

Doriți să renunțați sau să reduceți fumatul?

Informații și ghid de asistență pentru fumătorii de țigări

Mulți oameni profită de perioada de carantină pentru a-și îmbunătăți sănătatea, iar acest lucru poate include:

- + Doriința de a renunța complet sau de a reduce fumatul sau
- + Doriința de a trece de la fumat la o formă mai sigură de consum de nicotină, cum ar vapatul cu ajutorul unei țigări electronice, sau al unui alt produs pe bază de nicotină (ex. gumă cu nicotină, spray-uri de gură sau pliculețe).

Renunțarea sau reducerea fumatului poate ajuta la reducerea riscurilor asociate contractării COVID-19. Oriunde veți locui, când părăsiți camera de hotel unde sunteți cazați în prezent, veți beneficia de suport pentru a reduce sau a renunța la fumat.

**Serviciul de Suport pentru
Consumatori de Alcool și Droguri din
Hoteluri pentru Persoane fără Adăpost
(HDAS-London)**



Pentru a primi ajutor:

- + Nu aveți nevoie de o adresă fixă
- + Nu aveți nevoie de identificare sau de un număr NHS
- + Statutul dumneavoastră de imigrant nu contează
- + Nu trebuie să fiți înscrisi la un Medic de Familie (GP)
- + Nu trebuie să plătiți niciun ban



Asistența pentru reducerea sau renunțarea la fumat poate include:

- + **Comutarea la o formă alternativă de nicotină:** Înlocuirea nicotinei pe care o obțineți de obicei dintr-o țigară cu un produs alternativ pe bază de nicotină pentru a reduce simptomele de sevraj. Acest lucru vă poate ajuta să renunțați la fumat, temporar sau definitiv. Printre produsele care susțin acest lucru se numără : pliculețele, gumele și țigările electronice.
- + **Terapie prin discuții:** Discutarea cu un profesionist pentru a înțelege modul și motivul pentru care fumați și modul în care puteți face schimbări pozitive
- + **Asistență online**



Dacă **utilizați deja o țigară electronică (ex. JUUL sau Vype) sau beneficiați de terapie pentru înlocuirea nicotinei (pliculeț cu nicotină, spray de gură sau gumă) pe care o primiți la hotel**, discutați cu un asistent pentru a vă asigura că primiți rezerve pentru țigărele electronice sau produse alternative pe bază de nicotină când părăsiți hotelul. Puteți primi în continuare suport în noua zonă în care sunteți găzduiți.

În majoritatea burgurilor londoneze și a comitatelor învecinate există servicii de suport gratuit pentru renunțarea la fumat, care sunt gata să vă ajute.

Apelați gratuit linia de asistență Stop Smoking London: **0300 1231044**

Sau vizitați website-ul Stop Smoking London:

<https://stopsmokinglondon.com/> unde puteți primi ajutor și informații despre serviciile locale din zona dumneavoastră.

Alternativ, puteți vorbi cu medicul dumneavoastră de familie sau farmacistul local pentru a primi ajutor.