

 **Råd för nödfall!**  
**15/12/2005**

Du har beslutat dig för att sluta eller har slutat röka men lider av cigaretttrök.

- Använd rökfria utrymmen.
- Skriv din egen lista över rökfria ställen (caféer, restauranger, nattklubbar) som du vill gå till och berätta för andra om dem.
- Kontakta föreningar som kämpar mot rökning och passiv rökning.
- Lär dig att samtala med rökare som inte respekterar din frihet och var aldrig fientligt inställd mot dem.
- Håll inte kontakt med rökare och vädra alla platser där cigaretttrök kan ha utvecklats.

---

Une initiative de l'Union Européenne

