

A FUMAÇA DO CIGARRO EM CASA E NO AUTOMÓVEL: UM PROBLEMA PARA TODOS

Proteja sua saúde e a das pessoas que o rodeiam por respirar a fumaça do cigarro.

Estar exposto à fumaça do cigarro é perigoso.

Todo mundo sabe que fumar faz mal aos fumantes, mas você sabia que respirar o ar contaminado pela fumaça do cigarro também pode provocar sérios problemas de saúde (doenças cardiológicas, câncer de pulmão, etc.)?

Fumar na presença de outras pessoas ou permitir que fumem é um grave problema de saúde pública e muitas pessoas não sabem disso. Normalmente não se para para pensar nas males que o cigarro que pode causar, principalmente para os bebês, crianças, grávidas, doentes e idosos.

Proteja sua família.

Mantenha sua casa e seu carro livres da fumaça do cigarro.

- Não permita que sua família, amigos ou outras pessoas fumem na sua casa, nem no seu carro.
- Exija que os fumantes não fumem onde você está. Peça que respeitem seus direitos.
- Se você fuma, faça-o somente nos espaços ao ar livre.

Se você é fumante, o melhor que pode fazer para sua saúde e a dos demais é deixar de fumar. Para isso, pode pedir ajuda no seu centro de saúde ou informar-se no telefone grátis 900 714 110

Lembre-se:

Um ambiente só está verdadeiramente protegido se está totalmente livre da fumaça do cigarro.

Não serve apenas:

- Ir fumar em outro cômodo da casa.
- Por um ventilador.
- Abrir as janelas.
- Usar ambientadores ou velas para tirar o cheiro da fumaça do cigarro.
- Fumar na sacada, terraço ou outros espaços da casa.

Entre em acordo com as pessoas que fumam para que o façam fora da sua casa e do seu carro.

Mais informações:

www.infodrogas.org / Tel: 900 714 110