



# Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı 0848 187 187

Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı  
İsviçre Kanser Birlięi ve Sigarayı Önleme  
İş Grubu işbirliğiyle yürütölmekte ve Sigarayı Önleme  
Fonu tarafından paraca desteklenmektedir





# Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı 0848 187 187

**Tiryakilerin yarısından çoğu, sigarayı bırakmak istiyor. Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı 0848 187 187 uzmanları da hangi yöntemlerin başarılı olduğunu biliyor.**

Sigarayı kesin olarak bırakmış kişilerin çoğu, en az bir ya da daha fazla bırakma denemesinde bulunmuştur. Demek oluyor ki, eğer siz de daha önce sigardan vazgeçme denemesinde bulunmuşsanız, avantajlı kişilerden sayılırsınız. Çünkü bir dahaki sefere sigarayı hepten bırakma şansınız daha fazla olacaktır.

İlk denemede işler çoğu zaman yolunda gitmez. Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı 0848 187 187 uzmanları size bu konularda yardımcı olabilir. Bu uzmanlar özel olarak eğitilmiştir ve hangi yöntemlerin bilimsel testlerden başarıyla çıktığını bilirler. Hangi yöntemlerin ne gibi üstünlükleri olduğu konusunda son derece bilgilidirler.

## **Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı 0848 187 187 sizlere neler sunuyor?**

Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı uzmanları sizinle ayrıntılı konuşmalar yapmak üzere zaman ayırır:

- > Sigarayı bırakma konusunda bilinmesi gereken her şeyi öğrenirsiniz.
- > Sizin için hangi bırakma yönteminin daha uygun olacağını birlikte belirleyebilirsiniz.

- > Sigarayı bırakma sürecinde, uzmanların size yardımcı olmasını isteyebilirsiniz. Bırakma süreci boyunca bir uzman görevli, sizi dört sefere kadar telefonla arayacaktır. Böylece sigara içmeyi kestikten sonraki günlerde ortaya çıkan, ama sizin daha önce hiç hesaplamadığınız sorunlar konusunda da uzmanınıza danışabileceksiniz.

## **Sigarayı Bırakma Kampanyası Telefonhattı'na nasıl ulaşabilirsiniz?**

Şu telefon numarasını arayın: 0848 187 187. Karşınıza bir tele-sekreter çıkacak. Oraya mesaj olarak adınızı ve telefon numaranızı bırakın. 48 saat içinde Kampanya'dan bir uzman sizi telefonla arayacaktır.

Sadece kendi ettiğiniz telefonun ücreti size aittir. Uzman kişinin size ettiği telefon ise ücretsizdir.

## **Sigarayı bırakmanın yararları**

Pek çok sigara tiryakisi sağlıkları konusunda endişelidir. Sigarayı bıraktıktan kısa süre sonra sağlığınızda düzelmeler başlayacaktır:

- > Kalbiniz yine normal olarak çalışmaya başlayacaktır.
- > Kana karışan yaşamsal önemdeki oksijen miktarı artacaktır.
- > Birkaç hafta sonra kan vücudunuzda daha rahat dolaşmaya başlayacaktır.
- > Birkaç ay sonra akciğerleriniz daha derinden soluk alıp verebilecektir.



**krebsliga schweiz**  
**ligue suisse contre le cancer**  
**lega svizzera contro il cancro**  
**lia svizra cunter il cancer**

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40, Postfach  
3001 Bern  
Telefon 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebsliga.ch  
www.krebsliga.ch  
PK 30-4843-9

Arbeitsgemeinschaft  
Tabakprävention Schweiz (AT)  
Haslerstrasse 30  
3008 Bern  
Telefon 031 599 10 20  
Fax 031 599 10 35  
info@at-schweiz.ch  
www.at-schweiz.ch

Metin yazımı ve düzelti:  
Nicolas Broccard, Büro Context, Bern  
Verena El Fehri, AT, Bern  
Çeviri: Mustafa İdeli  
Grafik: Hanspeter Hauser  
Baskı: Printgraphic AG

© 2017 Krebsliga Schweiz, Bern