

# LËRENI DUHANIN KËTË TETOR.



## Secili ka arsyen e vet për të lënë duhanin, cila është e juaja?

- Duhanpirësit kanë 5 herë më shumë gjasa të heqin dorë gjatë pirjes së duhanit nëse mund të arrijnë të paktën 28 ditë pa duhan.
- Bashkohuni me mijëra njerëz që po e lënë duhanin këtë tetor.

### Kontakttoni shërbimin e ndalimit të duhanit të Quit Well Newham

**Nga e hëna në të premte 8.30-17.30**

Seancat në grup nga ora **18-19** (vetëm me takim)

Telefono **0207 882 8230** ose celular **0747 408 2330**

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

**WE ARE NEWHAM.**