


ANEXO

Nombre _____ Apellidos _____
 Fecha de nacimiento Sexo: Hombre Mujer
 Dirección: Calle _____ nº _____ piso _____
 C.P. _____ Localidad _____ Provincia _____
 Teléfono fijo _____ Teléfono móvil _____
 ¿Cuánto fuma diariamente? Cigarrillos Puros
 ¿Cuántas veces ha dejado de fumar? Nunca 1-2 3 ó más
 ¿Durante cuántos años ha fumado?
 Firma _____ Fecha _____
Quiero ser participante registrado en este concurso


CIUDAD AUTÓNOMA DE MELILLA
 CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL
 Y SANIDAD

X



DEJALO Y GANA 2004

- Podrán participar en el concurso todas las personas mayores de 18 años, residentes en la Ciudad Autónoma de Melilla, que CONSUMAN TABACO de forma regular (al menos una vez al día).
- También podrán participar, en un sorteo especial, los **NO FUMADORES** mayores de 18 años que actúen como invitados y apoyo de un fumador que reuna los requisitos anteriores y participe en el concurso.
- Los participantes deberán entregar la tarjeta de participación personalmente en la Consejería de Bienestar Social (Ctra. Alfonso XIII, Edif. "Tierno Galván"), o bien en la Mesa Informativa que se instalará en puntos estratégicos. La entrega de tarjetas se podrá realizar del 12 al 30 de abril de 2004.
- En la tarjeta deben especificarse todos los datos de identificación personal que se solicitan, tanto del fumador como del invitado.
- Para optar a los premios, los concursantes deberán permanecer SIN FUMAR durante al menos 30 días, desde la fecha de comienzo de su compromiso en la campaña (del 12 al 31 de mayo de 2004).
- Los premios se adjudicarán mediante sorteo público el 28 de mayo, según lo establecido en las bases, entre los participantes cuyas tarjetas se hayan recibido en destino hasta las 20:00 horas del 30 de abril de 2004.
- Se adjudicarán las correspondientes y premios designados mencionados a las personas seleccionadas en el sorteo. Tanto los ganadores como sus invitados serán comunicados personalmente.
- La forma del concurso será considerada como prueba de veracidad de la información facilitada.
- La organización podrá contactar con los participantes durante la campaña para comprobar el cumplimiento de las condiciones del concurso y recibir sus resultados.
- La participación en el concurso implica la aceptación de sus bases. Las bases del concurso están publicadas en BOME.

- PREMIOS PARA FUMADORES QUE LO DEJEN**
- Un viaje a la Riviera Maya (9 días / 7 noches) Hotel 4* en régimen sistema todo incluido.
 - Un ordenador.
- PREMIOS PARA LOS TESTIGOS**
- Un viaje a Tenerife para dos personas.
 - Un TV portátil y un Reproductor DVD

PATROCINADORES

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE ¿QUIERES INTENTARLO?

Llevas tiempo pensando que deberías dejar de fumar, pero tienes dudas y le falta decisión. **AHORA PUEDE SER UN BUEN MOMENTO.** No estarás solo. Mucha gente lo intentará al mismo tiempo.

- Lo principal es tomar la decisión firme y convencerse de que es posible. Muchas personas ya lo han hecho.
- Razones para intentarlo:** prevenir enfermedades graves, mejorar la salud, el aspecto y el rendimiento físico, romper la dependencia del tabaco, proteger la salud de los niños, ahorrar dinero, etc.
- Intensifica los motivos más importantes para ti.
- Analiza tu hábito: Cuándo, cómo y por qué fumas cada cigarrillo a lo largo del día. Conocer las situaciones que se relacionan con el hecho de encender un cigarrillo te ayudará a anticipar los problemas que encontrarás al dejarlo y preparar alternativas.
- El día anterior: No compres tabaco. Aparta de tu alcance cualquier cenicero, mechero, cerillas y demás utensilios relacionados con el tabaco. Revisa tus motivos y refuerza la decisión.
- Los primeros días sin tabaco: Tómalo con calma. Haz ejercicio. Bebe mucha agua y zumos de frutas. Evita las bebidas alcohólicas y las situaciones en las que acostumbrabas a usar tabaco. Repasa tu lista de motivos.
- Es posible que los primeros días aparezcan síntomas desagradables (deseo de fumar, irritabilidad, ansiedad, alteración del sueño, trastornos gastrointestinales o del apetito). Esto es debido al síndrome de abstinencia tabáquico y son pasajeros.
- La terapia sustitutiva de la nicotina puede ayudarte a aliviar estos síntomas. Consulta a un profesional de la salud.
- Si tienes cuidado, no engordarás. Evita los dulces, las grasas y "picar" entre horas. Haz ejercicio físico y lleva una dieta variada, con mucha fruta y verdura.
- Recompénsate: Con el dinero que vas a ahorrar en tabaco, hazte un regalo (por si acaso no tienes suerte con el concurso).

- SI NECESITAS INFORMACIÓN ADICIONAL, acude a:
 - CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL Y SANIDAD. C/ Caños Ramírez de Arellano, 10. ☎ (95) 269 93 01 • Melilla
 - ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER Ctra. Alfonso XIII, Edificio "Tierno Galván". ☎ (95) 267 05 55 • Melilla



DEJALO Y GANA 2004

Si dejas de FUMAR... ¡¡¡ TÚ GANAS !!!

ORGANIZADORES EN MELILLA: CIUDAD AUTÓNOMA DE MELILLA, CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL Y SANIDAD, Ayuntamiento de San Bartolomé

Patrocinadores: HATICON, JORNIA, QDL, Botello, cleco, KIGNA