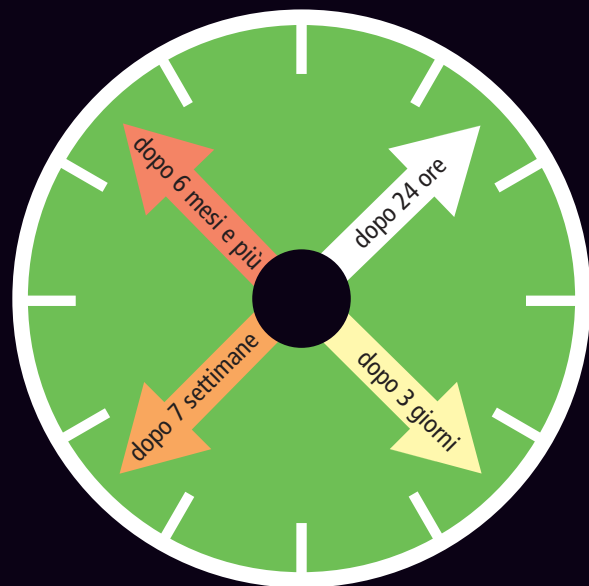


# Vantaggi per chi smette



Diminuiscono i rischi di aritmie cardiache

La pressione arteriosa si abbassa;  
si cammina meglio;  
odorato e gusto migliorano

La funzione polmonare aumenta fino al 30%;  
la pelle diviene più rosea;  
le gastriti tendono a guarire

Si dimezza il rischio di attacco cardiaco;  
il rischio tumorale diminuisce progressivamente

**Se trova difficile non fumare  
dove è vietato  
provi a fare il test**

## Test sulla dipendenza fisica da tabacco

1. Quanto tempo dopo il risveglio fuma  
la prima sigaretta?

ENTRO 3 MINUTI	4 PUNTI
TRA 6 E 30 MINUTI	3 PUNTI
TRA 31 E 60 MINUTI	2 PUNTI
DOPO 60 MINUTI	1 PUNTO

1. Quante sigarette fuma al giorno?

MENO DI 10	1 PUNTO
TRA 11 E 20	2 PUNTI
TRA 21 E 30	3 PUNTI
PIÙ DI 30	4 PUNTI

Risultati

6 - 8 PUNTI	dipendenza elevata
4 - 5 PUNTI	dipendenza media
2 - 3 PUNTI	dipendenza lieve

**Se vuole smettere e non ce la fa  
telefoni al **348 153 2814** (A.S.S. n 1)**

a cura di: Claudio Poropat, Gian Luigi Montina, Alessandro Vegliach

con il contributo di:



**anno 2005**

**QUI  
NON  
SI FUMA**

**DAL 2005 UNA LEGGE  
DELLO STATO (L. 3/2003)  
VIETA DI FUMARE ANCHE  
NEGLI ESERCIZI PUBBLICI**

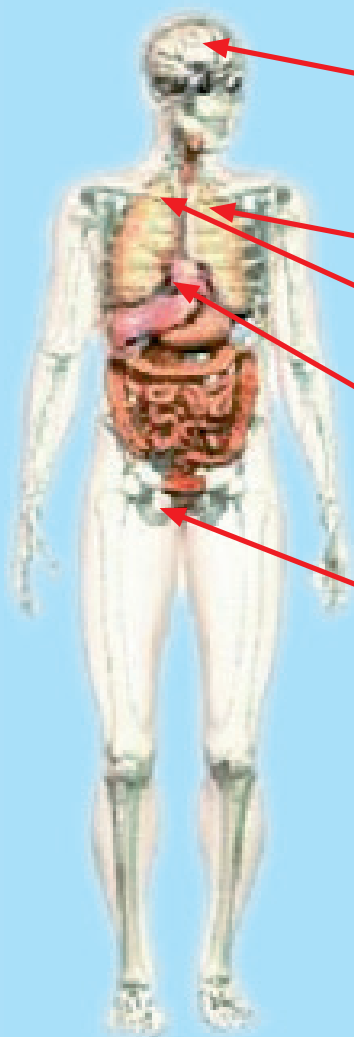


Slovensko deželno  
gospodarsko združenje  
Unione regionale  
economica slovena



FEDERAZIONE ITALIANA PUBBLICI ESERCIZI  
ASSOCIAZIONE ESERCENTI PUBBLICI ESERCIZI  
DELLA PROVINCIA DI TRIESTE

## IL FUMO NUOCE ALL'INTERO ORGANISMO



### Il fumo attivo

È da 10 a 20 volte più pericoloso del fumo passivo, ma il fumatore è sottoposto anche a parte del fumo passivo che lui stesso produce

### se pensi che l'inquinamento è peggiore

L'emissione di polveri sottili (PM) provocata da 3 sigarette in un locale chiuso è di 10 volte superiore a quella di un motore diesel al minimo

### Il fumo passivo:

triplica il rischio di ictus

aumenta del 30% il rischio di cancro

irrita le vie respiratorie

raddoppia il rischio d'infarto

favorisce l'impotenza

È particolarmente dannoso per i bambini e le donne gravide

**AIUTA GLI  
ESERCENTI  
A TENERE  
PULITA L'ARIA:  
È NEL TUO  
INTERESSE!**

Le sanzioni previste per CHI FUMA nei LOCALI PUBBLICI vanno:

**da 25 a 250 euro**

che raddoppiano in caso di presenza di minori di 12 anni o di donne gravide (art. 52 L. 448/2001 e L. 3/303)