



FUMARE. NON FUMARE. ADESSO SCEGLI TU!
30 MARZO - 18 APRILE 2009.
ROMA, PARCO DEI DAINI - VILLA BORGHESE
MULTISENSORIALE.
UN'ESPERIENZA



SMETTERE. È SEMPRE POSSIBILE.

Se ci tieni alla tua salute o a quella di chi ti è vicino, fatti aiutare.

Vai subito sul sito www.nosmokingbehappy.it

Qui potrai trovare una serie di strategie che si sono dimostrate vincenti per tante persone ma anche tutte le indicazioni utili per smettere nel modo più semplice e corretto: indirizzi di centri antifumo, ASL che organizzano corsi per smettere di fumare, etc.

La maggior parte delle persone fuma per stress, per sentirsi a proprio agio in certe situazioni, per rilassarsi, come se non ci fossero altri modi per regalarsi 5 minuti di relax. Il problema vero è che la nicotina crea dipendenza: per questo è più difficile spegnere l'ultima sigaretta e liberarsi, una volta per sempre, dall'abitudine del fumo.

L'AIUTO DI UN ESPERTO È PIÙ CHE MAI IMPORTANTE.

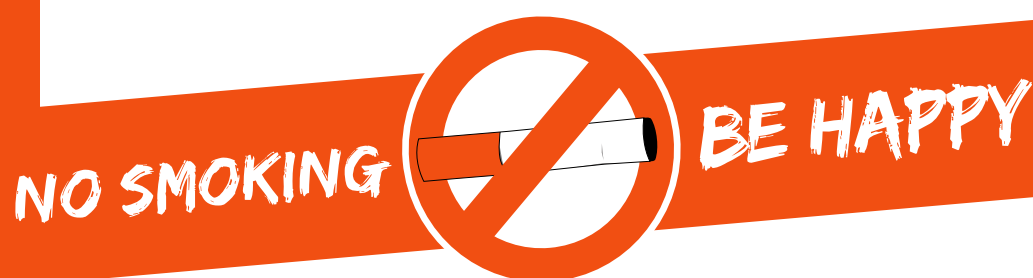
HAI VISTO
COSA PUÒ ACCADERE
AI TUOI POLMONI, ALLA BOCCA,
ALLA TRACHEA, AL CUORE,
MA ANCHE A MOLTI ALTRI ORGANI
A CAUSA DEL FUMO?

Ora che hai vissuto con tutti i 5 sensi i danni provocati dalla sigaretta puoi scegliere se fumare o no, se smettere o continuare, ma almeno puoi farlo consapevolmente. Questa iniziativa nasce proprio con questo obiettivo: più sai, più ti sentirai libero di prendere le tue decisioni. **Si chiama "divulgazione scientifica", ed è uno dei progetti cardine della Fondazione Veronesi.**

La scienza è soprattutto conoscenza: quella dei medici e degli scienziati che lavorano nella ricerca cercando di migliorare la vita di tutti ma che hanno anche il compito di informare e fare formazione.

La Fondazione, e tutti coloro che hanno condiviso con noi il progetto **No Smoking Be Happy**, si è impegnata ancora una volta a raccontarti la verità.

Paolo Veronesi



La mostra interattiva e multisensoriale **No Smoking Be Happy** è un progetto a cura della **Fondazione Veronesi** con il patrocinio del **Comune di Roma**.

MAIN SPONSOR



SPONSOR TECNICI



SI RINGRAZIANO PER I CONTRIBUTI IN IMMAGINI MEDICO-SCIENTIFICHE:



Istituto di malattie dell'apparato respiratorio
Università degli studi di Milano, facoltà di Medicina e Chirurgia

SI RINGRAZIA INOLTRE:



Gabinetto del Sindaco - Sovrintendenza Beni Culturali/Ufficio Ville e Parchi - Dipartimento X Servizio Giardini.

NO SMOKING BE HAPPY. UN PROGETTO PER I GIOVANI. E NON SOLO.

No Smoking Be Happy è una campagna di comunicazione articolata in 6 iniziative:

- un sito ricco di informazioni e facile da consultare: www.nosmokingbehappy.it
- una **campagna stampa** presente sui maggiori quotidiani in 4 diversi soggetti che raccontano situazioni comuni e quotidiane tra genitori e figli;
- la **mostra interattiva itinerante** che sarà ospitata nelle principali città italiane;
- i **laboratori educativi** realizzati per gli studenti delle scuole primarie e secondarie;
- la **campagna informativa** realizzata per le scuole;
- i **corsi di formazione e sensibilizzazione** dedicati ai docenti.

LA CONOSCENZA È IL COMUNE DENOMINATORE DI QUESTE INIZIATIVE: ed è ciò che tutti i promotori di No Smoking Be Happy intendono trasmetterti.

LA SCIENZA STA FACENDO MOLTO. FAI QUALCOSA ANCHE TU!

Il 93% di coloro che sono stati colpiti da tumore al polmone sono fumatori o hanno fumato nella loro vita. **Cosa puoi fare tu? Pensarci prima, pensarci adesso.** Perché la parola d'ordine della scienza medica nei confronti di tutti i tumori, soprattutto questo, è prevenzione.

Se fumi, prova a smettere, chiedendo aiuto anche al tuo medico curante o ai centri antifumo presenti in moltissime città italiane.

Oppure puoi convincere le persone che ami e che fumano a smettere al più presto. QUESTO È IL MOMENTO GIUSTO!



www.nosmokingbehappy.it



www.fondazioneveronesi.it



I DANNI DEL FUMO PASSIVO.

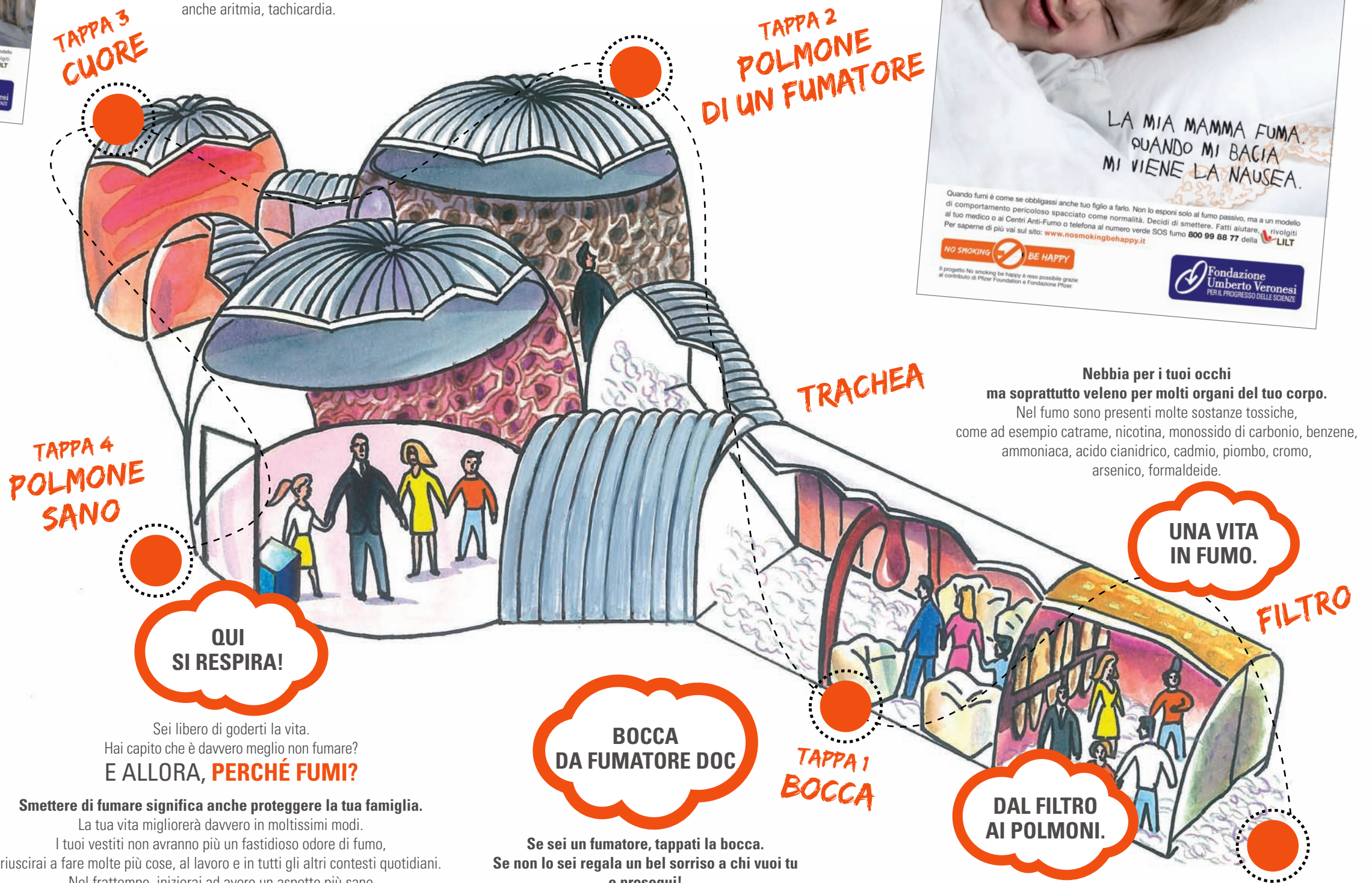
Pensi che dia solo fastidio agli occhi, alla gola? E invece può provocare molte altre malattie al sistema respiratorio, al cuore, all'apparato riproduttivo, etc. Per questo in Italia migliaia di persone hanno subito danni gravi a causa del fumo passivo. **Ecco perché aiutare a smettere di fumare chi ti è vicino fa bene... anche a te!**

SEGUI IL FLUSSO NON FERMARTI.

Il fumo può provocare anche infarto miocardico, ictus tromboembolici, ipertensione, arterosclerosi, provoca anche aritmia, tachicardia.

SEI IN TRAPPOLA!

È obbligatorio fermarsi e riflettere. Vale la pena continuare a fumare? Un polmone malato fa impressione. Respiro affannato, tosse, affaticamento: la patologia si sta portando via un'altra vita.



QUI SI RESPIRA!

Sei libero di goderti la vita. Hai capito che è davvero meglio non fumare? **E ALLORA, PERCHÉ FUMI?**

Smettere di fumare significa anche proteggere la tua famiglia.

La tua vita migliorerà davvero in moltissimi modi. I tuoi vestiti non avranno più un fastidioso odore di fumo, riuscirai a fare molte più cose, al lavoro e in tutti gli altri contesti quotidiani. Nel frattempo, inizierai ad avere un aspetto più sano e a sentirti molto più vitale. E questo è il momento giusto per smettere e tu, con l'aiuto del tuo medico e dei tuoi famigliari puoi farcela, adesso. **PRENOTA UNA VISITA, ELIMINA OGNI TRACCIA DI SIGARETTA DALLA TUA CASA. IL GIORNO DELLA TUA SCELTA È OGGI.**

BOCCA DA FUMATORE DOC

Se sei un fumatore, tappati la bocca. Se non lo sei regala un bel sorriso a chi vuoi tu e prosegui! I fumatori li riconosci subito: alito cattivo, gengiviti, mal di gola, faringo-tonsilliti, laringiti acute, per non parlare del cancro alla bocca e del tumore all'esofago.

DAL FILTRO AI POLMONI.

Che effetto ti ha fatto attraversare il corpo umano esattamente come accade al fumo di una sigaretta? Ora ti faremo ripercorrere brevemente le tappe principali. **PRONTI? PARTENZA... VIA!**

Nebbia per i tuoi occhi ma soprattutto veleno per molti organi del tuo corpo. Nel fumo sono presenti molte sostanze tossiche, come ad esempio catrame, nicotina, monossido di carbonio, benzene, ammoniaca, acido cianidrico, cadmio, piombo, cromo, arsenico, formaldeide.