

# Chcesz rzucić lub ograniczyć palenie?

## Broszura informacyjna dla palaczy

**Wiele osób stara się wykorzystać czas izolacji na poprawę swojego zdrowia, czyli na przykład:**

- + Chce rzucić lub ograniczyć palenie papierosów, lub
- + Chce przestawić się z palenia papierosów na bezpieczniejszą formę nikotyny, jak na przykład papierosy elektroniczne lub inne produkty z nikotyną (np. gumi, spreje do ust lub woreczki nikotynowe).

Rzucenie lub ograniczenie palenia papierosów może zmniejszyć ryzyko związane z zarażeniem się COVID-19. Nieważne, gdzie będziesz mieszkać po opuszczeniu obecnego hotelu – istnieje wsparcie w rzucaniu lub ograniczaniu palenia.

**Wsparcie dla uzależnionych od  
alkoholu i narkotyków - Hotele dla  
bezdomych (HDAS-London)**



By otrzymać pomoc:

- + Nie potrzebujesz stałego miejsca zamieszkania
- + Nie potrzebujesz dokumentu potwierdzającego tożsamość ani numeru NHS
- + Twój status imigracyjny nie ma znaczenia
- + Nie musisz być zarejestrowany u lekarza rodzinnego (GP)
- + Nie musisz nic płacić



Wsparcie podczas rzucania lub ograniczania palenia może obejmować:

- + **Przejsięcie na alternatywną formę nikotyny:** Zastąpienie nikotyny z papierosów alternatywnym produktem nikotynowym w celu zmniejszenia objawów odstawiennych. Może to pomóc w rzucaniu palenia, tymczasowo lub na zawsze. Produkty, które w tym pomogą to: plastry, gumy i e-papierosy
- + **Terapia poprzez rozmowę:** Rozmowa ze specjalistą pomoże Ci zrozumieć jak i dlaczego palisz oraz jak wprowadzić pozytywne zmiany
- + **Wsparcie online**



Jeśli już używasz e-papierosa (np. JUUL lub Vype) lub nikotynowej terapii zastępczej (woreczki nikotynowe, sprej do ust lub guma) otrzymanej w hotelu, porozmawiaj z pracownikiem wsparcia, by przy okazji wyprowadzki z obecnego hotelu dostać dwutygodniowy zapas wkładów do e-papierosa lub alternatywnych produktów nikotynowych. Możesz nadal otrzymywać wsparcie w nowym miejscu, w którym zamieszkas.

Większość gmin w Londynie i sąsiadujących hrabstwach ma bezpłatne wsparcie dla osób rzucających palenie, którego pracownicy mogą Ci pomóc.

Zadzwoń na bezpłatną infolinię Stop Smoking London: **0300 1231044**

Lub wejdź na stronę Stop Smoking London:

**<https://stopsmokinglondon.com/>**, gdzie znajdziesz pomoc i informacje o lokalnych służbach.

Możesz także uzyskać pomoc rozmawiając z lekarzem rodzinnym lub farmaceutą.