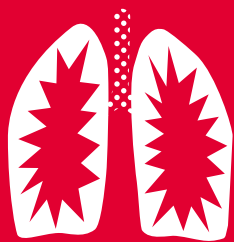


Stoppen met roken tijdens de corona pandemie

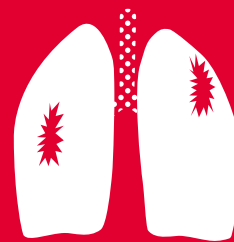
Waarom NU stoppen?



Corona-infectie is hevig bij rokers

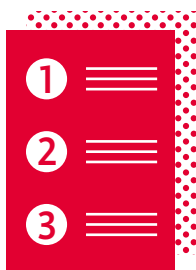


Infectiekans mogelijk groter
Vingers vaak in contact met mond



Stoppen loont!
Snelle verbetering van longen

Aandachtspunten voor stoppers



Maak een stappenplan
Kijk voor tips op ikstopnu.nl/stappenplan



Zoek steun via sociale media



Zorg voor voldoende beweging binnen de regels van het RIVM



Zorg voor positieve, persoonlijke motivatie



Mogelijk wel meer hoesten
Kriebelhoest is normaal bij stoppen met roken

Meer weten over roken en COVID-19? Kijk op Trimbos.nl/RokenEnCovid19