cun il fimar tar l'igienicra u l'igienicher da dents.



Arcuna il numer da la lingia per smetter da fimar 0848 000 181 sin tes telefonin per che ti possias telefonar da glindesdi fin venderdi da las 11.00 a las 19.00, sche ti has ina crisa. Va en l'internet e tschertga p.ex. en tudestg «Gründe Nichtraucher» u guarda in film da la prevenziun dal tubachissem sin Youtube.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ina campagna da partenadi da l'UFSP, dals chantuns e dals NGOs, finanziada tras il fond per la prevenziun dal tubachissem.

Uffizi federal da sanadad publica
Secziun da campagnas
Schwarzenburgstrasse 165
3003 Berna

E-mail: kampagnen@bag.admin.ch
Pagina d'internet: www.bag.admin.ch