

Lägg till en god vana!

Bli tobaksfri

TIDSÅTGÅNG: <10 sekunder

Omedelbart efter att du fimpat börjar din kropp återhämta sig. Fördelarna fortsätter resten av ditt liv.



Efter 8 timmar kommer du känna dig mindre trött.



Nu kan du boka tid direkt på 1177.se om du vill få hjälp att sluta med tobak. Tar du hjälp fördubblas dina chanser att förbli tobaksfri.

Region Östergötland, rökfritt sjukhusområde sedan 2016.

Lägg till en god vana!

Bli tobaksfri

TIDSÅTGÅNG: <10 sekunder

Gör såhär:

- 1 Bestäm dig!
- 2 Boka tid direkt på **1177.se**



Nu kan du boka tid direkt på **1177.se** om du vill få hjälp att sluta med tobak. Tar du hjälp fördubblas dina chanser att förbli tobaksfri.

Region Östergötland, rökfritt sjukhusområde sedan 2016.