



# Fem tips til deg som vil slutte å røyke

## 1. Ring

Røyketelefonen 800 400 85.  
Her får du individuell  
veiledning som hjelper deg  
til å lykkes.

## 2. Bestill

gratis "Guide til røykfrihet"  
hos Røyketelefonen 800 400 85  
eller på [www.tobakk.no](http://www.tobakk.no)

## 3. Snakk

med fastlegen din.  
Legen kan gi deg  
råd om hvordan du  
kommer i gang.

## 4. Meld

deg på røykesluttkurs med  
start fra uke 3. Informasjon  
om kurs i ditt fylke får du på  
[www.tobakk.no](http://www.tobakk.no) eller hos  
Røyketelefonen 800 400 85.

## 5. Gå

til apoteket.  
De kan gi deg råd om  
nikotinerstatnings-  
produkter.

**Røyketelefonen 800 400 85** holder åpent 08.00–20.00 alle hverdager i hele januar. Åpningstid fra og med 2. februar er hverdager 09.00–18.00.