

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Hilfe bei Verlangensattacken

0800 / 8 31 31 31

kostenfreie Servicenummer

Werden Sie rauchfrei!
Bleiben Sie rauchfrei!



Erste-Hilfe-Karte

- Das Verlangen geht vorbei!
 - Aufschieben – Ausweichen – Abhauen – Ablenken
 - In Etappen denken: Heute bleibe ich rauchfrei!
 - Meine Strategie:
-

Mehr Tipps gibt's hier: www.rauchfrei-info.de