

### Cum poti sa iti controlezi simptomele?

#### Plan de actiune

- Fa-ti un program de exercitii fizice zilnic
- Mareste treptat nivelul de efort si al activitatilor zilnice
- Invata sa folosesti in mod corect medicatia recomandata



#### Renunta la fumat!

- Apeleaza la consilierea oferita de medici si la medicatia gratuita.
- Cauta suport in reseaua anti-fumat
- Intreaba-ti medicul cum poti primi ajutor

**TEL VERDE 08008 STOP FUMAT (0800 87 86 73)**