

CÓMO AFECTA A NUESTRA SALUD EL TABAQUISMO PASIVO Y QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITARLO

¿QUÉ ES EL TABAQUISMO PASIVO?

EL tabaquismo pasivo, o involuntario, se produce al respirar el humo de tabaco proveniente de cigarrillos y/o el exhalado por personas que fuman.

Todos sabemos que el tabaco perjudica la salud de quien fuma, pero con frecuencia olvidamos que el humo de tabaco perjudica también la salud de quienes están alrededor.

SI USTED NO FUMA

- Haga valer su derecho a no estar expuesta/o al humo de tabaco ajeno.
- Evite los ambientes con humo de tabaco (especialmente si usted está embarazada o va con niños).
- Ayude a promover los espacios libres de humo.

SI USTED FUMA

- Antes de encender un cigarro, asegúrese de que no va a afectar a otros (especialmente a niños y embarazadas) y que está en una zona en la que se permite fumar.
- Trate de no fumar en habitaciones cerradas. En su casa, procure hacerlo en la terraza o en el patio.
- Los espacios libres de humo pueden ayudarle a disminuir su consumo de tabaco e incluso poder llegar a dejarlo. Si quiere recibir consejo o ayuda para ello consulte en su centro de salud.

LOS ESPACIOS LIBRES DE HUMO SON LA ÚNICA MEDIDA EFECTIVA PARA EVITAR EL TABAQUISMO PASIVO

Para informarse mejor: www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi
www.hoynofumo.com

TELÉFONO DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO:

900 850 300 O ACUDA A SU **CENTRO DE SALUD**.

LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA CUENTA CON UNA UNIDAD DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA (TELÉFONO 954 55 15 82 / 954 48 61 63)

