



**PORQUE SABES LO IMPORTANTE
QUE ES CUIDARSE....**

¿POR QUÉ NO TE CUIDAS?



Dejar de fumar es una buena forma de mejorar tu salud, tanto a corto como a largo plazo

Con la colaboración de especialistas de nuestro Cuerpo Facultativo, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y Fundación Teknon, Centro Médico Teknon ofrece un **Programa de Deshabitación Tabáquica** dirigido a todos los profesionales del campus.

Se trata de una oportunidad única que ponemos a tu alcance para que pienses en cómo os puede beneficiar a ti y a tu entorno más próximo el abandono del tabaco.



CENTRO MEDICO TEKNON



FUNDACION TEKNON



¿En qué consiste la ayuda?

Queremos que te sea fácil: te ofrecemos apoyo médico gratuito y un descuento de más del 40% en el precio del tratamiento farmacológico.

Para dejar el tabaco muchas veces es necesario contar con soporte y apoyo médico. Con su ayuda, no sólo te resultará más fácil dejar de fumar, sino que además, si sigues sus consejos, duplicarás tus probabilidades de lograrlo.

El especialista conoce todas las opciones disponibles y podrá recomendarte la opción más adecuada para ti.



El tratamiento farmacológico ¿es muy caro?

El precio del tratamiento es equivalente al gasto que haces si fumas un paquete de cigarrillos al día durante 34 días. Quizá sea interesante planteárselo... ¿Verdad?.



¿Cuándo puedo empezar?

Ahora es un buen momento para elegir cuándo dejarlo. Aprovecha las vacaciones para plantearte un cambio de hábitos y la vuelta al trabajo, con los buenos y nuevos propósitos, puede ser la excusa para dejarlo...

En Teknon tendrás soporte en el momento que lo decidas.



¿Dónde puedo dirigirme?

El Departamento de Prevención y Riesgos Laborales de Centro Médico Teknon está a tu disposición para coordinar todo el proceso.

Contacto

Miquel Culell

T. 93 290 64 85 - Ext. 6485

prevencio@cmteknon.com



Recuerda

- El tabaco está manipulado artificialmente para generar adicción.
- La mayoría de los fumadores intenta dejar de fumar varias veces antes de lograrlo, así que no te desanimes si no lo has conseguido anteriormente. Sigues estando a tiempo.



Además, es importante tener en cuenta que...

Trabajamos en un entorno sanitario y no está permitido fumar en las instalaciones de Teknon, incluidos los jardines.

La ley prohíbe fumar en el recinto y sus alrededores, los jardines y el parking, que se consideran parte del centro.

Si a pesar de todo fumas, hazlo fuera de las instalaciones de Centro Médico Teknon y cuida la imagen que das. Si lo haces en las cercanías del campus, no lo hagas vestido de uniforme o con bata. Se respetuoso con los pacientes, compañeros y colaboradores.

Los profesionales, los gestores y todos los que trabajamos en sanidad debemos dar ejemplo de nuestra profesionalidad y ofrecer una imagen de hábitos buenos y saludables.