

Recuerde



Sólo un ambiente totalmente libre de humo constituye una protección real.

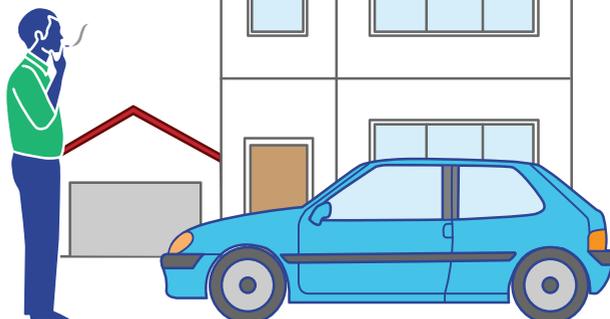
NO basta con:

- Retirarse a otra habitación.
- Poner un ventilador.
- Abrir ventanas.
- Usar ambientadores o velas para eliminar el olor.
- Fumar en balcones o terrazas de la casa si no están con la puerta totalmente cerrada o si son semiabiertos.

NO

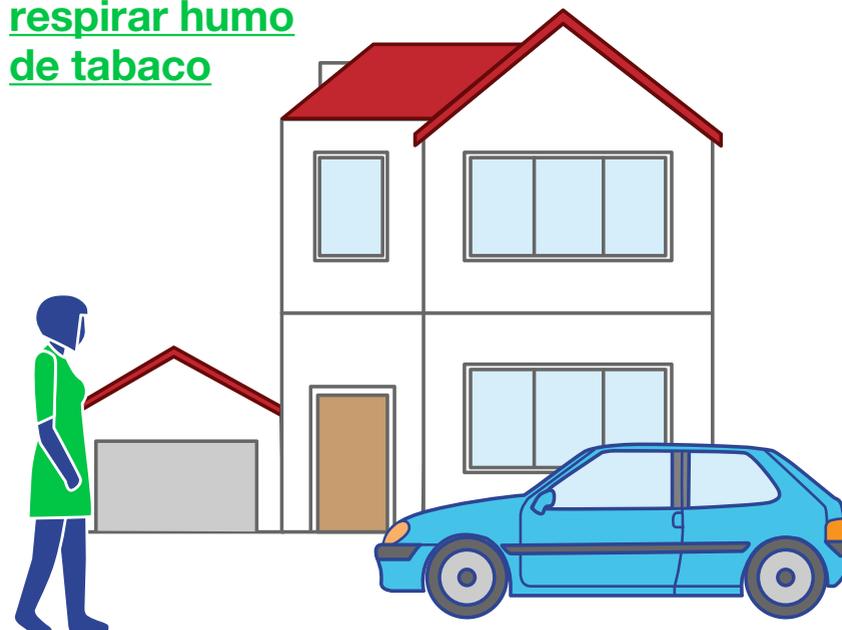
Llegue a acuerdos para que las personas fumadoras lo hagan fuera de su hogar y de su coche.

SÍ



El humo de tabaco en el hogar y en el coche: un problema de todos

Proteja su salud y la de las personas que le rodean de respirar humo de tabaco



Más información en:
www.infodrogas.org
T.: 900 714 110

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



Exponerse al humo de tabaco es peligroso

Todo el mundo conoce que fumar es malo para los fumadores, pero ¿sabía que respirar humo de tabaco también puede provocar serios problemas de salud (enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón, etc.)?



Fumar en presencia de otros o permitir que se fume es un grave problema de salud pública y muchas personas lo desconocen.

Habitualmente la gente no se para a pensar en las consecuencias y éstas pueden ser muy graves sobre todo en bebés, niños, embarazadas, enfermos y personas mayores.

Proteja a su familia

Mantenga su hogar y su coche libres del humo de tabaco.

- No permita que su familia, amigos u otras personas fumen en el interior de su hogar ni de su coche.
- Exija que no se fume a su alrededor. Haga respetar sus derechos.
- Si usted fuma, hágalo únicamente en los espacios al aire libre.



Si usted es fumador, lo mejor que puede hacer por su salud y la de los que le rodean es dejarlo. Puede pedir ayuda para dejar de fumar en su centro de salud o informarse en el teléfono gratuito

900 714 110