



Renuntarea la fumat este singura modalitate prin care poate fi incetinita!

- Functia pulmonara scade pe masura ce imbatrinim. Ca urmare, ramanem fara aer mai usor cand
- Fumatul accelereaza scaderea functiei pulmonare si este principala cauza de aparitie a BPOC.

TEL VERDE 08008 STOP FUMAT (0800 87 86 73)



Evitati expunerea la factorii poluanti

- in zilele in care poluarea este crescuta, evitati sa iesiti din casa

Consulta-ti periodic medicul!

- Mergi la medic **macar de 2 ori pe an** , **chiar daca te simti bine**
- Cere sa ti se faca **probele respiratorii**
- Solicita vaccinul anti-gripal si intreaba despre vaccinul anti-pneumococic

