

Altres alternatives

Proposem diferents alternatives, si no vols deixar de fumar, que impliquen diferents riscos per al fumador passiu i l'actiu:

Risc 0

- No fumis ni a casa ni al cotxe (ni tu ni les visites).
- Fuma només a la terrassa o a la balconada.
- Fuma només quan estiguis sol (sense cap no fumador):
 - ventilant després durant una estona l'estança.
 - amb la finestra oberta.
- Fuma només en 1 espai de la casa. Procura que estigui separat físicament i que hi hagi ventilació.

Màxim risc

Recorda que...

- Encara que segueixis fumant, parla amb els teus fills sobre el tabac. És molt menys probable que ells fumin si els expliques com és de difícil deixar de fumar que si evites el tema.
- Deixar de fumar és possible!
- Si altres ho han aconseguit... tu també!

SI NECESSITES MÉS INFORMACIÓ I/O SUPORT...

Davant qualsevol dubte, parla amb el teu/la teva metge/ssa de família.

Per conèixer els Centres de deshabituació tabàquica:

Truca a SANITAT RESPON
902-111 444

Per internet

www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/dir469/dir1_114_doc_2920.html

ALTRES TELÈFONS D'INTERÈS

Infolinia: 902 113 830
Infocàncer: 900 100 036

C S B Consorci Sanitari de Barcelona



La meva família... Respira salut!

Protegeix la teva família del fum ambiental de tabac





Sabies que...?

- Un fumador passiu és aquell que està exposat al fum de tabac de fumadors actius.
- No existeix cap nivell d'exposició al fum ambiental de tabac (FAT) que es pugui considerar segur. L'única manera d'evitar els efectes perjudicials del FAT és no estar-hi exposat.
- Estar 8h en un lloc tancat amb una concentració elevada de FAT, pot equivaler a fumar unes 16 cigarretes.
- L'actual legislació sobre tabac ajuda a la població a protegir-se dels efectes negatius del FAT en determinats ambients (a la feina, restaurants, etc.).
- Protegir a la teva família del FAT a casa i al cotxe (no fumant o evitant que altres ho facin) depèn només de tu.



Quins són els efectes del fum ambiental de tabac?

A curt termini provoca...

Augment del ritme cardíac, augment de la pressió arterial, mal de cap, picor als ulls, irritació a les vies respiratòries, pudor a la roba.

A llarg termini provoca major probabilitat de desenvolupar...

Càncer de pulmó, malalties cardiovasculars, accidents cerebrovasculars.

També és desencadenant de...

Bronquitis, pneumònia, otitis, símptomes respiratoris crònics (tos, mucositat, etc.), asma, etc.

- En dones embarassades, perjudica el desenvolupament del fetus, pot causar baix pes del nou nat, i augmentar el risc de mort sobtada del lactant.



Com protegir la teva família?

Si vols deixar de fumar...

- Et suggerim que t'adrexis al teu/la teva metge/ssa de família i li expressis la teva intenció de deixar de fumar. Però si ho vols fer pel teu compte, informa't abans.
- Hi ha diferents alternatives terapèutiques que et poden ajudar: tractament substitutiu de la nicotina (pegats, xiclets, etc.), teràpia individual i grupal, etc.
- Cerca gent en el teu entorn que et doni ànim i suport en el teu esforç.
- Per reduir l'ansietat en les situacions en les quals sols fumar, fes esport, dorm suficientment, substitueix les begudes excitants com el cafè per suc de fruita, etc.
- De tant en tant, fes-te algun regal amb els diners estalviats per no-fumar.