

*Zapraszam*



*do mojego wolnego od dymu*

*domu*

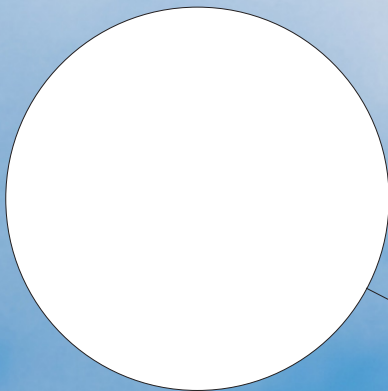
**Dziękuję za niepalenie.**



**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.



**Niech Twój dom stanie się zdrowym miejscem.**



**Wolne od dymu tytoniowego domy  
wszystkim ułatwiają oddychanie.**

**Myślisz o rzuceniu palenia?**

- 1.** Ustal datę rzucenia palenia: \_\_\_\_\_.
- 2.** Poproś o pomoc Illinois Tobacco Quitline, dzwoniąc pod numer 1-866-QUIT-YES lub odwiedź witrynę [www.quityes.org](http://www.quityes.org).
- 3.** Usuń wszystko, co Ci przypomina o paleniu. Wyrzuć popielniczki, zapalniczki i paczki papierosów!
- 4.** Umyj i wypierz wszystkie miękkie powierzchnie (meble, zasłony, dywany) i ściany.
- 5.** Sporządź plan zajęć, aby w porach, w których normalnie palisz, nie mieć wolnej chwili. Na przykład, możesz układać puzzle, spacerować, za dzwonić do przyjaciela, iść na siłownię lub żuć gumę.

**HealthyHotSpot.org**

Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention.