



*HAI DA SPEGNERE?*

**SPEGNI LA SIGARETTA,  
ACCENDI IL BENESSERE!**

# HAI DA SPEGNERE ?

Fumare fa male, lo sanno tutti, ma spesso facciamo fatica a smettere una volta per tutte. Il fumo di tabacco non è un semplice vizio, bensì una vera e propria dipendenza.

Rabbia, sensazione di sconfitta e senso di colpa sono alcune delle emozioni che proviamo quando cerchiamo di smettere senza successo.

Chi ce l'ha fatta però riferisce che abbandonare il fumo è un po' come rinascere: ci fa sentire più forti, più sicuri e più liberi, ci rende felici e orgogliosi.

Si sta meglio fisicamente e questo di vede fin da subito.

I vantaggi si vedono anche sul piano economico: quanti soldi risparmiati giornalmente che possono essere usati per altre attività!

La maggior parte di fumatori prova a smettere da solo, ma la ricaduta è dietro l'angolo. Questo non deve scoraggiare: smettere di fumare è un percorso difficile ma possibile.

**La buona notizia è che farsi aiutare aumenta notevolmente la possibilità di riuscire a smettere.**

**In Piemonte il Sistema Sanitario fornisce professionisti e servizi validi e riconosciuti per aiutarti a raggiungere questo obiettivo:**

- **Il Medico di base**
- **I Centri per il trattamento del tabagismo**  
che si trovano in tutte le ASL del Territorio regionale

I servizi sono di facile accesso, economici e offrono trattamenti validi.

Per maggiori informazioni consulta il sito regionale  
[www.regione.piemonte.it/sanita](http://www.regione.piemonte.it/sanita)

o chiama il numero verde nazionale contro il fumo dell'Istituto Superiore di Sanità.



Il numero è gratuito ed è attivo dal lunedì al venerdì dalle 10,00 alle 16,00

## **Il Centro di trattamento del tabagismo dell'ASL NO**

offre percorsi diagnostici e terapeutici di tipo farmacologico e psicologico, per aiutare a smettere definitivamente di fumare.

L'intervento **non necessita di pagamento ticket** o impegnativa del medico di base.

**Per prenotarsi basta telefonare ai seguenti numeri, in base al luogo di residenza:**

**ARONA 0322.516239**

**BORGOMANERO 0322.848699**

**NOVARA 0321.374373 oppure 3389671484**