

L' "AMBULATORIO FUMO" del Servizio Pre.S.A.L. in Via Fornovo 12, è dedicato all'avvio di un programma di sensibilizzazione dei lavoratori del territorio



per favorire la cessazione dell'abitudine al fumo. La priorità è per i lavoratori esposti a rischi sinergici (cioè esposti a rischi cancerogeni anche a lavoro), con il contributo di Medici del Lavoro, Broncopneumologi, Cardiologi, Psicologo, Infermiera.

Possono accedere all'Ambulatorio i lavoratori delle ditte o aziende o uffici dei Municipi 17°-18°-19°-20° della AUSL RME con la seguente modalità:

1° fase - visita medica, misurazione monossido di carbonio e colloquio con lo psicologo.

2° fase - invio presso l' "Ambulatorio Fumo" di Via Fornovo 12 o, in alternativa, presso il "Centro antitabacco" del Presidio Ospedaliero di Villa Betania.



Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. S.Pre.S.A.L.

Dipartimento Medicina Fisica e Riabilitazione
U.O.S.D. Broncopneumologia

Via Fornovo 12

2° piano stanza n°8

"Ambulatorio Fumo"

Aperto il Mercoledì dalle ore 9 alle ore 13
solo su appuntamento telefonico.

Per informazioni chiamare
il n° 06 6835 3058
nei giorni LUN / MERC/ VEN
dalle ore 9.30 alle ore 12.30
oppure rivolgersi
all'Ambulatorio di Medicina del Lavoro
3° piano stanza n° 6
Via Fornovo 12 - Roma



versione del 18/07/2011

Ambulatorio FUMO

Rivolto ai lavoratori
del territorio
della AUSL RME
(Municipi 17°-18°-19°-20°)

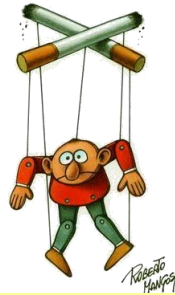


**SMETTERE DI FUMARE
si può**

**La volontà è il primo passo
verso il successo di una scelta
sana e intelligente.**

**Vieni a trovarci
all'AMBULATORIO FUMO
in VIA FORNOVO 12**

Sei sicuro di sapere proprio tutto
sugli effetti del fumo?



Hai le giuste conoscenze dei rischi
legati al fumo?

**Fumare non è un VIZIO,
ma una DIPENDENZA, fisica e psicologica:
si chiama "TABAGISMO".**

**Il tabagismo è una malattia e come tale deve
essere adeguatamente trattata.**

Il fumo, attivo e passivo, contiene più di 4000
sostanze nocive responsabili dei tanti effetti dannosi
per la salute.

Dire **BASTA** alla sigaretta significa

- avere cura di sé e dei propri cari, evitando di danneggiare anche loro col fumo "passivo"
- ritrovare una forma migliore e un sano equilibrio mentale, rallentando l'invecchiamento della pelle
- riscoprire una vita piena di energia, di ottimismo, di vitalità e di voglia di fare.

SMETTERE DI FUMARE

fa di te una persona

**Più sana, Più bella, Più libera, Più consapevole,
Più rispettosa del valore della vita, Più apprezzata.**

ECCO COSA AVVIENE NEL TUO CORPO QUANDO SMETTI DI FUMARE.



DOPO 30 MINUTI:

Frequenza cardiaca e temperatura di mani e piedi tornano nella norma.

DOPO 8 ORE:

Il tasso di anidride carbonica nel sangue ritorna a un livello fisiologico; si normalizza la concentrazione di ossigeno.

DOPO 12 ORE:

I polmoni iniziano a funzionare meglio.

DOPO 1 GIORNO:

Diminuisce il monossido di carbonio nei polmoni e migliora la circolazione.

DOPO 1 SETTIMANA:

Inizia a diminuire il rischio di attacco cardiaco; la nicotina viene eliminata dall'organismo e migliorano gusto, olfatto e alito. Capelli e denti sono più puliti.

DOPO 1 MESE:

La funzionalità polmonare aumenta del 30%, con conseguente aumento di energia fisica.

DOPO 3-6 MESI:

Inizia a diminuire la tosse cronica. Un terzo di coloro che hanno aumentato il peso smettendo di fumare riacquistano il loro peso originale.

DOPO 1 ANNO:

Il rischio di infarto è dimezzato e inizia a diminuire il rischio di avere un tumore.

DOPO 5 ANNI:

Il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore.

DOPO 10 ANNI:

Il rischio di avere un tumore si riduce ai valori minimi di probabilità. Diminuisce anche il rischio di tumori alla bocca, laringe, esofago, vescica, reni e pancreas.

DOPO 15 ANNI:

I principali indicatori di rischio sono rientrati nella normalità

* spesa calcolata per un consumo medio di 20 sigarette al giorno

GODITI LA NUOVA IMMAGINE DI TE

Pelle più luminosa e con meno rughe

Capelli più lucenti e forti

Dita non più ingiallite

Niente cerchio alla testa al risveglio

Alito fresco

Denti più bianchi

Occhi non più arrossati

Abiti profumati e non più puzzolenti di fumo

Migliore circolazione sanguigna e capacità

respiratoria

Riscoperta dei sapori e degli odori

Migliori prestazioni fisiche e sessuali

Minor rischio di malattie

Maggiore disponibilità economica

Più autostima

MIGLIORE QUALITÀ DELLA VITA

RISCOPRI IL MONDO CHE TI CIRCONDA

PRENDITI CURA DI TE

Giungere alla meta è **IMPEGNATIVO**,

ma **POSSIBILE**.

Hai sicuramente le capacità, le risorse e il buon

senso per realizzare il tuo obiettivo.

AIUTACI AD AIUTARTI.