

TÁ AN CAITHEAMH TOBAC CÁIDHEACH!

Smaoinigh ar an ..

Tobac



NEART TOLA ATÁ DE DHÍTH
Tá tú níos láidre ná mar a shileann tú.

Fuair mo dhaideo bás le hailse na scamhóg. Bhí sé uafásach ag amharc air agus é ag fáil bháis.

Níl caitheamh tobac tarraingteach ar dhóigh ar biath. Tá sé fíorchostasach. Fágann caitheamh tobac anáil bhréan agat agus cuireann sé roic i do chraiceann. Fágann sé boladh bréan lofa ar d'éadaí agus ar do ghruaig agus cuireann sé dath buí ar na fiacla. Tagann fíor-dhroch-chasacht leis an tobac agus ní bhíonn an fuinneamh céanna agat le spórt nó gníomhaíochtaí spráúla eile a dhéanamh. Tá sé in éadan an dlí toifíní a cheannach má tá tú faoi bhun 18 mbliana d'aois!



"Bhí sé mar a bheifeá ag pógadh luathreadáin"

FÁGANN SÉ BOLADH BRÉAN AR DO GHRUAIG.

tosaigh

d'éadaí

Má chaitheann tú tobac, éirigh as. Mura gcaitheann, ná tosaigh

Is nós é an caitheamh tobac a bhfuil sé thar a bheith deacair é a bhriseadh nó tá nicitín sa tobac, rud a gheannann anáil sna toifíní. Bunús na ndaoine fásta a chaitheann tobac, thosaigh siad ar na toifíní agus iad sna déaga, níor shíl siad riamh nach mbeadh siad in ann stopadh. Tagann fadhbanna tromchúiseacha sláinte leis an caitheamh tobac, amháil galar croí agus ailse an bhéil, na teanga agus na scamhóg.

- TARRA
- CIAINÍD HIDRIGINE
- BEIVSÍN
- ALCÉATÓN
- FORMAILLÉAD
- AMÓINIA
- AONCSAÍD CHARBÓIN
- NICITÍN

Sann lucht caite tobac isteach rudaí cáidheacha le gach aon anáil!

Baintear úsáid as le cosáin, cabhsáin agus bóithre a dhéanamh. Úsáidtear í seo le luchóga móra a mharú. Úsáidtear í seo le breosla a dhéanamh. Tá sé seo le fail i nglantóir vearnaíse ingne. Úsáidtear é seo i nglúinna, i bhfuilgicíd agus le corpán na marbh a chaomhnú! Glantóir. Gas a thagann amach as sceithphíopaí carranna. An druga lena dtagann an anáil.

Is fiú na Foinsí Tacaíochta seo a leanas a fhiosrú

NI Smokers Helpline 0800 858 585

Suíomhanna Gréasáin Úsáideacha:

- www.want2stop.info - faisnéis ar an caitheamh tobac, dóigheanna le héirí as agus uimhreacha teagmhála d'áiteanna óna dtig cuidiú a fháil
- <http://www.nidirect.gov.uk/smoking-and-giving-up> - faisnéis ar an caitheamh tobac agus ar dhóigheanna le héirí as

- www.nhs.uk/LiveWell/Smoking/Pages/stopsmokingnewhome.aspx - cuid mhór rannán ar a bhfuil noda maidir le héirí as
- www.nosmokingday.org.uk - faisnéis ar an 'lá in aghaidh an tobac' agus rannán fíorúsáideach dar teideal 'help to quit'
- www.thesite.org/drinkanddrugs/smoking - lear faisnéise maidir le tionchar an tobac agus dóigheanna le héirí as

TÁ AN CAITHEAMH TOBAC CÁIDHEACH!

Smaoinigh ar an ..

Tobac



NEART TOLA ATÁ DE DHÍTH
Tá tú níos láidre ná mar a shileann tú.

Fuair mo dhaideo bás le hailse na scamhóg. Bhí sé uafásach ag amharc air agus é ag fáil bháis.

Níl caitheamh tobac tarraingteach ar dhóigh ar biath. Tá sé fíorchostasach. Fágann caitheamh tobac anáil bhréan agat agus cuireann sé roic i do chraiceann. Fágann sé boladh bréan lofa ar d'éadaí agus ar do ghruaig agus cuireann sé dath buí ar na fiacla. Tagann fíor-dhroch-chasacht leis an tobac agus ní bhíonn an fuinneamh céanna agat le spórt nó gníomhaíochtaí spráúla eile a dhéanamh. Tá sé in éadan an dlí toifíní a cheannach má tá tú faoi bhun 18 mbliana d'aois!



"Bhí sé mar a bheifeá ag pógadh luathreadáin"

FÁGANN SÉ BOLADH BRÉAN AR DO GHRUAIG.

tosaigh

d'éadaí

Má chaitheann tú tobac, éirigh as. Mura gcaitheann, ná tosaigh

Is nós é an caitheamh tobac a bhfuil sé thar a bheith deacair é a bhriseadh nó tá nicitín sa tobac, rud a gheannann anáil sna toifíní. Bunús na ndaoine fásta a chaitheann tobac, thosaigh siad ar na toifíní agus iad sna déaga, níor shíl siad riamh nach mbeadh siad in ann stopadh. Tagann fadhbanna tromchúiseacha sláinte leis an caitheamh tobac, amháil galar croí agus ailse an bhéil, na teanga agus na scamhóg.

- TARRA
- CIAINÍD HIDRIGINE
- BEIVSÍN
- ALCÉATÓN
- FORMAILLÉAD
- AMÓINIA
- AONCSAÍD CHARBÓIN
- NICITÍN

Sann lucht caite tobac isteach rudaí cáidheacha le gach aon anáil!

Baintear úsáid as le cosáin, cabhsáin agus bóithre a dhéanamh. Úsáidtear í seo le luchóga móra a mharú. Úsáidtear í seo le breosla a dhéanamh. Tá sé seo le fail i nglantóir vearnaíse ingne. Úsáidtear é seo i nglúinna, i bhfuilgicíd agus le corpán na marbh a chaomhnú! Glantóir. Gas a thagann amach as sceithphíopaí carranna. An druga lena dtagann an anáil.

Is fiú na Foinsí Tacaíochta seo a leanas a fhiosrú

NI Smokers Helpline 0800 858 585

Suíomhanna Gréasáin Úsáideacha:

- www.want2stop.info - faisnéis ar an caitheamh tobac, dóigheanna le héirí as agus uimhreacha teagmhála d'áiteanna óna dtig cuidiú a fháil
- <http://www.nidirect.gov.uk/smoking-and-giving-up> - faisnéis ar an caitheamh tobac agus ar dhóigheanna le héirí as

- www.nhs.uk/LiveWell/Smoking/Pages/stopsmokingnewhome.aspx - cuid mhór rannán ar a bhfuil noda maidir le héirí as
- www.nosmokingday.org.uk - faisnéis ar an 'lá in aghaidh an tobac' agus rannán fíorúsáideach dar teideal 'help to quit'
- www.thesite.org/drinkanddrugs/smoking - lear faisnéise maidir le tionchar an tobac agus dóigheanna le héirí as