

 **Hjälp**  
**15/12/2005**

Att sluta röka är ett personligt val som kräver riktig motivation, mycket viljestyrka samt bra stöd.

Berätta för din familj, dina vänner, arbetskamrater –ja hela din omgivning – att du tänker sluta röka. Tveka inte att be dem om hjälp eller stöd.

Du kan också få medicinskt stöd och stöd från föreningar. Specialister kan ge dig råd och tips som gör det lättare. Tveka inte att kontakta dem.

---

Une initiative de l'Union Européenne

