

MON PLAN POUR ARRÊTER DE FUMER

Le geste le plus important que vous pouvez faire pour votre santé est d'arrêter de fumer.

Cela réduira considérablement vos risques d'AVC.

LE TABAGISME PEUT :



diminuer l'oxygène dans le sang



forcer le cœur à travailler plus fort



augmenter le risque de caillots de sang



bloquer vos artères

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR ABANDONNER LE TABAC

HERE ARE SOME TIPS TO GET STARTED



Choisissez une date dans les 30 prochains jours.
Diminuez le nombre de cigarettes que vous fumez par jour dès maintenant.



Interdisez de fumer dans votre maison et votre auto.



Discutez des médicaments qui aident à arrêter de fumer avec votre médecin pour trouver le bon pour vous.



Examinez les ressources communautaires qui peuvent vous aider à cesser de fumer pour de bon.



Pensez aux moments où vous avez envie de fumer et **prévoyez ce que vous ferez pour ne pas succomber à l'envie.**

Exemple : Je suis tenté de fumer pendant ma pause au travail. Je vais plutôt aller me promener.

SITUATION :	PLAN :