

10 РАЗЛОГА ЗА ПРЕСТАНАК ПУШЕЊА

(осим великих претњи по здравље)

Неким пушачима су „мале ствари“ подстицај за одвикавање. Ствари као што је непријатан мирис заостао у одећи, начин на који људи реагују када виде да сте пушач, задах који остаје у устима итд. Ово је 10 честих, готово свакодневних, споредних последица пушења, које неретко стварају подстицај за одвикавање:

1



ОСЕЋАЈ НЕПРИЈАТНОГ МИРИСА И УКУСА ДИМА

2



МИРИШЕТЕ ДРУГИМА НА ДУВАНСКИ ДИМ

3



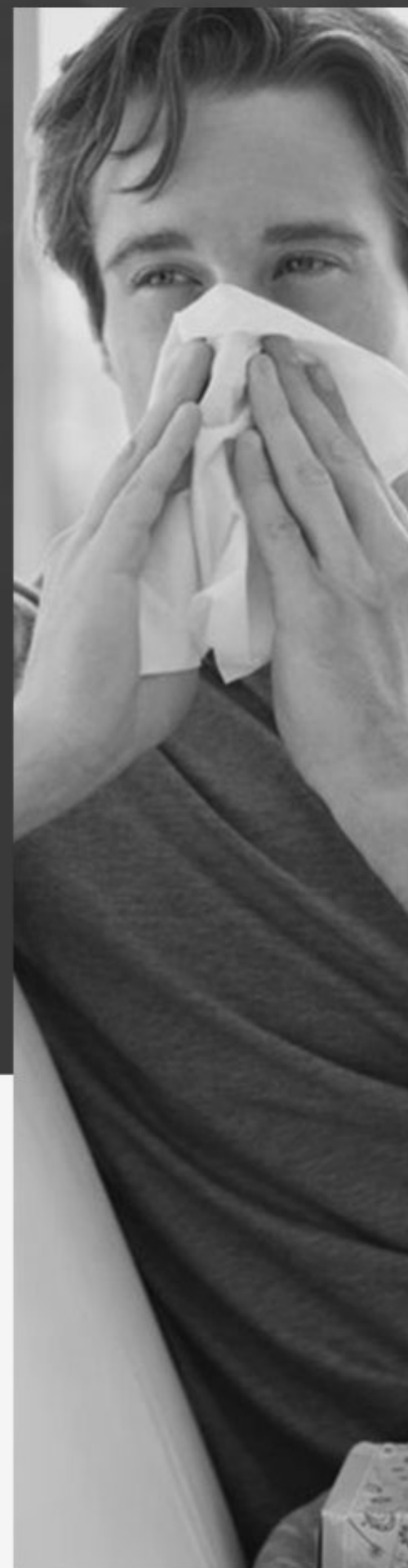
ПРИМЕЋУЈЕТЕ ЗНАКЕ ПРЕВРЕМЕНОГ СТАРЕЊА

4



ДОЖИВЉАВАТЕ СОЦИЈАНИ ПРИТИСАК ДА ПРЕСТАНЕТЕ

5



ЧЕШЋЕ ИМАТЕ ИНФЕКЦИЈЕ И ДУЖЕ СЕ ОПОРАВЉАТЕ ОД ЊИХ

6



ТЕШКО СЕ УСАГЛАШАВАТЕ СА ПАРТНЕРОМ, ПОРОДИЦОМ, ПРИЈАТЕЉИМА...

7



НЕРЕТКО СТЕ СХВАЋЕНИ КАО „ПРЕТЊА“ ЗДРАВЉУ ДРУГИХ

8



ОСТАВЉАТЕ УТИСАК ОСОБЕ КОЈА НЕ БРИНЕ О СВОМ ЗДРАВЉУ

9



ИМАТЕ ОСЕЋАЈ СМАЊЕЊА ФИЗИЧКЕ КОНДИЦИЈЕ

10



СВЕ ВИШЕ ПРИМЕЋУЈЕТЕ КОЛИКИ ЈЕ ТРОШАК КУПОВИНА ЦИГАРЕТА



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



НЕ ОДУСТАЈТЕ
ОД ОДУСТАЈАЊА!

КОРАК 1: ПРЕЗИМАЊЕ ПОТРЕБНЕ АПЛИКАЦИЈЕ
Апликацију за читање QR кодова (Barcode Scanner, Kaywa Reader, QR Reader, TapReader, itd) можете преузети са Андроид маркета (за телефоне са Андроид оперативним системом) или App Store (за телефоне са оперативним системом)

КОРАК 2: ИНСТАЛАЦИЈА АПЛИКАЦИЈЕ
Инсталирајте преузету апликацију за читање QR кодова.

КОРАК 2: СКЕНИРАЊЕ QR КОДОВА
Када се читач инсталира у мобилни телефон од вашег уређаја прави скенер QR кода. Скенирањем QR кодова можете приступити различитим мултимедијалним

Прочитајте како можете успешно да се одвикнете, учећавајући QR kod

