

Добро пожаловать
в мой дом, где не курят.

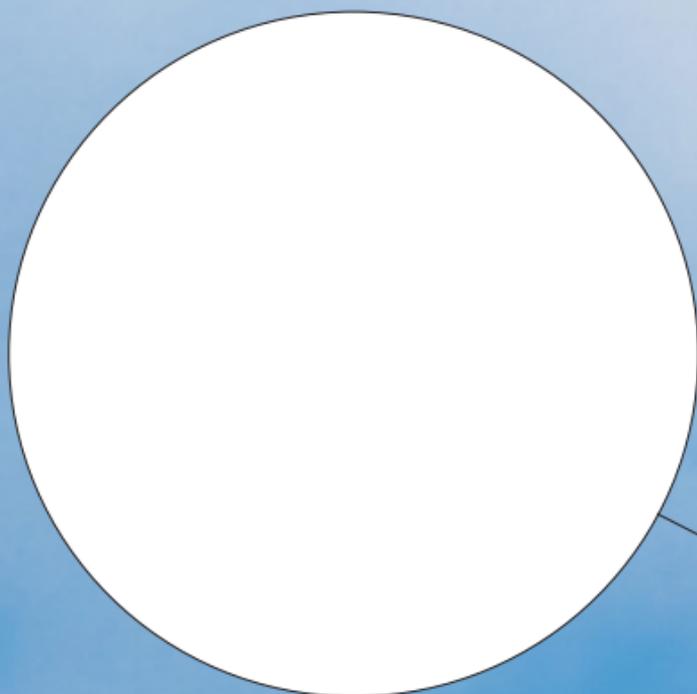
Спасибо, что вы не курите.



Healthy
HotSpot

Connect to places for healthy living.

Healthy HotSpot is an initiative led by the Cook County Department of Public Health that aims to build healthy places in suburban Cook County through community partnerships.



Сделайте свой дом очагом здоровья.



В доме где не курят, легче дышать.

Думаете бросить курить?

1. Выберите дату, когда вы планируете бросить курить: _____.
2. Позвоните на горячую линию штата Иллинойс для желающих бросить курить по телефону 1-866-QUIT-YES или посетите наш сайт www.quityes.org.
3. Избавьтесь от всего, что напоминает вам о курении. Выбросьте пепельницы, зажигалки и пачку (-и) сигарет!
4. Очистите все мягкие поверхности (например, мебель, шторы, ковры) и стены.
5. Составьте план действий, который поможет вам оставаться занятым в то время, когда вы обычно курите. Например, вы можете сложить пазлы, совершить прогулку, позвонить другу, пойти в спортзал или просто пожевать жевательную резинку.

HealthyHotSpot.org