

## Libre su Hogar de acción de fumar



### ¿Por qué dejar de fumar?

- Se sentirá mejor inmediatamente
- Su salud mejorará para mucho tiempo
- Ahorrará dinero
- Sus niños serán más sanos

### ¡Prepárese!

- Fije la fecha de cesar de fumar
- Pida ayuda a su familia y sus amigos
- Hable con el doctor sobre la substitución de nicotina o una receta para ayudarlo a dejar de fumar

### ¡Listos!

- Mire donde y cuando fuma
- Cambie su rutina de fumar

### ¡Fuego!

- Tire sus cigarrillos, encendedores y ceniceros
- Cada día es único, tómelo así
- Mantenga su boca ocupada, use goma de mascar o teozos de zanahoria
- Recompéñese o apremiese
- No se sienta culpable, si cae y fuma una vez mas, no deje que esa vez le convierta en fumador o fumadora

**Para ayuda o informacion,**

**llame :1-877-220-3466**

**Gratis en UT**

Traído para tí por La Ayuda para familias para decir “Adios” al Tabaco, una pareja entre el Departamento de Salud de Utah y la Asociación de Programas de Salud Materna e Infantil.

## Libre su Hogar de HAT



### ¿Qué es HAT?

HAT (humo ambiental de tabaco) viene de humo espirado del cigarrillo, cigarro, y de pipas de fumar. HAT es peligroso para los niños.



### HAT puede aumentar posibilidades de :

- Influenza y gripe
- Neumonía
- Infecciones en el oído
- Ataques de asma
- SDMSI (síndrome de muerte súbita infantil)
- Fumar cuando sus niños crezcan

### ¿Como librar el hogar de humo?

- Deje de fumar Ud. mismo
- Pida a otras personas que no fumen cerca de sus niños
- No permita que otros fumen en su casa
- No permita que otros fumen en su carro
- Cuelgue señales “GRACIAS POR NO FUMAR”, en su carro y su casa



Traído para tí por La Ayuda para Familias para decir “Adios” al Tabaco, una pareja entre el Departamento de Salud de Utah y la Asociación de Programas de Salud Materna e Infantil.

