



Healthy
Galway

COINNIGH
UAINN É



Céard atá i Coinnigh Uainn É?

Is éard atá i gceist le Coinnigh uainn é timpeallacht a chabhróidh le daoine staonadh ón tobac agus fanacht ag staonadh, a chothú ionas nach mbreathnóidh an chéad ghlúin eile air, gur rud nádúrtha atá ann tobac a chaiteamh.

An sprioc atá Coinnigh uainn é:

- Leanaí agus daoine óga a chosaint ó róthógáil deataigh athláimhe.
- Cur le dí-normalú caitheamh tobac i measc leanaí agus daoine óga.
- An núis timpeallachta, costas glantacháin agus damáiste a chruthaíonn táirgí tobac a laghdú.
- Méar eolais chuig seirbhísí Scoir FnaSS.

Cad is féidir leat a dhéanamh chun tacú le Coinnigh Uainn É?

- Ná caith tobac in áiteanna a mbíonn leanaí agus daoine óga.
- Bí mar eiseamláir dhearfach do leanaí agus do dhaoine óga.
- Scaip an teachtaireacht 'Coinnigh Uainn É' le daoine muinteartha agus le cairde.

COINNIGH
UAINN É



QUIT

An bhfuil cabhair uait chun éirí as?

Is fearr an seans go n-éireoidh leat má fhaigheann tú cabhair agus tacaíocht.

Faigh leideanna, uirlisí agus tacaíocht ag QUIT.ie nó déan teagmháil le QUIT Smoking West ar an bhfón ar **091 737262** nó trí ríomhphost a chur chuig quitsmoking.west@hse.ie.

Le tuilleadh faisnéise a fháil faoin tionscnamh 'Coinnigh Uainn É' gabh chuig healthygalway@gcp.ie nó lean [@HealthyGalway](https://www.facebook.com/HealthyGalway) ar



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland



pobal
government supporting communities



Cathaire na nÓg
Young Voices. Local Issues.



Faigheann an Ciste d'Éire Sláintiúil cúnamh ón Roinn Sláinte agus an Roinn Leanaí agus Gnóthaí Óige