

31 DE MAIG
DIA MUNDIAL
SENSE
TABAC

e^{-f}
entorn
sense fum



Ajuntament
de Sabadell



Diputació
Barcelona

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 DEL 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

Per xat actiu

www.sem.gencat.cat

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

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