

Notfallkarte



- 1 Das Verlangen geht vorbei!
- 2 Abwarten - Ablenken - Abhauen
- 3 In Etappen denken: Heute bleibe ich rauchfrei!
- 4 Meine Strategie:



Notfallkarte



Notfall? Rufen Sie das Rauchertelefon an:

0810 810 013

Was tun bei Verlangensattacken? Tipps gibt's hier:

www.rauchertelefon.at

