

Ohjeet tupakoinnin lopettamiseen  
Rökävänjningsinformation



Smooft tupakoinnin lopettamiseen.....	4	.....	Smooft Rökavvänjning för rökavvänjning
Filtterin kiinnittäminen.....	6	.....	Så sätter du på rökstoppsfiltret
Säilytys ja puhdistaminen .....	7	.....	Förvaring och rengöring
Tärkeitä suosituksia .....	8-9	.....	Viktiga rekommendationer
Ennen tupakoinnin lopettamista .....	10-11	.....	Innan du slutar röka
Tupakoinnin lopettaminen viikko viikolta ...	12	.....	Rökavvänjning vecka för vecka
Päivät 1–7 .....	14	.....	Dag 1–7
Päivät 8–14 .....	15	.....	Dag 8–14
Päivät 15–21 .....	16-17	.....	Dag 15–21
Päivät 22–28 .....	18-19	.....	Dag 22–28
Tupakoinnin lopettamisen jälkeen .....	20-21	.....	När du har slutat röka
Varoitukset.....	22-23	.....	Varningar

ONNITTELOT PÄÄTÖK-  
SESTÄSI ELÄÄ ILMAN  
TUPAKOINTIA!

Smooff tupakoinnin lopettamiseen

GRATULERAR TILL  
DITT BESLUT OM  
ETT RÖKFRITT LIV!

Smooff Rökavvänjning

# SMOOFF TUPAKOINNIN LOPETTAMISEEN

Smooff tupakoinnin lopettamisohjelma koostuu neljästä filtteristä eritasoisilla savun ja nikotiinin läpäisyasteilla. Nämä filterit kiinnitetään tupakan omaan filteriin tupakoinnin ajaksi. Jokaista filteeriä käytetään vuorollaan seitsemän päivän ajan ja 28 päivän jälkeen tupakoimisesi loppuu kokonaan.

Smooff tupakoinnin lopettamisfilterit toimivat vähentäen tupakasta imettävän savun ja nikotiinin määrää asteittain ja näin hoitaen nikotiiniriippu-

vuutta. Tupakoinnin lopettamisprosessin aikana on hyvä, jos vähennät myös tupakoimistottumuksesi sekä poltettujen tupakoiden määrää.

## TUOTTEEN SISÄLTÖ

- 4 filteriä
- Filterinpidike ja puhdistusharja
- Käyttö- ja tupakoinnin lopettamisopas
- Motivaatiokortti päivittäiseksi tueksesi

# SMOOFF RÖKAVÄNJNING FÖR RÖKAVÄNJNING

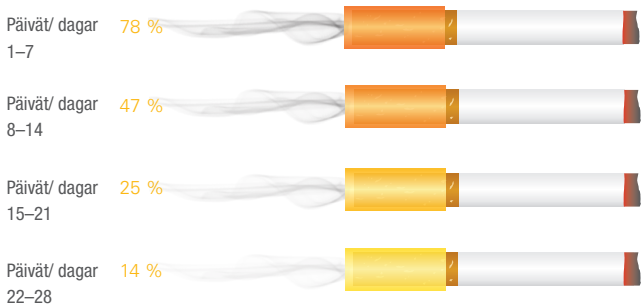
Smooff Rökavänjning består av 4 rökstoppsfilter, med olika filterstyrkor som du sätter på cigaretten när du ska röka. Varje filter används i 7 dagar och efter 28 dagar ska du ha slutat röka.

Smooff Rökavänjning bygger på principen att stegvis minska den mängd rök och nikotin som du får i dig från cigaretten och därför behandlar nikotinberoende. Under rökavänjningsperioden kan du även trappa ned på rökvanorna och antalet cigaretter.

## FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL

- 4 rökstoppsfilter
- Filterhållare med rengöringsborste
- Rökavänjningsinformation
- Personligt motivationskort – ditt dagliga stöd

## NIKOTIININ LÄPÄISY SMOOFF FILTERISTÄ NIKOTININTAG



# FILTTERIN KIINNITTÄMINEN

Filteri kiinnitetään savukkeeseen pyörittämällä ja samaan aikaan painamalla filterin avoin pää savukkeen filterin ympärille kunnes se pysähtyy. Savuke pysähtyy noin 2 mm päähän filterin pohjasta. Näin savuke pysyy tukevasti kiinni filterissä. Oikeanlainen kiinnitys on tärkeää, jotta tuote toimii oikein.

Tupakoidessa aseta huulet filterin ympärille, sytytä tupakka ja polta normaalisti. Kun olet lopettanut, ota filteri talteen käyttääksesi sitä seuraavassa savukkeessa.



## HUR DU SÄTTER PÅ RÖKSTOPPSFILTRET

Du sätter på rökstoppsfiltret på cigaretten genom att samtidigt vrida och trycka in rökstoppsfiltrets öppna ände över cigarettfiltret tills det tar stopp. Stoppet är placerat ca 2 mm från rökstoppsfiltrets botten. Nu sitter cigaretten fast.

Det är viktigt att rökstoppsfiltret sitter rätt för att det ska fungera optimalt. När du ska röka sluter du läpparna om rökstoppsfiltret, tänder cigaretten och röker som vanligt.

Käytä filteriä jokaisen savukkeen nauttimisen yhteydessä. Mikäli unohdat kiinnittää filterin savukkeeseen, jatka loppuohjelma suunnitellusti käyttäen filteriteitä.

Filterit ovat ainoastaan henkilökohtaiseen käyttöön ja ne ovat suunniteltu ainoastaan yhteen kokonaiseen tupakoinnin lopettamisohjelmaan. Hävitä filterit ohjelman päätteeksi.

När du har rökt klart tar du av rökstoppsfiltret så att du kan använda det till nästa cigarett.

Använd rökstoppsfiltret på varje cigarett du röker. Om du skulle glömma att sätta på rökstoppsfiltret på en cigarett, fortsätter du bara med rökavvänjningsprogrammet enligt planen.

Rökstoppsfiltren är avsedda för personligt bruk och ska endast användas under ett komplett rökavvänjningsprogram. Därefter ska de kasseras.

# SÄILYTYS JA PUHDISTAMINEN

Tuotepakkausta on tarkoitus käyttää käyttämättömien filttareiden säilytykseen.

Tupakoinnin jälkeen käytössä oleva filteri voidaan kiinnittää seuraavaan savukeaskissa olevaan savukkeeseen. Filteri voidaan myös kiinnittää filterin pidikkeeseen, joka on suunniteltu pidettäväksi savukeaskissa. Filteri asetetaan filterin pidikkeen valkoisen korkin tilalle.

Puhdistusharjaa säilytetään filteripidikkeen sisällä ja se asetetaan sinne pyörittämällä.

On tärkeää, että filteri on ehjä, puhdas ja kuiva. Tarkista filteri savukkeeseen ja savun jäänteiden varalta aina ennen käyttöä. Jäänteet poistetaan puhdistusharjalla tai kostealla pumpulipuikolla. Puhdistusharja työnnetään filterin pohjalle ja sitä pyöritellään ympäri. Filterin tulee olla kuiva ennen käyttöä. Kiinnitä savuke filteriin ja puhalla ilmaa filterin läpi varmistaksesi, että ilma pääsee vapaasti liikkumaan ja näin ollen filteri toimii oikein.



# FÖRVARING OCH RENGÖRING

De oanvända rökstoppsfiltren förvaras i produktförpackningen.

Det rökstoppsfilter som du använder kan du sätta på nästa cigarett i paketet. Du kan också ha rökstoppsfiltret i den filterhållare som är avsedd att förvaras i cigarettpaketet. Ta bort den vita proppen och sätt i stället dit rökstoppsfiltret.

Rengöringsborsten förvaras i filterhållaren. Sätt fast den genom att vrida in borsthuvudet i filterhållaren.

Det är viktigt att rökstoppsfiltret är oskadat, rent och torrt. Kontrollera därför att det inte innehåller tobak eller rökrester innan du använder det. Avlägsna tobak och rökrester med rengöringsborsten eller en bomullspinne lätt fuktad med vatten. För ned rengöringsborsten till rökstoppsfiltrets botten och vrid medan du trycker den mot botten. Låt rökstoppsfiltret lufttorka innan du använder det. Sätt i en cigarett och blås ut för att kontrollera att luften passerar fritt och att filtret därmed fungerar.

# TÄRKEITÄ SUOSITUKSIA

Jotta tupakoinnin lopettaminen onnistuu, älä polta enemmän savukkeita kuin normaalisti poltaisit. Suosittelemme polttamaan vähemmän. On tärkeää, että käytät filttareita (1-4) oikeassa järjestyksessä. Polta aina kuten normaalisti poltaisit. Älä siis tupruttele nopeammin, useammin, tai syvemmin savukettasi kuin normaalisti.

Polta aina pelkästään filtterillisiä savukkeita sekä saman brändin savukkeita koko lopetusjakson ajan.

Vältä altistumista passiiviselle tupakoinnille, sillä se saattaa vähentää filttareiden toimivuutta.

Huomaa, että saatat kokea savukkeen sytyttämisen vaikeammaksi filtteriin ollessa kiinnitetty, erityisesti pitkien savukkeiden kohdalla. Savuketta sytyttäessäsi ime sitä filtteriin kautta siis pari kertaa hieman voimakkaammin.

Huomaa, että savukkeen savu saattaa maistua erilaiselta ja on heikompi filtteriin ollessa kiinnitetty. Syy on muun muassa se, että saat savua tupakasta nyt vähemmän.

Vältä polttamasta tupakkaa täysin loppuun saakka. Näin tehdessä saattaa olla vaikeampaa vaihtaa filtteriin uutta tupakkaa.

Vieroitusoireet kuten ilmavaivat ja yskiminen ovat mahdollisia. Mikäli huolestut asiasta, ota yhteys lääkäriisi.



# VIKTIGA REKOMMENDATIONER

En förutsättning för att lyckas med rökavvänjningen är att du inte röker fler cigaretter med rökstoppsfiltret än du brukar – men gärna färre. Det är också mycket viktigt att du använder rökstoppsfiltren i den numrerade ordningsföljden. Rök alltid som du brukar göra, dvs. utan att dra snabbare, tätare eller djupare bloss.

Använd filtercigaretter och samma cigarettmärke under hela rökavvänjningsperioden.

Försök att undvika att röka tillsammans med andra rökare och rök inte i små rum.

Observera att det kan verka svårare att tända cigaretten när du använder rökstoppsfiltret, särskilt om du röker "långa cigaretter". Då kan du med fördel dra några extra bloss precis när du tänder cigaretten.

Du kan också tycka att röken från cigaretten smakar annorlunda och känns svagare när du använder rökstoppsfiltret. Det är helt normalt och beror på att du får i dig mindre rök och nikotin.

Undvik att röka cigaretten ända ned till cigarettfiltret. Om du gör det kan det bli svårare att byta ut cigaretten mot en ny.

Utöver de vanliga symtomen vid nedtrappning av rökning och nikotinintag, har biverkningar i form av luft i magen och hosta rapporterats. Kontakta läkare om du känner dig osäker eller upplever obehag.

## ENNEN TUPAKOINNIN LOPETTAMISTA

Jotta tupakoinnin lopettaminen onnistuu, fyysinen riippuvuus nikotiiniin ja polttamiseen tapana täytyy lopettaa.

Tämä vaatii päättäväisyyttä ja kestävyyttä, sillä savukkeen himo ja vieroitusoireet tulevat ilmene-mään ajoittain esimerkiksi masennuksena, unetto-muutena, ärtymyksenä, turhau-tumisena, keskitty-misvaikeuksina, levottomuutena ja/tai ruokahalun kasvuna.

Sinun täytyy olla valmis voittamaan vastoinkäymi-set niiden ilmetessä.

---

## INNAN DU SLUTAR RÖKA

För att lyckas sluta röka är det viktigt att du gör dig av med både det fysiska nikotinberoendet och rökvanan.

Det kräver beslutsamhet och uthållighet och du kommer att känna av både röksug och abstinens-symtom. Du kan känna dig nedstämd, sova dåligt, bli irriterad och frustrerad, få ångest och koncen-trationssvårigheter, bli rastlös och få ökad aptit.

Bestäm dig för att hinder på vägen är till för att övervinnas.

## MOTIVAATIO

Aloita tupakoinnin lopettaminen siinä vaiheessa, kun tunnet olevasi siihen henkisesti valmis.

Sinulla täytyy olla oikeanlainen motivaatio. Tiedät, että päätöksesi lopettaa tupakoiminen on täysin sinun omasi ja että todella haluat tehdä tämän päätöksen. Olet täysin tietoinen syistäsi lopettaa, eli tiedostat esimerkiksi lopettamisen hyötyjen olevan paljon suuremmat kuin haittojen.

## MOTIVATION

Börja med rökavvänjningen när du känner dig mentalt redo.

Rätt motivation är avgörande. Du vet att beslutet att sluta röka är helt och hållet ditt eget och att det är något som du innerst inne verkligen vill. Du är helt medveten om orsaken till att du ska sluta röka och du har kommit fram till att fördelarna med att sluta röka väger tyngre än nackdelarna.

## MOTIVAATIOKORTTI

Smooft tupakoinnin lopettamisohjelman tueksi on pakkauksen mukana myös henkilökohtainen motivaatiokorttisi ”Tupakointini lopettaminen”. Kirjoita siihen viisi tärkeintä hyötyä tupakointisi lopettamisesta. Käytä korttia aktiivisesti tukenasi.

## FILTTERIT 1–4

Smooft tupakoinnin lopettamisfilterit pitävät sisälleen neljä filteriä. Filterit ovat neljässä eri värissä ja ne tulee käyttää oikeassa järjestyksessä, 1-4. Tämä varmistaa, että hengität vähemmän ja vähemmän savua ja nikotiinia verrattuna normaaliin tupakkaan.

## MOTIVATIONSKORT

I Smooft-paketet ingår ett personligt motivationskort ”MIN RÖKAVVÄNJNING”. Skriv ned de 5 viktigaste fördelarna med att sluta röka och använd kortet aktivt.

## RÖKSTOPPSFILTER NR 1–4

Smooft Rökavvänjning består av 4 rökstoppsfilter. Filtren har fyra färger och ska användas i rätt ordningsföljd, från nr 1 till nr 4. På så vis får du stegvis i dig allt mindre rök och nikotin jämfört med om du skulle röka utan rökstoppsfiltret.

**TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN VIIKKO VIIKOLTA**

**RÖKÄVÄNJNING VECKA FÖR VECKA**

1

2

3

4

## PÄIVÄT 1–7

Aloita kiinnittämällä oranssinpunainen filteri, eli filteri numero 1 ensimmäisenä aamuna. Kirjoita tuleva tupakoinnin lopettamispäiväsi motivaatiokorttiisi, joka on 28 päivän päässä kyseisestä päivästä.

Muista, että käyttämällä oranssinpunaista filteriä tupakoidessasi, altistut vain 78%:lle siitä nikotiinin määrästä, jolle altistuisit polttaessasi normaalisti.

- Käytä oranssinpunaista filteriä tarkalleen seitsemän päivän ajan.
- Lue henkilökohtaiset viisi hyötyäsi tupakoinnin lopettamisesta joka päivä.
- Kehu itseäsi saavutuksistasi ja muista, että olet lähempänä tupakoinnin lopettamista joka päivä.
- Vältä alkoholin käyttöä tupakoinnin lopettamisjakson aikana.

## DAGAR 1–7

Börja med att sätta på det orangeröda rökstoppsfiltret nr 1 den första morgonen. Anteckna ditt rökstoppsdatum på det personliga motivationskortet – dvs. om exakt 28 dagar.

Tänk på att du vid användning av det orangeröda rökstoppsfiltret bara får i dig 78 % av nikotinmängden från en normal cigarett.

- Du ska använda det orangeröda rökstoppsfiltret i 7 dagar.
- Läs fördelarna med att sluta röka varje dag.
- Beröm dig själv för din insats och fundera över att du varje dag kommer närmare ett rökfritt liv.
- Undvik att dricka alkohol under rökavvänjningsperioden.

## PÄIVÄT 8–14

Onneksi olkoon! Olet saavuttanut ensimmäisen virstanpylväsi matkalla kohti tupakoinnin lopettamista.

Korvaa oranssinpunainen filtteri (numero 1) oranssilla filterillä (numero 2). Tämä vähentää tupakasta saatavan savun ja nikotiinin määrää yhä enemmän.

Muista, että käyttämällä oranssia filteriä tupakoidessasi, altistut vain 47%:lle siitä nikotiinin määrästä, jolle altistuisit polttaessasi normaalisti.

- Käytä oranssia filteriä tarkalleen seitsemän päivän ajan.
- Tee fyysinen harjoite joka päivä. Kävely, pyöräretki, tai muu samankaltainen aktiviteetti rauhoittaa ja auttaa sinua voimaan hyvin.
- Jatka kaikkien niiden positiivisten asioiden ajattelua, jotka tulet saavuttamaan tupakoinnin lopettamisella ja jatka itsesi kehumista saavutuksistasi joka päivä.

## DAGAR 8–14

Grattis! Du har tagit det första stora steget på väg mot ett rökfritt liv.

Byt nu ut det orangeröda rökstoppsfiltret nr 1 mot det orange rökstoppsfiltret nr 2. Detta minskar intaget av rök och nikotin från cigaretten ytterligare. Tänk på att du vid användning av det orange rökstoppsfiltret bara får i dig 47 % av nikotinmängden från en normal cigarett.

- Använd det orange rökstoppsfiltret i 7 dagar.
- Var fysiskt aktiv varje dag. En promenad, en cykeltur eller liknande kan få dig att känna dig lugn och glad.
- Fortsätt att tänka på allt positivt som du uppnår genom att sluta röka och fortsätt att berömma dig själv för din insats

## PÄIVÄT 15–21

Onneksi olkoon, olet nyt puolivälissä tupakoinnin lopettamisohjelmaasi, hyvin tehty!

Vaihda oranssi filteri (numero 2), keltaoranssiin filteriin (numero 3). Tämä vähentää tupakasta saatavan savun ja nikotiinin määrää vieläkin enemmän.

Muista, että käyttämällä keltaoranssia filteriä, altistut vain 25%:lle siitä nikotiinin määrästä, jolle altistuisit polttaessasi normaalisti.

- Käytä keltaoranssia filteriä tarkalleen seitsemän päivän ajan.
- Saatat kokea vieroitusoireita. Muista kuitenkin, että nämä oireet ovat merkkejä siitä, että nikotiini on poistumassa kehostasi ja oireita tulee yhä vähemmän ja vähemmän ennen kuin ne häviävät kokonaan

- Jatka kaikkien niiden positiivisten asioiden ajatteleminen, joita saavutat lopettamalla tupakoinnin ja jatka itsesi kannustamista joka päivä.
- Pidä yllä fyysisiä aktiviteetteja joka päivä ja pidä huolta että nuket reilusti.
- Vältä itsesi yllyttämistä polttamaan ilman filtereitä, jopa silloin kun mietit, että savun maku tuntuu liian heikolta. Yksikin savuke ilman filteriä saattaa johtaa useamman savukkeen polttamiseen.
- Miellytä itseäsi rahalla, jonka säästät tupakoinnin lopettamisella. Käy esimerkiksi elokuvissa, mene ulos syömään perheesi tai ystäväsi kanssa, tai osta itsellesi jotain jota olet halunnut jo pitkään.
- Muista, olet jo todella lähellä tupakoinnin lopettamisessa.



## DAGAR 15–21

Grattis! Du har nu kommit halvvägs i rökavvänjningsprogrammet. Bra jobbat!

Byt nu ut det orange rökstoppsfiltret nr 2 mot det gulorange rökstoppsfiltret nr 3. Detta minskar intaget av rök och nikotin från cigaretten ytterligare.

Nu får du bara i dig 25 % av nikotinmängden från en normal cigarett.

- Du ska använda det gulorange rökstoppsfiltret i 7 dagar.
- Nu kanske du har påtagliga abstinenssymtom. Låt inte det stoppa dig. Symtomen är tecken på att nikotinet är på väg ut ur kroppen och de kommer att bli allt svagare tills de slutligen försvinner. Så håll ut!
- Fortsätt att tänka på allt positivt som du uppnår genom att sluta röka och beröm dig själv varje dag.
- Fortsätt att vara fysiskt aktiv varje dag och se till att få ordentligt med sömn.
- Undvik att falla för frestelsen att röka utan rökstoppsfiltret – även om du kanske tycker att röksmaken är svag. En enda cigarett utan rökstoppsfilter kan snabbt bli flera.
- Skäm bort dig själv med en belöning för en del av de pengar som du sparar genom att sluta röka. Gå t.ex. på bio, gå ut och ät med familj eller vänner eller köp något till dig själv som du länge har önskat dig.
- Tänk på att du nu är nära målet.

## PÄIVÄT 22–28

Onneksi olkoon, olet lähes perillä!

Korvaa keltaoranssi filtteri (numero 3), keltaisella filtterillä (numero 4). Tämä vähentää tupakasta saatavan savun ja nikotiinin määrää vieläkin enemmän.

Muista, että altistut enää vain 14%:lle siitä nikotiinin määrästä, jolle altistuisit polttaessasi normaalisti.

- Käytä keltaista filtteriä tarkalleen seitsemän päivän ajan.
- Saatat edelleen kokea vieroitusoireita. Muista kuitenkin, että niitä esiintyy yhä harvemmin ja harvemmin.
- Jatka positiivisten asioiden ajattelemista jotka tulet saavuttamaan lopettamalla polttamisen ja jatka itsesi kehumista joka päivä.
- Pidä yllä fyysisiä aktiviteetteja joka päivä ja pidä huolta että nuket reilusti.
- Vältä itsesi yllyttämistä polttamaan ilman filtreitä – jopa silloin kun mietit, että savun maku tuntuu liian heikolta – yksikin savuke ilman filtteriä saattaa johtaa useamman savukkeen polttamiseen.
- Keskity siihen tosiasiaan, että tupakointisi loppuu hyvin pian.
- Tässä vaiheessa sinun tulee valmistautua olemaan täysin ilman savukkeita koko loppuelämäsi ajan. Lue seuraava osio ”Tupakoinnin lopettamisen jälkeen”.

## DAGAR 22–28

Grattis! Nu är du nästan i mål med din rökavvänjning.

Byt ut det gulorange rökstoppsfiltret nr 3 mot det gula rökstoppsfiltret nr 4. Detta minskar intaget av rök och nikotin från cigaretten ytterligare.

Nu får du bara i dig 14 % av nikotinmängden från en normal cigarett.

- Du ska använda det gula rökstoppsfiltret i exakt 7 dagar.
- Du kanske fortfarande har abstinenssymtom – men kom ihåg att de blir allt svagare.
- Fortsätt att tänka på allt positivt som du uppnår genom att sluta röka och beröm dig själv varje dag.

- Fortsätt att vara fysiskt aktiv varje dag och se till att få ordentligt med sömn.
- Undvik att falla för frestelsen att röka utan rökstoppsfiltret – även om du kanske tycker att röksmaken är svag.
- Tänk på att du snart ska sluta röka helt och lägga cigaretterna på hyllan.
- Du måste redan nu förbereda dig för att vara rökfri resten av livet. Därför ska du läsa nästa avsnitt, "När du har slutat röka"

## TUPAKOINNIN LOPETTAMISEN JÄLKEEN

Onneksi olkoon tupakoinnin lopettamisesi johdosta!

Seuraavaksi on listattuna vinkkejä elämäsi varrelle ilman tupakointia.

---

## NÄR DU HAR SLUTAT RÖKA

Grattis till ditt nya rökfria liv!

Här är några goda råd som hjälper dig att inte falla tillbaka i gamla vanor.

- Poista välittömästi kaikki esineet, jotka liittyvät tupakoimiseen, kuten savukkeet ja tuhkakupit.
- Palkitse itseäsi, sillä onnistuit tupakoinnin lopettamisessa.
- Kirjoita ylös mitä tulet tekemään tilanteissa, joissa yleensä sytytät savukkeen, niin että olet valmistautunut kun polttaminen tapana houkuttelee. Voit esimerkiksi pitää filtherinpidikettä sormiesi välissä. Kirjoita myös ylös asioita, joita voit tehdä polttamisen sijasta, mikäli koet yllättävää himoa tupakointia kohtaan.
- Muista, että ensimmäiset päivät lopettamisesta jälkeen ovat kaikkein vaikeimmat – himo tupa-

kointia kohtaan tulee ja menee. Muista kuitenkin, että tätä esiintyy vähemmän ja vähemmän ajan edetessä.

- Gör dig genast av med alla saker som kan förknippas med rökning (cigaretter, askkoppar osv.).
- Ge dig själv en belöning för att du har lyckats sluta röka.
- Skriv ned vad du ska göra i de situationer då du brukar tända en cigarett. Då är du förberedd när vanan försöker ta överhanden. Skriv också ned vad du kan göra i stället för att röka om du upplever ett oväntat röksug.
- Tänk på att de första dagarna efter rökstoppet är de värsta. Röksuget kommer att göra sig påmint igen men kom ihåg att det går över och att det blir allt svagare med tiden.

- Mieti kuinka hienoa on, että olet nyt kontrollissa tupakoimisesta, eikä toisinpäin. Muista, että kehosi voi paremmin ja paremmin joka päivä.
- Pidä yllä fyysistä liikuntaa.
- Vältä taivuttelemaista itseäsi polttamiseen. Yksikin savuke voi olla tarpeeksi saadakseen sinut aloittamaan tupakoinnin jälleen.
- Ota päivä kerrallaan ja muista kehua itseäsi. Ole itsestäsi ylpeä joka päivä, sillä olet lopettanut tupakoimisen ja aloittanut uuden elämän.

- Tänk på hur skönt det är att det nu är du som har kontrollen över cigaretterna och inte tvärtom. Tänk på att kroppen bara blir friskare och sundare för varje dag som går.
- Fortsätt med att vara fysiskt aktiv.
- Undvik att falla för frestelsen att röka bara en cigarett. En enda cigarett kan räcka för att du ska börja röka igen.
- Ta en dag i taget och kom ihåg att varje dag berömma dig själv och vara stolt över att du nu lever ett nytt, rökfritt liv.

# VAROITUKSET

- Smooff tupakoinnin lopettamisfilttereitä tulee käyttää ainoastaan tupakoinnin lopettamiseen tässä oppaassa olevien ohjeiden mukaisesti.
- Älä anna filttäreitä toisten käytettäväksi ja pidä ne aina lasten ulottumattomissa, sillä lapset saattavat nielaista ne.
- Älä pure filttäreitä. Älä laita filttäreitä kokonaan suuhusi, äläkä nielaista sitä.
- Älä käytä filttäreitä mikäli se näyttää vioittuneelta tai kuluneelta.
- Filteri saattaa vahingoittua kohdatessaan iskuja.
- On olemassa riski, että filteri irtautuu savukkeesta, esimerkiksi iskun johdosta. Mikäli näin käy, nosta filteri välittömästi ylös estääksesi lapsia saamasta filttäreitä käsiinsä.
- Älä aseta sytytettyä savuketta filterin kanssa tuhkakupin reunalle. Mikäli näin käy, ota filteri välittömästi pois, jotta tupakka ei tipu tuhkakupin reunalta.
- Älä päästä filttäreitä tekemisiin tupakan hehkun tai avoimen tulen kanssa. Filteri voi vaurioitua tai syttyä palamaan. Mikäli näin tapahtuu, sammuta palo, äläkä hengitä savua.

# VARNINGAR

- Använd Smooff Rökavvänjning endast till rökavvänjning enligt instruktionen.
- Ge inte rökstoppsfiltren till någon annan och förvara alltid rökstoppsfiltren utom räckhåll för barn, eftersom filtren kan sväljas.
- Bit inte i rökstoppsfiltret, stoppa inte in hela rökstoppsfiltret i munnen och svälj inte ned rökstoppsfiltret.
- Använd inte rökstoppsfilter som är skadade eller slitna.
- Rökstoppsfiltret kan gå sönder vid en kraftig stöt.
- Det finns risk för att rökstoppsfiltret ramlar av cigaretten, t.ex. vid en stöt. Ta i så fall genast upp filtret så att det är utom räckhåll för barn.
- Lägg aldrig en tänd cigarett med ett påsatt rökstoppsfilter på kanten av en askkopp eftersom cigaretten då kan tippa ur askkoppen.
- Låt inte rökstoppsfiltret komma i kontakt med glöd eller öppen eld eftersom det är brännbart och kan bli förstört. Om rökstoppsfiltret fattar eld, släck elden och andas inte in röken.



SmokeQuit ApS  
Fruebjergvej 3  
DK-2100 København Ø

Markkinoija /  
Marknadsförare:  
Sabora Pharma Oy  
[www.sabora.fi](http://www.sabora.fi)

