



QUÈ PODEM FER?

NO FUMEU!

Si fumeu... i mentre us decidiu a deixar de fumar...

NO FUMEU DINS DE CASA, A CAP HABITACIÓ

Si es fuma al balcó, una terrassa, etc, tanqueu la porta.

Demaneu a les visites que no fumin dins de casa.

NO FUMEU MAI DINS EL COTXE

Eviteu que els infants estiguin en espais tancats on es fumi o s'hagi fumat recentment

El fum del tabac s'instal·la al medi ambient, impregnant la roba, els cabells, els mobles, les cortines, la tapisseria del cotxe, etc...

Els seus tòxics resten a l'aire, tot i haver apagat la cigarreta.

No hi ha cap
nivell segur
d'exposició al
fum del tabac

I RECORDEU... per als més joves, som models!



No fumeu davant de l' infant

No fumeu en parcs infantils o zones de joc

No fumeu en àmbits senyalitzats com a espais lliures de fum

Si us heu decidit a deixar de fumar... contacteu:

Per telèfon

061
CatSalut
Respon

Per correu electrònic

061catsalutrespon@gencat.cat

Cal que en el missatge, sigui pel canal que sigui, hi feu constar:
El vostre **nom** - La paraula **TABAC** - La vostra **consulta** - Un **telèfon** de
contacte per si voleu participar en el programa de suport i seguiment

Si deixeu
de fumar,
FELICITEU-VOS!
Esteu contribuint a
millorar la salut de
tothom i mantenir
l'aire net