

Tabac

إذا كنت ترغب في الإقلاع عن التدخين ، فاتبع هذه التوصيات لزيادة فرصك في النجاح.

- معلومات الجودة متاحة من خلال:
- خط "خدمات معلومات التبغ" (3989) ؛
- موقع الويب tabac-info-service.fr.
- لمساعدتك في الفطام ، يمكنك أيضًا تنزيل تطبيق "Tobacco info service" مجانًا على هاتفك الذكي.
- إن استهلاك التبغ متوافق تمامًا مع استهلاك النيكوتين في شكل أقراص أو علبة أو رقعة.
- لا تتوقف عن العلاج إذا بدأت أو واصلت التدخين.
- إذا كنت تتناول النيكوتين ، لاحظ أن العلامات التالية تشير إلى جرعة زائدة ويجب أن تقودك إلى تقليل الجرعة:
- الخفقان.
- صداع.
- فطائر الفم.
- الإسهال.
- الغثيان.
- الشعور بالضييق.
- الأرق.