



## Renunțarea la fumat este singura măsură prin care poate fi încetinită!

- Funcția pulmonară scade pe măsura ce îmbătrânim. Ca urmare, rămânem fără aer mai ușor când
- Fumatul accelerează scăderea funcției pulmonare și este principala cauză de apariție 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

