



**Togliti il fumo
dalla testa:**

ricolorati con **+**

salute, energia e benessere
autostima e gratificazione
libertà fisica e psicologica

Puoi smettere!

Consulta:

- ✓ il tuo medico di fiducia o lo specialista che possono aiutarti con consigli adeguati
 - ✓ i numeri verdi gratuiti di Istituto Superiore Sanità 800.554088 o Lega Tumori 800.998877 rispondono gli esperti
 - ✓ i centri antifumo propongono trattamenti individuali o di gruppo (smettere di fumare con altri è più facile), organizzati dalla ASST del tuo territorio e da LILT.
- Indirizzi sul sito di ATS Insubria
- ✓ i servizi di messaggistica, invia il tuo indirizzo e-mail a www.unamailalgiorno.it



Misura la tua dipendenza

**Quanti minuti dopo il risveglio
fumi la prima sigaretta?**

- nei primi 5 (3 punti)
- da 6 a 30 (2 punti)
- da 31 a 60 (1 punto)
- più di 60 (0 punti)

**Quante sigarette fumi
al giorno?**

- 31 e più (3 punti)
- da 21 a 30 (2 punti)
- da 11 a 20 (1 punto)
- meno di 10 (0 punti)

Grado dipendenza
0-3 punti: bassa
4-6 punti: alta

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Insubria

www.ats-insubria.it

COMO - ATS Insubria nell'ambito della sua mission di promozione della salute è in prima linea nella lotta al tabagismo, che prosegue da anni. Le azioni di contrasto al fumo rappresentano un impegno quotidiano che si traduce in molte azioni declinate, durante tutto l'anno, nelle attività di promozione della salute nelle scuole attraverso i programmi di LifeSkills Training, PEER Education, Unplugged e nelle aziende con le buone pratiche delle linee guida della Rete regionale del WHP - Workplace Health Promotion.



Proprio durante il recente evento promosso da "Chrodis Plus: Implementing good practices for chronic diseases" e Ministero della Salute, in collaborazione con Regione Lombardia, e quindi con ATS Insubria, a supporto all'"Andalusian Regional Ministry of Equality, Health and Social Policies" - Spain, che ha scelto di trasferire e adattare alcuni elementi del programma lombardo "Aziende che Promuovono Salute - Rete WHP Lombardia", **è stata presentata in anteprima la locandina realizzata da ATS**

Insubria per il 2018. Una versione in spagnolo ha consentito ai colleghi andalusi un immediato recepimento del messaggio che si vuole trasmettere con questa proposta di comunicazione molto sintetica e immediata: "Togliti il fumo dalla testa: ricolorati con + salute, energia e benessere; autostima e gratificazione; libertà fisica e psicologica". La locandina riporta anche un breve test di autovalutazione per misurare il grado di dipendenza da fumo e i contatti disponibili per affrontare la dipendenza.

"Il manifesto - spiegano dall'Ats - in fase di divulgazione via mail e attraverso i social, a partire proprio dal 31 maggio, Giornata mondiale senza tabacco, ricorrenza celebrata annualmente con lo scopo di incoraggiare ad astenersi per almeno 24 ore dal consumo di tabacco, vuole offrire, una volta in più, l'occasione per smettere di fumare in via definitiva. La dipendenza da fumo è ancor oggi tra le prime cause di tumore al polmone".