



NOVEMBRE 2023 - UNITEVI A NOI! Fate spazio nel vostro calendario: a novembre 2023 torna il Mese Senza Tabacco!

Che siate fumatori o abbiate dei cari che stanno cercando di smettere, quest'iniziativa è rivolta a tutti e tutte voi! È l'occasione perfetta per liberarsi dalla dipendenza dal tabacco e adottare uno stile di vita più sano e sereno.

A novembre 2023, avrete accesso completamente gratuito ad una serie di strumenti:

- Consigli di medici ed esperti: i professionisti della nostra rete condivideranno consigli personalizzati per aiutarvi a smettere di fumare.
- Scambi con gli altri partecipanti: condividete le vostre esperienze con altri partecipanti e motivatevi a vicenda!
- Una guida pratica: ogni giorno, nuovi consigli ed informazioni per aiutarvi a superare le difficoltà legate allo smettere di fumare.
- Supporto digitale giornaliero: ricevete il supporto di cui avete bisogno direttamente nella vostra casella di posta elettronica, grazie alle nostre newsletter.

Per registrarsi al Mese Senza Tabacco o per saperne di più

visitate il sito www.mese-senza-tabacco.ch.

Ai collaboratori EOC

I collaboratori che desiderano smettere di fumare o ricevere informazioni su come mettere in atto un tentativo, potranno scrivere a Tabaccologia.ORL@eoc.ch e saranno poi ricontattati dall'Ambulatorio di Tabaccologia.

tabaccologia.ORL@eoc.ch

Vieni a trovarci mercoledì 29

Siamo lieti di invitare tutti i collaboratori EOC, pazienti e visitatori presso gli Ospedali Regionali di Lugano. Sarà offerta la possibilità di ricevere informazioni sul sostegno per smettere di fumare da parte di esperti in tabaccologia e della Lega Polmonare Ticinese; inoltre, ai fumatori sarà data la possibilità gratuitamente di sottoporsi ad una spirometria semplice. All'Ospedale Italiano sarà anche possibile incontrare i fisioterapisti di Riabilitazione polmonare ed eseguire un test del cammino (in caso di spirometria alterata).



**Consulenza e
spirometria**



**Consulenza,
spirometria e test**

gratuita

Ospedale Regionale di Lugano,
sede Civico

Presso l'ingresso principale

Mercoledì 29 novembre

Dalle 10h00 alle 12h00

del cammino

gratuiti

Ospedale Regionale di Lugano,
sede Italiano

Presso gli Ambulatori di
Tabaccologia, Pneumologia e
Fisioterapia polmonare, Piano 1
blocco C

Mercoledì 29 novembre

Dalle 14h00 alle 16h00



Si avvisa che al fine di svolgere al meglio le nostre attività ed in totale sicurezza, per l'invio delle varie newsletter e comunicati interni EOC verranno utilizzati anche servizi di terzi a supporto. Per questo motivo riceverete le nostre comunicazioni da due indirizzi e-mail eventi@info-eoc.ch e comunicazione@info-eoc.ch in totale sicurezza. Inoltre si tenga conto che all'interno delle newsletter saranno presenti dei link di tracciamento che registrano se il singolo comunicato è stato aperto e quali link sono stati cliccati in seguito. Questo rilevamento dati avviene in forma completamente anonima ai soli fini dell'analisi statistica volta al miglioramento del Servizio di Comunicazione.