


# Откажи се от навика



**Спри да  
пушиш**



**Клиники на живо или по телефона със специалист по спиране на тютюнопушенето**



**Безплатни процедури за заместване на никотин**



**Безплатен достъп до телефонно мотивационно приложение за пушене**

**Напиши СМС с текст "Quit" на 60777**

**Или се обади на тел. 0333 005 0095**

London Borough of  
**Redbridge**



**everyonehealth**  
because everyone matters