Stop smoking made easier
LITHUANIAN translation

Lengvesnis būdas mesti rūkyti

KONTROLINIS SĄRAŠAS Ar tikrai norite mesti rūkyti?

VALIA Jos turite daugiau negu manote

PAKAITINĖ NIKOTINO TERAPIJA IR PREPARATAI BE NIKOTINO kas labiau tiktų jums?

PAGALBA IR PATARIMAI Į ką kreiptis paramos

Moksliniai tyrimai rodo, kad rūkantieji, kuriems taikoma pakaitinė nikotino terapija ir kuriems metant rūkyti teikiama specialisto parama, keturis kartus dažniau atsikrato šio įpročio visiems laikams.

West R, Shiffman S. Fast facts – smoking cessation. Oxford: Health Press Limited, 2004.

Turinys

1 etapas. Pasiruoškite mesti rūkyti 1

2 etapas. Kaip mesti rūkyti 3

3 etapas. Kaip vėl nepradėti rūkyti 5

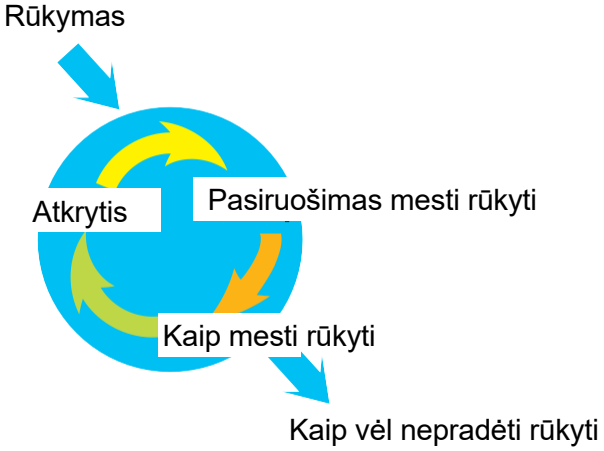
Licencijuota pakaitinė nikotino terapija (PNT) 8

Gydymas be nikotino 11

Kur kreiptis pagalbos ir patarimo 12

Mesti rūkyti nėra lengva, bet jeigu viską darysite palaipsniui, gali būti lengviau. Šioje brošiūroje aiškinama, kaip palaipsniui mesti rūkyti. Ji padės jums apsispręsti, pasiruošti mesti rūkyti, iš tikrųjų mesti rūkyti ir nepradėti rūkyti vėl. Ji taip pat atsakys į dažniausiai rūkančiųjų užduodamus klausimus apie tai, kaip mesti rūkyti.

Jeigu kruopščiai laikysitės brošiūroje pateiktų nurodymų ir pasinaudosite siūlomomis idėjomis bei patarimais, tikrai mesite rūkyti. Jeigu vėl pradėtumėte rūkyti, nenuogąstaukite - dauguma rūkančiųjų turi pamėginti bent kelis kartus iki visiškai atsikrato šio įpročio. Tiesiog grįžkite prie pirmojo etapo ir viską pradėkite iš naujo.



Pasiruoškite mesti rūkyti 1 etapas

Ar tikrai norite mesti rūkyti?

Vienas iš svarbiausių dalykų, norit sėkmingai atsikratyti šio įpročio - reikia tikrai to norėti. Toliau išvardytos kelios priežastys, dėl kurių rūkantieji paprastai nori mesti rūkyti. Pažymėkite priežastis, dėl kurių norėtumėte tai padaryti ir prirašykite kitas, jums tinkančias priežastis. Tai bus jūsų kontrolinis sąrašas. Kelias kitas savaites laikykite jį po ranka.

❏ Noriu geriau jaustis.
❏ Nenoriu, kad mano vaikai pradėtų rūkyti.
❏ Nenoriu, kad man trūktų kvapo.
❏ Sutaupyčiau pinigų, kuriuos išleidžiu rūkalams.
❏ Cigarečių dūmai dvokia, įsismelkia į daiktus namuose ir į drabužius.
❏ Noriu, kad man gaiviai kvepėtų iš burnos.
❏ Nenoriu, kad man per anksti pradėtų raukšlėtis oda.
❏ Nenoriu, kad cigarečių dūmais turėtų kvėpuoti kiti su manimi gyvenantys žmonės.
❏ Bijau, kad galiu kuo nors rimtai susirgti (širdies liga, plaučių vėžys, insultas, regėjimo praradimas ir pan.).
❏ Tai antivisuomeniška.
❏ Nenoriu būti priklausomas nuo rūkalų.
❏ Noriu ilgai gyventi ir užauginti savo vaikus.
❏ _
❏ _
❏ _

Pasiruošimas

Kad tinkamai tam pasiruoštumėte, turite gerai pagalvoti apie tai, kodėl vis dar rūkote. Žr. sąrašą p. 2. Ar kas nors iš jo jums tinka?

Rūkymas padeda man susidoroti su stresu

Tai mitas. Nikotinas yra stimuliuojanti medžiaga, todėl tik atrodo, kad padeda nusiraminti, nes jūs esate nuo jo priklausomi. Kai sumažėja nikotino kiekis jūsų kraujyje, jaučiatės suirzę, nes patiriate abstinenciją. Parūkius, nikotino kiekis kraujyje padidėja, todėl palengvėja abstinencijos simptomai, o jūs jaučiatės atsipalaidavę. Tai, ką laikote stresu, iš tikrųjų yra abstinencija, kurią sukelia nikotino trūkumas.

Man neramu dėl abstinencijos simptomų

Mesdami rūkyti mėginate atsikratyti priklausomybės nuo nikotino ir stipraus įpročio. Kad nikotinas visiškai pasišalintų iš jūsų organizmo ir, kad atprastumėte nuo šio įpročio, turi praeiti nemažai laiko. Galite jaustis suirzę, be to, jums gali būti sunku susikaupti, bet šie simptomai trunka ne ilgiau kaip kelias savaites. Šio etapo metu jums gali padėti licencijuota pakaitinė nikotino terapija (PNT) arba gydymas be nikotino. Daugiau informacijos ieškokite p. 8-11.

Nenoriu priaugti svorio

Gali atsitikti taip, kad priaugsite svorio, bet šito išvengti galite sveikai maitindamiesi ir daugiau judėdami.

Per vėlu - turbūt jau negrįžtamai sau pakenkiau

Kuo ilgiau rūkote, tuo didesnė žala jūsų organizmui, todėl kuo anksčiau mesite, tuo bus geriau. Jau po kelių savaičių pajusite, kad pasidarė lengviau kvėpuoti, o sunkių, su rūkymų susijusių susirgimų rizika pradės mažėti iš karto. Išsamios informacijos apie tai, kuo naudingas sveikatai šio žalingo įpročio atsisakymas, ieškokite adresu www.want2stop.info.

Dabar tam netinkamas metas

Iš tiesų, tam tikru metu mesti rūkyti gali būti sunkiau, pavyzdžiui, kai patiriate didelę įtampą. Tačiau labai paprasta tuo dangstytis kaip pretekstu ir toliau rūkyti, todėl reikėtų pagalvoti apie priežastis, dėl kurių verta atsisakyti rūkymo.

Neturiu pakankamai valios

Valia nėra nekintanti savybė. Ją kaip ir raumenis galima treniruoti. Valia reiškia, kad kažko tikrai labai norite.

Jeigu manote, kad esate pasirengę mesti rūkyti, skaitykite toliau.

Jeigu nesate tam pasirengę, pamėginkite to imtis kada nors vėliau. Neišmeskite šios brošiūros - ji jums pravers, kai pajusite, kad esate pasirengę.

Kaip ištverti pirmąsias kelias dienas

Įprotis rūkyti paprastai būna susijęs su tam tikru laiku ir aplinkybėmis - pirmoji dienos cigaretė, bendravimas su rūkančiais draugais, rūkymas geriant kavą arba arbatą. Todėl norėdami nutraukti ryšį tarp tam tikros situacijos ir rūkymo, turite pakeisti savo įpročius. Pavyzdžiui:

- jeigu vos atsibudę ryte esate įpratę iš karto parūkyti, vietoje to verčiau eikitės į dušą;
- jeigu mėgstate rūkyti gerdami kavą arba arbatą, vietoje jų gerkite pieną, vandenį arba kokį nors gaivųjį gėrimą (kuriame nėra daug cukraus);
- jeigu mėgstate rūkyti kalbėdamiesi telefonu, perkelkite peleninę į kitą vietą;
- jeigu mėgstate parūkyti pavalgę, pamėginkite po valgio išsivalyti dantis arba pakramtyti becukrės kramtomosios gumos;
- bandant mesti rūkyti gali būti sunku, jeigu bendraujate su kitais rūkančiaisiais, todėl pirmosiomis savaitėmis reikėtų tokių situacijų vengti.

Būkite pasirengę

- Numatykite situacijas, kurios gali viską apsunkinti ir, kaip su tuo susidorosite. Nelaukite, kol viskas tiesiog atsitiks.
- Jeigu pasigendate cigaretės burnoje, pakramtykite becukrės kramtomosios gumos arba kokio nors sveiko, neriebaus maisto.

- Jeigu pasigendate cigaretės rankoje, susiraskite kokį nors kitą daiktą. Bet ką, tik ne cigaretę.
- Būkite atsargūs vartodami alkoholį - per daug išgėrę galite užmiršti, kad metėte rūkyti.
- Jeigu pajutote norą užsirūkyti, suvalgykite vaisių. Atšviežinsite skonį burnoje, ir galbūt noras rūkyti praeis.
- Licencijuota PNT arba gydymas be nikotino gali padvigubinti tikimybę, kad sėkmingai mesite rūkyti. Daugiau apie priemones, kurios gali padėti mesti rūkyti skaitykite p. 8-11.
- Licencijuota PNT terapija ir specialisto parama tuo metu, kai bandoma mesti rūkyti, tikimybę, kad sėkmingai mesite rūkyti padidina keturis kartus. Informacijos apie metantiesiems rūkyti teikiamas specialistų paramos paslaugas ieškokite adresu www.want2stop.info.

Gyvenkite šia diena

Gal tai skamba ir banaliai, bet tai veiksminga. Užsibrėžkite tikslą nerūkę ištverti šią konkrečią dieną. Kur kas paprasčiau tokį tikslą užsibrėžti kiekvieną rytą, užuot nerimavus dėl to, kaip reikės nerūkant nugyventi visą likusį gyvenimą.

Pasilepinkite

Pagalvokite, ką galėtumėte padaryti su pinigais, kuriuos išleidžiate cigaretėms - nusiveskite vaikus į kiną, išeikite vakarieniauti į restoraną, nusipirkite DVD arba naujų drabužių. Naudodamiesi toliau pateikta lentele galite apskaičiuoti, kiek sutaupytumėte, jeigu mestumėte rūkyti.

Cigarečių per dieną	1 diena	1 savaitė	1 mėnuo	1 metai	5 metai
5	£2,12	£14,82	£65,64	£772,89	£3 866,56
10	£4,24	£29,65	£131,29	£1 545,78	£7 733,11
20	£8,47	£59,29	£262,57	£3 091,55	£15 466,22
30	£12,71	£88,94	£393,86	£4 637,33	£23 199,33
40	£16,94	£118,58	£525,14	£6 183,10	£30 932,44

Pagal vienos cigarečių pakuotės (20 vnt.) kainą (£8,47)

Kaip vėl nepradėti rūkyti

3 etapas

Toliau pateikti patarimai, kurie turėtų padėti jums vėl nepradėti rūkyti.

Ką daryti:

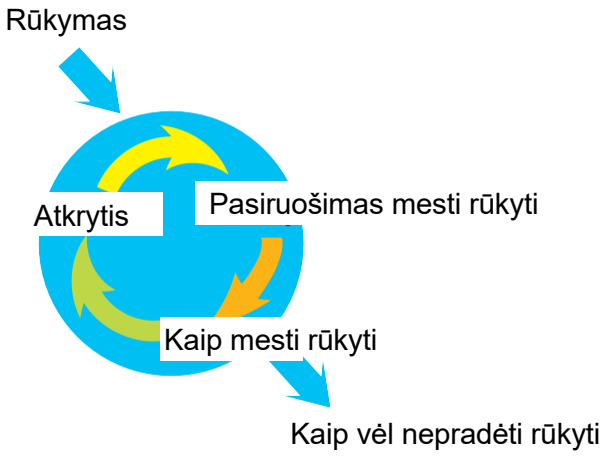
- Būkite pozityvūs. Bus akimirkų, kai jausitės pavargę ir bepasiduodą. Jeigu taip atsitiktų, prisiminkite, kiek jau spėjote pasiekti ir, kodėl metėte rūkyti. Jeigu neprarasite ryžto, pagunda užsirūkyti praeis.
- Būkite užsiėmę. Jeigu pradėsite nuobodžiauti, rūkymas gali pradėti atrodyti jums kur kas svarbesnis, negu yra iš tikrųjų.
- Išmokite atsipalaiduoti ir su stresu susidoroti nerūkydami. Pasistenkite kiekvieną dieną rasti bent kelias minutes ramybės ir tylos sau. Gali padėti net ir gilus kvėpavimas.
- Daugiau judėkite. Net ir trumpas pasivaikščiojimas gali suteikti energijos ir padėti užmiršti apie cigaretes.
- Kaip nors pasilepinkite. Už sutaupytus pinigus nusipirkite sau dovaną, nes tiek laiko ištvėrėte nerūkę.
- Nepiktnaudžiaukite alkoholiu - jis gali neigiamai paveikti jūsų valią.
- Būkite atsargūs. Praėjus pirmosioms kelioms savaitėms, ypač jeigu mesti rūkyti jums buvo ne taip jau ir sunku, žmonės gali užmiršti, kad jūs neberūkote ir jūsų nebeskatinti. Nepraraskite ryžto ir neužsimirškite, kad pagunda jūsų nenugalėtų.

Ko nedaryti:

- Neapgaudinėkite savęs. Mėgiamiausi saviapgaulės būdai: „nuo vienos cigaretės nieko neatsitiks“ arba „surūkysiu tik vieną, idant įrodyčiau, kad galiu laiku sustoti“. Jeigu kiltų tokių minčių, pripažinkite, kad tik ieškote preteksto užsirūkyti ir joms nepasiduokite.
- Nesileiskite rūkančių draugų įkalbamas kartu parūkyti.

Ką daryti, jeigu vis tik užsirūkysiu?

Tai ne pasaulio pabaiga. Nemažai rūkančiųjų įsisuka užburtame rate - tai meta rūkyti, tai vėl pradeda - iki vieną kartą atsikrato šio įpročio galutinai. Jeigu taip atsitiktų, mėginkite iš naujo kada nors vėliau.



Kiek praeis laiko, kol visiškai mesiu rūkyti?

Vos tik metę rūkyti vis tiek apie save galvosite kaip apie rūkantįjį. Jums pajutus nikotino abstinencijos simptomus, kurie labai primena stresą, jūsų ranka automatiškai tiesis prie cigaretės. Tačiau bėgant laikui jūsų mąstymas pradės keistis ir ši reakcija išnyks. Paprastai tam prireikia maždaug trijų mėnesių. Nikotino abstinencija retai kada trunka ilgiau.

Naujas gyvenimas

Kai nerūkydami išgyvensite kelis mėnesius ir jausitės pasirengę naujiems pokyčiams, pagalvokite apie kitus savo gyvenimo būdo aspektus (pavyzdžiui, apie mitybą ir fizinę veiklą). Metę rūkyti galite pradėti visiškai kitokį, sveikesnį gyvenimą!

Taupykite ir geriau jauskitės

Rūkymas kainuoja tikrai brangiai. Toliau pateikti keli pavyzdžiai, kuo šio įpročio atsikratymas galėtų būti naudingas jūsų sveikatai ir piniginei.

Laikas, praėjęs nuo tada, kai metėte rūkyti	Nauda sveikatai	Sutaupyti pinigai*
20 minučių	Sulėtėja širdies ritmas	42 p
8 val.	Dvigubai sumažėja nikotino ir anglies monoksido kiekis kraujyje	£2,82
24 val.	Nikotinas ir anglies monoksidas pasišalina iš organizmo	£8,47
48 val.	Paaštrėja uoslė ir skonio pojūtis	£16,94
2-12 sav.	Pagerėja kraujo apytaka ir plaučių funkcija	£119–711
1 metai	Dvigubai mažesnė miokardo infarkto rizika palyginti su rūkančiu asmeniu	£3 091,55
5 metai	Daugeliu atvejų insulto rizika yra tokia pati kaip ir nerūkančio asmens	£15 466,22
10 metų	Dvigubai mažesnė mirties nuo plaučių vėžio rizika palyginti su rūkančiu asmeniu	£30 932,44
15 metų	Miokardo infarkto rizika tokia pati kaip ir nerūkančio asmens	£46 398,66

* Kai per dieną surūkomas vienas pakelis cigarečių (20 vnt.), kainuojantis £8,47.

Licencijuota pakaitinė nikotino terapija (PNT)

Licencijuota PNT yra tikrai veiksminga. Galite išmėginti kramtomąją gumą su nikotinu, nikotino pleistrą, inhaliatorių, purškalą, tabletes arba pastiles.

Visi šie preparatai yra išbandyti ir buvo moksliškai patvirtinta, jog jie padvigubina tikimybę, kad sėkmingai mesite rūkyti.

Metant rūkyti labai padeda net tik licencijuota PNT, bet ir specialisto parama. Tyrimų rezultatai rodo, kad licencijuota PNT ir specialisto parama tuo metu, kai bandoma mesti rūkyti, tikimybę, jog sėkmingai mesite rūkyti, padidina keturis kartus.[1]

Jeigu užsiregistruosite Visuomenės sveikatos agentūroje, kuri teikia nemokamas paslaugas norintiems mesti rūkyti, licencijuota PNT jums gali būti skirta NEMOKAMAI. Daugiau informacijos ieškokite adresu www.want2stop.info. Licencijuotą PNT galite įsigyti ir vaistinėje be recepto arba ji gali būti jums skirta pagal receptą. Patarimo apie jums tinkamiaausią licencijuotą PNT teiraukitės pas vaistininką arba bendrosios praktikos gydytoją.

Kaip veikia licencijuota PNT?

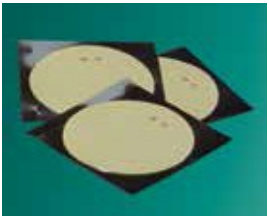
Licencijuota PNT leidžia į jūsų organizmą patekti nikotinui, tačiau be dervų, anglies monoksido ir kitų nuodingų cheminių medžiagų, kurios į organizmą patenka rūkant tabaką. Daugiausiai žalos organizmui daro šios cheminės medžiagos, o ne pats nikotinas. Kita vertus, būtent nikotinas sukelia priklausomybę. Todėl, jeigu nuspręsite mesti rūkyti, licencijuota PNT padės išvengti nikotino abstinencijos, be to, mažės vėžio bei širdies ligų rizika. Kai atprasite nuo rūkymo, galėsite palaipsniui atsisakyti ir PNT.

Ar licencijuota PNT saugi?

Licencijuota PNT kur kas saugesnė už cigaretes, be to, nesukelia tokios didelės priklausomybės. Tai nėra panacėja, tačiau jeigu nusprendėte mesti rūkyti, ji nesukels tokių didelių abstinencijos simptomų.

Jokiu būdu neužmirškite, kad licencijuota PNT rūkymo neatstos, nes jos kitokia paskirtis, t.y. padėti jums mesti rūkyti.

[1] West R, Shiffman S. Fast facts – smoking cessation. Oxford: Health Press Limited, 2004.



Nikotino pleistrai

Jų būna įvairių dozių. Instrukcijose bus pateikta informacija nuo kokios dozės geriausia pradėti. Jie labai patogūs, tačiau dozės greitai pakeisti negalėsite, jeigu, pavyzdžiui, noras rūkyti staiga labai sustiprėtų.

Kramtomoji guma su nikotinu

Tokios gumos galite pakramtyti vos tik panorėję užsirūkyti. Nikotinas į organizmą patenka per burnos gleivinę. Pradėkite nuo 2 mg, o jeigu noras rūkyti nepraeis, išmėginkite stipresnę dozę. Kramtomoji guma su nikotinu būna įvairių skonių. Pradžioje jos skonis gali atrodyti keistas, bet dauguma žmonių su juo apsipranta maždaug per savaitę. Kad gumos poveikis būtų kaip galima geresnis, perskaitykite nurodymus, kaip tinkamai ją kramtyti.

Nikotino inhaliatorius

Tai plastikinis vamzdelis su nikotino kasetėmis, kurios įstatomos į jo galą. Jis „rūkomas“ kaip cigaretė, kad nikotinas patektų į burną.

Nosies purškalas su nikotinu

Tai nikotino tirpalas, purškiamas į nosį. Per nosį nikotinas pasisavinamas greičiau negu kramtant gumą ar naudojant pleistrą, tačiau prie tokio purškalo sunkiau priprantama, be to, jis gali dirginti nosies gleivinę.

Nikotino tabletės

Nedidelė tabletė dedama po liežuviu ir nikotinas patenka į organizmą per burnos gleivinę. Šių tablečių negalima kramtyti ir nuryti.

Nikotino pastilės

Kaip ir iš tablečių, iš pastilių nikotinas į organizmą patenka per burnos gleivinę.

Burnos purškalas su nikotinu

Jie parduodami nedideliuose kišeniniuose buteliukuose. Nikotinas greitai patenka į organizmą per burnos gleivinę ir bemat numalšina norą užsirūkyti.

Burnoje tirpios juostelės

Šios gaivaus mėtų skonio juostelės ištirpsta burnoje, greitai išskirdamos nikotiną. Jos visiškai ištirpsta maždaug per tris minutes ir greitai numalšina norą rūkyti. Šis preparatas rekomenduojamas ne itin užkietėjusiems rūkaliams, kurie pirmąją cigaretę surūko ne anksčiau kaip 30 minučių po to, kai nubunda ryte.

Jeigu norite su kuo nors asmeniškai pasikalbėti apie licencijuotą PNT, kreipkitės į bendrosios praktikos gydytoją, vaistininką arba instituciją, kuri teikia paslaugas norintiems mesti rūkyti.

Jeigu laukiatės, su gydytoju, vaistininku arba akušere pasikalbėkite apie licencijuotą PNT. Taip pat galite pasiskaityti informacinį lapelį *Nėštumas ir pakaitinė nikotino terapija (PNT). Ką reikėtų žinoti.* Ir jums, ir kūdikiui, kurio laukiatės, kur kas sveikesnis už rūkymą būtų trumpas licencijuotos PNT kursas.

Gydymas be nikotino

Jeigu praeityje vartojant licencijuotą PNT nepavyko mesti rūkyti, galite pamėginti mesti vėl vartodami receptinius vaistus. Jų yra dveji: vareniklinas ir bupropionas. Vareniklinas paprastai parduodamas pavadinimu „Champix“, o bupropionas pavadinimu „Zyban“. Tyrimai parodė, kad „Champix“ yra veiksmingesnis metant rūkyti, be to, turi mažesnį šalutinį poveikį už „Zyban“. Todėl Šiaurės Airijos Sveikatos ir socialinės rūpybos tarnybos finansuojamos institucijos, teikiančios paslaugas norintiems mesti rūkyti, yra linkusios siūlyti „Champix“, kai reikia PNT alternatyvos.* Tačiau viskas priklauso nuo individualaus atvejo, nes ne visi vaistai tinka visiems. Apie tai turėtumėte pasikalbėti su bendrosios praktikos gydytoju arba jus konsultuojančiu gydytoju iš institucijos, teikiančios paslaugas norintiems mesti rūkyti.

*Šiaurės Airijos farmacijos žinynas, 2012

Vareniklinas (patentuotas pavadinimas „Champix“®)

Tai preparatas be nikotino, kurį jums gali išrašyti bendrosios praktikos gydytojas. Vareniklinas veikia smegenis, sumažindamas rūkančiojo norą rūkyti ir palengvindamas abstinencijos simptomus. Kaip ir bupropionas, jis nėra nikotino pakaitalas. Moksliniai tyrimai parodė, jog vareniklinas tris kartus padidina tikimybę, kad rūkantysis sėkmingai mes rūkyti.

Bupropionas (patentuotas pavadinimas „Zyban“®)

Tai preparatas be nikotino, kuris vartojamas kartu su motyvacine parama, kad padėtų rūkančiajam mesti rūkyti. Jį jums gali išrašyti bendrosios praktikos gydytojas. Bupropionas veikia smegenis taip, kad sumažintų potraukį nikotinui - jis sumažina norą rūkyti ir palengvina abstinencijos simptomus, kurie yra įprasti nustojus rūkyti. Nuo PNT jis skiriasi tuo, kad nėra nikotino pakaitalas.

Elektroninės cigaretės

Naujausios informacijos apie elektronines cigaretes ieškokite adresu www.want2stop.info arba teiraukitės institucijoje, teikiančioje paslaugas norintiems mesti rūkyti.

Kur kreiptis pagalbos ir patarimo

Visoje Šiaurės Airijoje yra daugiau kaip 650 institucijų, teikiančių paslaugas norintiems mesti rūkyti. Dauguma šių institucijų siūlo licencijuotą PNT, o jose dirba specialiai parengti darbuotojai, kurie gali jums patarti, kaip lengviausiai mesti rūkyti. Tokios paslaugos siūlomos ir daugelyje bendrosios praktikos gydytojų kabinetų bei vietinių vaistinių, Sveikatos ir socialinės rūpybos tarnybos patalpose, bendruomenės ir savanoriškose organizacijose. Jos gali būti siūlomos net ir kai kuriose darbovietėse. Daugiau informacijos apie netoliese teikiamas tokias paslaugas ieškokite adresu www.want2stop.info arba spustelėkite „Stop smoking services“ (Paslaugos norintiems mesti rūkyti).

Nemokamą pradinį rinkinį (angl. Quick Kit) galite užsisakyti užpildę internetinę formą adresu www.want2stop.info/quitkit arba užpildę pradinio rinkinio užsakymo formą bendrosios praktikos gydytojo kabinete ar vaistinėje.

Interneto svetainėje www.want2stop.info taip pat rasite faktinės informacijos apie rūkymą ir apie tai, kodėl naudinga mesti rūkyti, be to, galėsite susidaryti asmeninį planą, kuris padės mesti rūkyti.

Jeigu reikia daugiau patarimų ir paramos:

- stebėkite „Want2stop“ pranešimus socialiniame tinkle „Facebook“ ;
- užsisakykite nemokamą SMS paslaugą, nusiuntę SMS žinutę „Quit“ numeriu 70004.

Jeigu norite mesti rūkyti ir jums reikia pagalbos, apsilankykite

www.want2stop.info

arba siųskite SMS žinutę „Quit“ numeriu 70004.

Taip pat galite stebėti „Want2stop“ pranešimus socialiniame tinkle „Facebook“

HSC Public Health Agency

smoke free

Public Health Agency, 12–22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS. Tel.: 0300 555 0114 (vietinis tarifas).
www.publichealth.hscni.net

02/16