

**Un programma gratuito
per la comunità cinese
offerto da
Istituto Nazionale dei Tumori
di Milano**

Un futuro più sano è possibile.
Smettere di fumare non è solo
una decisione per te stesso,
ma anche un atto d'amore
per la tua famiglia

Il nostro programma ti
accompagna in ogni fase,
gratuitamente

Sapevi che smettere di fumare
può aggiungere fino a 10 anni
alla tua vita?

Sapevi che il fumo causa circa
il 90% dei tumori al polmone?



**AGISCI OGGI
PER TE
E PER LA TUA FAMIGLIA**

**UN DOMANI SENZA FUMO
INIZIA DA QUESTO MOMENTO!**

CONTATTACI!

 **3351799711**
lunedì, mercoledì, venerdì
h 14-30 / 15:30

Scansiona il QRcode per registrarti
tramite WeChat



IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

**SMETTI DI FUMARE
RITROVA LA SALUTE**

PARTECIPA ANCHE TUI!

Un programma gratuito
per la comunità cinese
offerto da
Istituto Nazionale dei Tumori
di Milano



**SMETTERE DI FUMARE
PUÒ ESSERE UNA SFIDA
MA CON IL GIUSTO AIUTO
CE LA PUOI FARE.
FIDATI,
NOI SIAMO SPECIALISTI IN QUESTO!**

PERCHÉ SCEGLIERE IL NOSTRO PROGRAMMA

- ✓ **Citisina gratuita**
Un aiuto naturale per ridurre gradualmente il bisogno di nicotina
- ✓ **Supporto psicologico**
Terapia individuale con mediazione linguistico-culturale cinese
- ✓ **Consulenza medica**
Un percorso personalizzato, monitorato dai migliori specialisti
- ✓ **Zero costi**
Tutto è gratuito, senza alcun impegno economico

**INIZIA IL VIAGGIO VERSO LA LIBERTÀ
DAL FUMO**



COME PARTECIPARE

- **Contatta il nostro team**
Scansiona il QR code per registrarti tramite WeChat o telefona negli orari indicati
- **Prenota la tua consulenza**
Il medico e lo psicologo ti aiuteranno a creare il tuo piano personalizzato
- **Inizia il tuo viaggio verso la libertà dal fumo**
Segui il programma e ricevi tutto il supporto necessario

**IL FUMO HA NUMEROSI
EFFETTI NEGATIVI
SULLA SALUTE**

TRA I PIÙ COMUNI CI SONO

Problemi respiratori, come bronchite cronica e ridotta capacità polmonare
Malattie cardiovascolari, come ipertensione e infarto.
Aumento del rischio di sviluppare diverse forme di cancro, soprattutto al polmone, alla gola e alla bocca
Danni alla pelle, che accelera l'invecchiamento e la comparsa di rughe
Riduzione del gusto e dell'olfatto
Problemi legati alla fertilità e complicazioni durante la gravidanza

I BENEFICI DELLO SMETTERE DI FUMARE INIZIANO GIÀ POCHE ORE DOPO L'ULTIMA SIGARETTA E CONTINUANO A CRESCERE NEL TEMPO

Dopo 20 min La pressione sanguigna e la frequenza cardiaca iniziano a normalizzarsi.

Dopo 12 ore I livelli di monossido di carbonio nel sangue diminuiscono, migliorando l'ossigenazione.

Dopo alcune settimane Migliora la circolazione sanguigna e la funzione polmonare.

Dopo 1 anno Il rischio di malattia coronarica si riduce della metà.

A lungo termine Il rischio di cancro ai polmoni, malattie cardiache e altre condizioni legate al fumo continua a diminuire, aumentando l'aspettativa di vita e la qualità della salute.

