



SI VOLEU DEIXAR DE FUMAR

COM PODEU CONTACTAR

- ▶ Per telèfon al 061
- ▶ Per correu electrònic a 061catsalutrespon@gencat.cat
- ▶ Per xat actiu al web www.gencat.cat/sem

Per accedir-hi necessitem 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

L'equip d'infermeria del 061 CatSalut Respon es posarà en contacte amb vosaltres per iniciar aquest suport o bé per informar-vos en què consisteix el programa de seguiment.

També us poden assessorar i acompanyar en el procés de deixar de fumar les i els professionals sanitaris del vostre Centre d'Atenció Primària.



Ajuntament
de Sabadell

QUIT LINE
del
061



**INFÀNCIA I
ADOLESCÈNCIA
SENSE FUM**



Ajuntament
de Sabadell

QUÈ SÓN ELS ENTORNS SENS FUM

Són espais on la llei actual no prohibeix fumar, però que a través d'un acord majoritari de la comunitat es vetlla perquè no s'hi fumi, donat que són freqüentats per infants i adolescents.

S'hi poden adherir les escoles, els centres esportius, les biblioteques, els centres cívics o els esplais, entre d'altres.

EDUQUEM COM A MODELS

Els infants i adolescents es fixen en les actituds i comportaments dels seus pares i mares, mestres, monitors i monitores, etc. perquè són els seus models educatius de referència per construir els seus propis valors, actituds i normes. Veure fumar serveix de modelatge d'una conducta no saludable.

QUÈ ÉS EL FUM DE SEGONA MÀ

També anomenat fum ambiental del tabac.

És la barreja produïda pel fum que exhalen les persones que fumen i el fum que produeix la combustió passiva de la cigarreta. És molt tòxic perquè conté molts irritant respiratoris i cancerígens.

En els infants el fum del tabac és més nociu perquè tenen una freqüència respiratòria més elevada que els adults i això fa que els entri més quantitat de compostos químics tòxics apart de la immaduresa pròpia dels infants que els fa més sensibles als seus efectes.

L'olor a tabac pot marxar ventilant, però els seus tòxics persisteixen (roba, cabells, tapisseries, cortines, etc.) i tornen a ser respirats.

QUÈ HI GUANYARAN INFANTS I ADOLESCENTS?

> Menys risc de patir infeccions com amigdalitis o faringitis.

> Reduir la probabilitat de patir malalties respiratòries com bronquitis i pneumònia.

> Menys risc d'infeccions d'òïda, la causa més comuna de pèrdua d'audició en la infància.

> Menys probabilitat que en un futur siguin persones fumadores.

QUÈ PODEM FER?

MILLOR NO FUMAR

SI ES FUMA...

A casa	No fumar a cap habitació. Si es fuma, fer-ho al balcó o la terrassa, amb la porta tancada. Demandar a les visites que no fumin dins de casa.
Al cotxe	No fumar mai dins del cotxe.
Als espais públics	No fumar a l'entrada de centres públics que estiguin freqüentats per infants i adolescents. No fumar en espais a l'aire lliure acotats per a parcs infantils o zones de joc per a la infància.



Si s'està alletant...

SI ES POT DEIXAR DE FUMAR, MILLOR!

SI NO...

- > No interrompre la lactància materna.
- > Fumar immediatament després de la presa de llet per tal de separar el màxim de temps possible la propera presa de llet.
- > Evitar fumar durant les hores que precedeixen el son dels infants i durant les preses de nit, donat que la nicotina és un estimulants i pot dificultar el repòs dels nadons.
- > Protegir-se la roba quan s'està fumant per evitar que l'olor i les substàncies del fum del tabac quedin adherides a la roba, que està en contacte amb el nadó.
- > Després de fumar, rentar-se les mans i les dents per evitar que se'n desprengui l'olor de fum i les substàncies adherides al cos, en tocar el nadó.