

# Tietoa ja tukea tupakan ja muiden nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen

## Aikuisväestölle

- Varaamalla ajan kunnan terveydenhuollosta (mm. terveysasemat, äitiys- ja lastenneuvolat, hammashuolto), työterveyshuollosta tai ikäneuvolasta.
- [stumpi.fi](http://stumpi.fi) (tietoa ja tukea lopettamisen tueksi)  
**Maksuton neuvontapuhelin 0800 148 484 (suomenkielinen)**  
Vastaajina terveydenhuollon ammattilaiset  
**ma-ti klo 10-18, to klo 13-16 (maksuton)**  
Palveluun voi jättää myös soittopyynnön.
- [tupakkainfo.fi](http://tupakkainfo.fi) (THL)
- [hengityслиitto.fi](http://hengityслиitto.fi) > Hengitysterveys ja -sairaudet > Hengitys-lehti, oppaat ja sähköiset materiaalit (tietoa ja tukea lopettamisen tueksi)
- [pohjanmaansyöpayhdistys.fi](http://pohjanmaansyöpayhdistys.fi) Pohjanmaan Syöpäyhdistyksen tupakastaveroitustuki yrityksille ja yksilöille.
- [28paivaailman.fi](http://28paivaailman.fi) Osallistu maksuttomiin verkkoryhmiin. Savuton kunta - ohjelma järjestää järjestöyhteistyössä tupakastaveroitusryhmiä, joita toteutuu toisinaan myös verkkokursseina.

## Nuorille

- Koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta
- Syöpäjärjestön [erovirasto-sovellus](http://erovirasto-sovellus) on suunniteltu nuorten ja nuorten aikuisten tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tukemiseksi. Lataa appi Appstore tai Google Play (lisätietoa [fressis.fi/erovirasto](http://fressis.fi/erovirasto)).
- [fressis.fi](http://fressis.fi) (tietoa, tukea, kysy asiantuntijalta)
- [buenotalk.fi](http://buenotalk.fi) (keskustelua ja tietoa)