

# גם לך מגיע לחזור לנשום!

ונחנא מיעדוי למגיהלש זבל הז אל טושפ! לבא ימ רמא קירצש תושעל תא הז זבל? מילכ, תואנדס תודבעו ורזעיש סכל אוצמל את קרדה סכלש קיספהל ושעל



מלוכ (טעמכ) רככ מיעדוי לע תועפשהה תוקיזמה תונכוסמהו לש ושיעה ילע כ-350 מירמוח מינכוסמ כו-70 מירמוח מירדגומה מינטרסמכ ינכב מדא שיש לכב -הפיאש מלוכ סג מיעדוי השעישון פוגע בכל מערכות הגוף מרוגו ווגמל תולחמ ל ילכ מד נכומכו -נטרס לבא מלוכ סג מיעדוי הזש אל קיפסמ יזכ -קיספהל

**אבל: האם ידעת שבשלוש השנים האחרונות יותר מ-100,000 אנשים בישראל הצליחו להפסיק לעשן ולחזור לנשום?**

ינוטרס מוסרפה לש דרשמ תואירכה 2018:

ונכח. תקספה ושיע הלובי תויהל השק דע יתלב תירשפא אלל הנכה תמדקומ. הכימת תיעוצקמ וא הכימת -תיתפורת לבא לכ מירעה תוכימתהו הלאה מינימו מכרובע מינשעמכ תרגסמכ תופוק מילוחה - קלח רכינ מהמ אלל לכ -תולע

## סדנאות לגמילה מעישון בקופות החולים – ללא עלות

תופרטצה תנדסל הלימג ושיעמ איה ררדה הליעיה רתויב תקספהל ושיעמ איהו תעצומ מניח תופוקב -מילוחה רלהמכ הנדסה מידמול מינשעמה לע ילגרה ושיעה מיישיאה מהלש תועצמאכ מושיר בקעמו, מידמולו תונשל תא מילגרהה מינשיה צמאלו -מישדח תואנדסה הלימגל ושיעמ תומייקתמ לכב צראה. ווגמכ תופש תומאתמו תוצובקל תנוש -הייסולכואכ קשמ תואנדסה הנומשכ מישגפמ -תחא עובשל -מיחנמו ותוא מיצעוי מיחמומ הלימגל -ושיעמ

## תרופות מרשם להקלת תסמיני גמילה מעישון – במחיר מסובסד ומופחת

מיתתשמה תואנדסכ מילבמקמ צועיי ישיא שומישל תופורתב משרמ הלימגל ושיעמ מיאכו שוכרל ותוא דוסכסכ, מתושרלו מג יפילחת ויטוקיניל הקבדמ. קיטסמ וא תיירכוס הציצמ) מירכמנה אלל -משרמ ובעיקר – חשוב לדעת ולזכור מה אפשר להרוויח

**מרגישים טוב יותר:** רופישה השגרהכ תיללכה לח רותב מיימוי תקספהמ ושיעה יזירש ויטוקינה מיטלפנ פוגהמ שוחו מעטה חירחו מירפתשמ, רחאל עובש בלה מירזמ מד רישע רתוי וצמחב, רחאל מיישדח תומצעה תוקחתמ, רחאל מיישדח יצחו חעה השענ קלח רתוי -רעישה אירב רתוי מיינישהו תונבל רתוי, רחאל העברא מישדח הלח הדירי לועישב, מיפוצפצב רצוקבו -המישנה

מג וניסה תולחמל התומתלו נתק פולחכ מינשה, רחאל הנש תקספהמ ושיעה וניסה תוקלל פקתהכ בל דרוי ב-50% האושהכ ימל ויידעש ושעמ. רחאל שמח מינש וניסה צנשל הוותשמ ימל מלועמש אל ושיע, רחאל 10 מינש וניסה נטרסל תואיר דרוי כל-25% האושהכ ימל ויידעש ושעמ רחאלו 15 מינש תקספהמ ושיעה וניסה הלחמל תיכבל הוותשמ ימל מלועמש אל -ושיע חזו דוע ילב רכדל לע מידרטמ מהמש מירטפנ דחיב מע תורגיסה: חירה, האצוה תיפסכה הלודגה, יא תומיענה הדובעב האיציחו תניפל ושיעה משגב וא -כרשב

## למידע נוסף

מתא מילוכי קיספהל ונענל מויה - רתא דרשמ תואירכה

עדים לע זתואכ תופתתשהל תואנדסכ הלימג ושיעמ תופוקב מילוחה - רתא" לכ תואירכה <"

דוע לע יקבו ושיעה < רתאכ דרשמ תואירכה

דוע לע ומקתשהת פוגה ושיעמ < רתאכ דרשמ תואירכה

