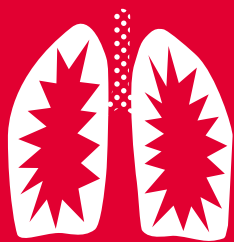


# Stoppen met roken tijdens de corona pandemie

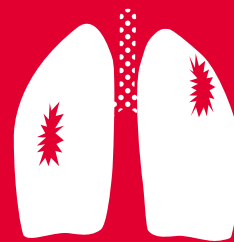
## Waarom NU stoppen?



**Corona-infectie is hevinger bij rokers**

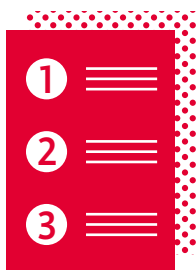


**Infectiekans mogelijk groter**  
Vingers vaak in contact met mond



**Stoppen loont!**  
Snelle verbetering van longen

## Aandachtspunten voor stoppers



**Maak een stappenplan**  
Kijk voor tips op [ikstopnu.nl/stappenplan](https://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](https://Trimbos.nl/RokenEnCovid19)