

## **Esiet informēti** **15/12/2005**

Jums dažreiz var būt kārdinājums izsmēķēt pirmo cigareti, tikai, lai atklātu tās sajūtas, ko dod tabaka, lai zinātu, vai tā ir bauda, kā citi cilvēki par to stāsta...

Brīdinājums, **atkarība no tabakas iestājas ātri un nemanāmi**. Visi smēķētāji Jums pateiks, ka viņi labprāt nebūtu uzsākuši smēķēšanu!

**Risks, kas pastāv Jūsu veselībai, ir reāls un iestājas ātri**. Var novērot tādas priekšvēstnešus kā problēmas ar erekciju un pāragru ādas novecošanos.

Vai Jūs gribat zināt vēl vairāk par tabakas bīstamību un kaitīgumu?

**Lūk, Jums būs informācija!** Vairākas publikācijas, institūciju un apvienību tīmekļa vietnes sniegs Jums nepieciešamo informāciju, lai apturētu Jūsu iekāri izsmēķēt pirmo cigareti.

Nebaidieties parunāt ar saviem tuvākajiem draugiem un ģimenes locekļiem, kas smēķē, ir smēķējuši vai cenšas smēķēšanu atmet. **Citu cilvēku pieredze ir vienmēr noderīga.**

Lai aizsargātu sevi no tabakas lietošanas kaitējuma, lai labāk izprastu, cik tabaka ir patiesi bīstama, nevilcinieties un atrodiet vairāk informācijas norādītajās tīmekļa vietnēs.

**Tiklīdz kā Jūs apzināsit, cik smēķēšana ir bīstama, Jūs vairs negribēsiet izmēģināt pat pirmo cigareti!**

---

Une initiative de l'Union Européenne

