

# Renunță la fumat în Octombrie.



**Stoptober e aici! Știi că atunci când renunți la fumat pentru 28 de zile, șansele să te oprești de tot sunt de 5 ori mai mari?**

Vei observa îmbunătățirea imediată a stări tale de sănătate când te oprești din fumat. Quit Well Newham oferă informații și asistență pentru a te ajuta să faci primul pas spre a renunța la fumat.

**Fiecare are propriul motiv pentru a renunța. Care este al tău?**

Sprijinul experților din partea serviciilor locale de renunțare la fumat vă oferă cele mai bune șanse de succes. Quit Well

Newham oferă sfaturi de specialitate și sprijin de la medici instruiți, împreună cu terapia de înlocuire a nicotinei (NRT) și țigari electronice reglementate, oferind suport de până la 12 săptămâni. Asistența este disponibilă în mai multe limbi.

Niciodată nu este prea târziu să te lași de fumat. Știm că suntem mai puternici împreună. Alăturați-vă miilor de oameni care renunță la fumat în Octombrie, intrând în legătura cu Quit Well Newham.