

Padomi ārkārtas situācijās! **15/12/2005**

Jūs esat nolēmis nesmēķēt vai pārtraukt smēķēšanu, bet Jūs ciešat no cigarešu dūmiem.

- Izvēlieties nesmēķētājiem paredzētas sabiedriskās vietas.
- Sastādiet savu personīgo nesmēķētājiem paredzēto sabiedrisko vietu sarakstu (kafējnīcas, restorāni, naktsklubi), kuras Jums patīk apmeklēt, un izstāstiet par tām draugiem.
- Sazinieties ar apvienībām, kuras cīnās pret smēķēšanu un pasīvo smēķēšanu.
- Uzziniet, kā runāt ar smēķētājiem, kuri neciena Jūsu tiesības un nekad neizturieties pret viņiem naidīgi.
- Neuzturieties smēķētāju sabiedrībā un vēdiniet visas telpas, kurās ir uzkrājušies cigarešu dūmi.

Une initiative de l'Union Européenne

