

# Renunță la fumat în Octombrie.



## Fiecare are propriul motiv pentru a renunța, care este al tau?

- Fumătorii au șanse de 5 ori mai mari să renunțe la fumat dacă reușesc să treacă de pragul de 28 de zile fără sa fumeze.
- Alăturați-vă miilor de oameni care renunță la fumat în luna Octombrie.

## Contactați serviciul de renunțare la fumat Quit Well Newham

De luni până vineri, între orele 8.30–17.30

Sesiuni de grup 18-19 (doar cu programare)

Sunați la 0207 882 8230 sau la mobil 0747 408 2330

[wellnewham.org.uk/advice/stop-smoking](http://wellnewham.org.uk/advice/stop-smoking)

**WE ARE NEWHAM.**