

## Zalecenia dla palącego pacjenta

1. Proszę wyznaczyć datę zaprzestania palenia (w ciągu 7 dni).
2. W przeddzień rzucenia proszę wyrzucić wszystkie papierosy z domu oraz pracy.
3. Proszę poinformować bliskich o swojej decyzji.
4. Lek (np. **Denicit / Desmoxan / Nikozipix / Tabex / Recigar**) — stosować zgodnie z ulotką; rozpocząć przyjmowanie 4 dni przed wyznaczoną datą zaprzestania palenia.

### Dodatkowe

- Dodatkowe materiały edukacyjne: profil „**BezDymu**” (Facebook / Instagram / TikTok / YouTube / grupa wsparcia Discord).
- Wsparcie: Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym — **801 108 108**.
- Lektura książki Allen Carr „Łatwa metoda jak skutecznie rzucić palenie”.