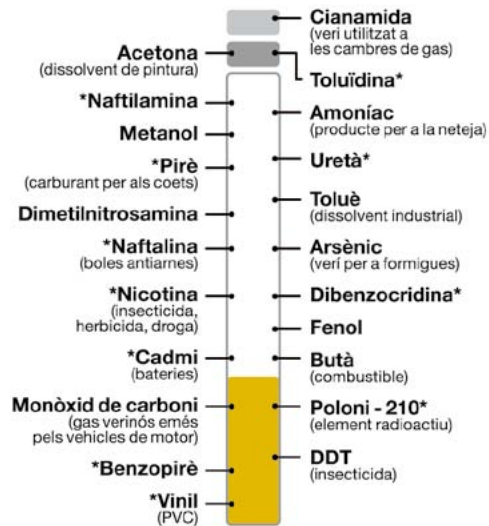


QUAN INHALEM EL FUM DEL TABAC EN ESPAIS TANCATS, ELS NO FUMADORS RESPIREN FINS A 4.000 SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES CONTRA LA SEVA VOLUNTAT.



*Substància que provoca càncer
Activitat adaptada i traduïda de: Cancer Society of New Zealand Inc. and Health Promotion Services Branch. Health Dept. of Western Australia.

SI NO FUMEU

Feu valer el vostre dret a respirar un aire net, sense fum de tabac.

Eviteu els ambients amb fum de tabac, especialment en cas d'estar embarassada o si aneu amb infants o patiu afeccions cardíaques o respiratòries.

Ajudeu a promoure els espais lliures de fum, incidint en aquells llocs on la regulació no acaba de ser efectiva o no es pot aplicar.

Recordeu, no hi ha cap nivell segur d'exposició al fum del tabac: El fum sempre fa mal.

Els espais sense fum representen l'única mesura efectiva per evitar el tabaquisme passiu.

SI FUMEU

Eviteu fumar en espais tancats. A casa, procureu fer-ho a la terrassa o al pati.

Abans d'encendre una cigarreta, assegureu-vos que sou en una zona on es permet fumar i que el fum no afectarà els altres (especialment, infants o gestants).

Els espais sense fum us poden ajudar a reduir el consum diari o, fins i tot, a deixar de fumar.

Si voleu rebre consell o suport per deixar de fumar, podeu:

- Demanar visita al vostre centre de salut on us podrà ajudar un professional sanitari.
- **Trucar al telèfon 061 de CatSalut Respon.**
- Cercar informació i ajuda a la farmàcia, a la vostra unitat de salut laboral o aprofitant alguna visita en l'atenció especialitzada.

<http://canalsalut.gencat.cat>

**Deixa l'arsènic,
deixa el tabac.**


El fum és fatal

Arsènic
Fenol
Benzè
Poloni 210
Acetona
Cianur
DDT
Naftalina
Amoníac
Butà
Nicotina
Quitrà
Plom
Metanol



El fum és fatal

El fum del tabac conté més de 4.000 components altament tòxics, fatals per a tu i per als altres.

Truca al telèfon **061 de CatSalut Respon** i t'ajudarem a deixar de fumar.

**El fum
es fatal**



El fum és fatal



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya