

 **Lopetin tupakanpolton**  
**05/09/2005**

Malta  
Herra Joseph Bartolo

"Lopetin tupakoinnin 14 vuotta sitten. Poltin seitsemän askia tupakka päivässä (140 savuketta) 42 vuoden ajan. Tupakoinnin lopettaminen on hieno saavutus. En olisi enää hengissä, jos en olisi lopettanut. Pystyin lopettamaan The Department for the Promotion of Good Health in Malta (Malta Hyvän Terveyden edistämisyksikön) Lopeta tupakointi –klinikan tuen avulla. Meille näytetyt videot olivat vaikuttavia ja saivat minut lopettamaan tupakoinnin. Ensimmäiset päivät olivat vaikeita, mutta ryhmä tarjosi paljon apua, koska en ollut yksin tässä taistelussa. Kun kukaan ei polta kotona, kiusaus tupakoimiseen on pienempi. Enää en altista perhettäni tupakansavulle enkä näytä huonoa esimerkkiä."



---

Une initiative de l'Union Européenne

