

BIZI TABAKORIK GABE

# ETA ZERGATIK EZ ZUK?



Osakidetza

kronikoen  
programa



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSKOLA ETA KORTSUA  
IKALA  
DEPARTAMENTO DE SANIDAD  
Y CONSUMO

Erabaki ezazu erretzeari uztea!  
**ZERGATIK EZ ZUK?**  
Zure osasuna hobetu egingo da!

Erretzaileen gehiengoari tabakoari uztea gustatuko litzaioke.

Tabakoak mendekotasuna sortzen du.  
Horregatik, ez da erraza erretzeari uztea.

Jende askok lortu du.  
Zuk ere lor dezakezu

Arrazoi sobera duzu horretan saiatzeko. Tabakoak kalte egiten dio erretzaileari eta ingurukoei; bereziki, neska-mutikoei, haurdun daudenei, pertsona nagusiei edo gaixoei.

Baina, oraindik ez bazara horretarako gauza sentitzen, saiatu, behintzat:

- Gutxitu zigarro kopurua
- eta errespetatu bertan erre ezin daiteken gunea.

**Ez baduzu erretzen,**

Gogoan izan tabakoak mendekotasuna sortzen duela. Ez da erraza ohitura horri uztea. Adikorra izan erretzaileekin, baina, irmo jokatu: Tabako-keak mundu guztiari egiten dio kalte.

*Zuk aukeratu noiz*  
Galdetu zure osasun-zentroan

