

## Vinkkejä vaikean hetken varalle!

15/12/2005

En halua aloittaa tupakointia, mutta minulle tarjotaan usein tupakkaa ja joskus haluaisin kokeilla!– Älä koskaan unohda, että sinä ja vain sinä olet vastuussa päätöksistäsä. Sinulla on vaihtoehtona olla polttamatta, kunnioita sitä vaihtoehtoa!

- Pidä aina mielessäsi haitta, jonka tupakointi aiheuttaa terveydellesi ja kauneudellesi.
- Kysy seurueesi tupakoitsijoilta, mikä heidän "tupakkabudjettinsa" on. Mieti, kuinka paljon voit säästää...
- Syö hedelmiä, juo lasi vettä, pureskele sokeritonta purukumia. Näin voit päästä halustasi polttaa savukkeen.
- Julkiset paikat, ravintolat, baarit, yökerhot... Suosi aina savuttomia alueita.

---

Une initiative de l'Union Européenne

