

 **Bliv klogere**
15/12/2005

Du kan nogle gange føle dig fristet til at ryge den første cigaret, blot for at mærke den følelse, som tobak giver, for at vide om det er så rart, som folk siger...

Advarsel, **tobaksafhængighed kommer hurtigt og snigende**. Alle rygere vil sige, at de ville ønske, de aldrig var begyndt!

Risikoen for dit helbred er reel og hurtig. Forløberne er synlige, såsom problemer med rejsning eller tidlig ældning af huden.

Ønsker du at vide mere om farerne og de skadelige virkninger af tobak?

Bliv klogere! Et antal udgivelser, institutionelle og organisations-websites vil give dig de nødvendige midler til at afholde dig fra at blive fristet til at ryge den første cigaret.

Du skal endelig snakke med de af dine venner og din familie, som ryger, har røget, eller som forsøger at holde op. **Andre menneskers erfaringer er altid meget berigende**.

For at beskytte dig selv imod farerne ved tobak, for at få en bedre forståelse af, hvordan tobak udgør en reel fare, bør du finde yderligere oplysninger via de links, der findes på denne website.

Det er ved at være opmærksom på farerne ved rygning, at du kan undgå at prøve at ryge i det hele taget!

Une initiative de l'Union Européenne

