

Ara és el moment

El dia 28 de maig de 2006
deixa de fumar
i guanya un viatge
al Carib

Deixa-ho i guanya!



Generalitat de Catalunya

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública



www.todocancer.org



CONSELL DE COL·LEGIS FARMACÈUTICS DE CATALUNYA

Amb el patrocini de:



Consumer Healthcare



901 103 105

DiR



Inscripcions on-line:

www.gencat.net/salut

Inscripcions telefòniques:



Sanitat Respon 24 hores

902 111 444



World Health Organization

KTCL

GINI

2006

Quit
&Win
2006
www.quitandwin.org

Tu pots aconseguir-ho

- El més important és prendre la **decisió** ferma i estar convençut que és possible deixar de fumar. Molts milers de persones ja ho han fet i vosaltres també podeu aconseguir-ho.
- Valoreu els avantatges i els inconvenients. Feu una llista de **motius** importants per deixar-ho.
- **Analitzeu el vostre hàbit**. Quan, com i per què fumeu els cigarrets al llarg del dia. Conèixer les situacions que es relacionen amb el fet d'encendre un cigarret us ajudarà a anticipar els problemes que podeu trobar en deixar de fumar i preparar alternatives.
- Busqueu **aliats**. Familiars, amics o companys que us donin suport en la vostra decisió i us ajudin a superar les dificultats. Informeu-los del vostre compromís de no fumar més.
- **El dia anterior**. No compreu tabac, allunyeu del vostre abast cendrers, encenedors, llumins i estris relacionats amb el tabac. Reviseu els vostres motius i reforceu la decisió.
- **Els primers dies sense tabac**. Preneu-vos-ho amb calma. Feu exercici. Beveu molta aigua i suc de fruita.
- Eviteu les begudes alcohòliques i altres begudes que relacioneu amb el fet de fumar. Eviteu les situacions en les quals acostumeu a fumar. Reviseu la vostra llista de motius per no fer-ho.
- És possible que els primers dies apareguin **simptomes desagradables** (desig intens de fumar, irritabilitat, ansietat, sensació de gana, alteració del son o trastorns gastrointestinals). Són deguts a la síndrome d'abstinència tabàquica i són **passatgers**.
- La **teràpia substitutiva de nicotina** (pegats, xiclets, comprimits per xuclar) i el bupropion poden ajudar-vos a alleujar aquests símptomes. Consulteu un professional de la salut.
- Alguns fumadors poden engeixar-se una mica en deixar de fumar, normalment no més de 2 kg. Si eviteu "picar" entre hores, no abuseu dels aperitius i llaminadures, feu exercici i seguïu una dieta variada i equilibrada, **no us engeixareu**.
- A més de salut, deixant de fumar us **estalviareu** molts diners. Si no, compteu-ho. Per això, si no us afavoreix la sort en el sorteig de premis, sempre podreu fer-vos un **bon regal**.

www.gencat.net/salut

RESPOSTA COMERCIAL

Autorització 5896
BOC núm. 9 de 17 de febrer de 1983

Jo, _____
em comprometo a deixar de fumar el 28 de maig de 2006, tot seguint
les normes del concurs.

Data de naixement:

Adreça: _____

CP: _____ Població: _____

Telèfon: _____

Correu electrònic: _____

Quant fumeu diàriament?

Cigarrets: Cigars: Pipes:

Quants cops heu intentat deixar de fumar?

Durant quants anys heu estat fumador?

Sou un professional de la salut? SÍ NO Titulació: _____

Signatura:

Testimoni (si és no fumador, opta al premi especial)

Nom: _____

Telèfon: _____

Correu electrònic: _____

Envieu aquesta targeta i entrareu al sorteig de premis.

NO
NECESSITA
SEGELL

A franquejar
a la destinació

Deixa-ho i guanya!

Apartat núm. F. D. 400

08080 BARCELONA



Bases del concurs (extracte)

- 1- Poden participar en el concurs les persones residents a Catalunya que actualment siguin fumadores i consumeixin tabac regularment des de fa més d'un any.
- 2- Per participar-hi caldrà trametre per correu la targeta postal annexa a l'adreça que hi consta o bé entregar-la personalment en alguna de les àrees de recollida que s'estableixin.
- 3- A la targeta cal especificar totes les dades d'identificació personal que se sol·liciten, així com les d'un testimoni (que pot ser fumador o no)
- 4- Per optar als premis, els concursants **hauran d'estar-se de fumar durant almenys 1 mes** des de la data d'inici del seu compromís amb la campanya (des del 28 de maig al 27 de juny de 2006).
- 5- Entre els testimonis que es declarin no fumadors se sortejarà un premi especial.
- 6- Els premis s'adjudicaran mitjançant un sorteig oficial entre els participants, les targetes dels quals hagin arribat a la seva destinació abans del **31 de maig**.
- 7- S'efectuaran les comprovacions i proves diagnòstiques necessàries a les persones seleccionades al sorteig. Es contactarà personalment tant amb els guanyadors com amb els seus testimonis.
- 8- La signatura del concursant es considerarà com a prova de veracitat de la informació declarada.
- 9- La participació en el concurs implica l'acceptació de les bases.

Premis

- 1r - Un viatge d'una setmana per a dues persones al **Carib**.
 - 2n - Un cap de setmana de turisme rural per a 4 persones.
 - 3r - Tres abonaments anuals Clubs DIR més motxilla.
- Premi especial** (testimoni no fumador): un cap de setmana per a 2 persones en una capital europea.
- "Superpremi internacional": 10.000\$.** **"Premi europeu": 2.500\$.**
- El guanyador del premi nacional opta al sorteig internacional entre tots els països participants en la campanya.

Generalitat de Catalunya

 Consorci Sanitari de Barcelona

 Agència de Salut Pública

Amb el patrocini de:    

Consumer Healthcare 901 103 105

 CONSELL DE COL·LEGIS FARMACÈUTICS DE CATALUNYA ■■■■

 **aegc**
Associació Espanyola de
Ginecologia i Oncologia
www.todocancer.org

 Sanitat Respon 24 hores
902 111 444

 World Health Organization

 **Quit
&Win
2006**
www.quitandwin.org

Inscripcions on-line:
www.gencat.net/salut

 KTEL

 CINDI

RESPOSTA COMERCIAL

Autorització 0811002/2
BOC núm. 9 de 17 de febrer de 1983

Jo, _____, em comprometo a deixar de fumar el 28 de maig de 2006, tot seguint les normes del concurs.

Data de naixement:

Adreça: _____

CP: _____ Població: _____

Telèfon: _____

Correu electrònic: _____

Quant fumeu diàriament?

Cigarrets: Cigars: Pipes:

Quants cops heu intentat deixar de fumar?

Durant quants anys heu estat fumador?

Sou un professional de la salut? SÍ NO Titulació: _____

Signatura:

Testimoni (si és no fumador, opta al premi especial)

Nom: _____

Telèfon: _____

Correu electrònic: _____

Envieu aquesta targeta i entrareu al sorteig de premis.

NO
NECESSITA
SEGELL

A franquejar
a la destinació

Deixa-ho i guanya!

Apartat núm. F. D. 2

08110 MONTCADA I REIXAC



Bases del concurs (extracte)

- 1- Poden participar en el concurs les persones residents a Catalunya que actualment siguin fumadores i consumeixin tabac regularment des de fa més d'un any.
- 2- Per participar-hi caldrà trametre per correu la targeta postal annexa a l'adreça que hi consta o bé entregar-la personalment en alguna de les àrees de recollida que s'estableixin.
- 3- A la targeta cal especificar totes les dades d'identificació personal que se sol·liciten, així com les d'un testimoni (que pot ser fumador o no)
- 4- Per optar als premis, els concursants hauran d'estar-se de fumar durant almenys 1 mes des de la data d'inici del seu compromís amb la campanya (des del 28 de maig al 27 de juny de 2006).
- 5- Entre els testimonis que es declarin no fumadors se sortejarà un premi especial.
- 6- Els premis s'adjudicaran mitjançant un sorteig oficial entre els participants, les targetes dels quals hagin arribat a la seva destinació abans del 31 de maig.
- 7- S'efectuaran les comprovacions i proves diagnòstiques necessàries a les persones seleccionades al sorteig. Es contactarà personalment tant amb els guanyadors com amb els seus testimonis.
- 8- La signatura del concursant es considerarà com a prova de veracitat de la informació declarada.
- 9- La participació en el concurs implica l'acceptació de les bases.

Premis

- 1r - Un viatge d'una setmana per a dues persones al Carib.
- 2n - Un cap de setmana de turisme rural per a 4 persones.
- 3r - Tres abonaments anuals Clubs DIR més motxilla.

A més, per a Montcada i Reixac:
Cap de setmana per a dues persones en un Balneari.

Premi especial (testimoni no fumador): un cap de setmana per a 2 persones en una capital europea.

"Superpremi internacional": 10.000\$. **"Premi europeu": 2.500\$.**

El guanyador del premi nacional opta al sorteig internacional entre tots els països participants en la campanya.



Generalitat de Catalunya

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública

Amb el patrocini de:

Pfizer
Consumer Healthcare

Ayuda Professional
901 103 105

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444



World Health Organization

KTCT
CINDI



Ajuntament de Montcada i Reixac

Institut Català de la Salut

SAP Sant Andreu
EAP Montcada i Reixac



DIR

Quit & Win 2006
www.quitandwin.org