

El humo del cigarrillo no solo es dañino para el fumador sino también para todos aquellos que lo rodean, principalmente los niños pequeños. TODOS los que conviven con alguien que fuma se exponen a las 7000 sustancias tóxicas y casi 70 cancerígenas que contiene el humo del tabaco. Además, la ingesta de colillas de cigarrillos es la principal fuente de envenenamiento accidental en menores de 6 años. En los bebés o niños pequeños, una cantidad mínima de nicotina (1 miligramo) causa náuseas y vómitos. Dosis más altas causan debilidad, convulsiones o crisis respiratorias que pueden ser mortales. Por esto es muy importante No dejar ningún producto del tabaco (tabaco, pipa, puros, etc) al alcance de los niños y limpiar bien los ceniceros. Por otra parte, el consumo de tabaco es un importante factor de riesgo para incendios dentro del hogar.

A pesar de abrir las ventanas, el humo de un cigarrillo puede permanecer hasta 2 semanas en un ambiente cerrado donde se ha fumado. Se necesitaría un ventilador con la fuerza de un huracán para poder eliminar todas las partículas dañinas del humo que se depositan en alfombras, cortinas, mesas, sillas, etc. Al ventilar se va el olor pero quedan las sustancias tóxicas. Muchas personas aprovechan para fumar en el hogar cuando los hijos no están, esto es contraproducente ya que, como se ha visto, las sustancias dañinas permanecen en el ambiente. □

Por esto..... No fume ni deje que otros fumen en su casa o en su auto.

La única forma de proteger a su familia de los efectos nocivos del cigarrillo es declarar su HOGAR LIBRE DE HUMO DE TABACO.

ABC para mantener su hogar libre de humo de tabaco:

- Abrir las ventanas NO es suficiente, las sustancias tóxicas del cigarrillo permanecen en el ambiente. Si fuma hágalo siempre AFUERA (en la terraza, vereda o balcón).
- Buscar aliados entre sus familiares y amigos es importante para proteger su hogar. Si Ud. fuma y quiere dejar, busque el apoyo de ellos o llame al 0800 222 1002 para obtener ayuda para dejar de fumar.
- Colocar carteles de "Hogar Libre de Humo de Tabaco" y quitar los Ceniceros de su hogar ayuda a que sus familiares y amigos sepan que en su casa no se fuma.

Beneficios de los hogares 100% libres de humo de tabaco:

- **Protegen a los fumadores**
 - Los ayudan a dejar de fumar
 - Disminuyen un 30% el consumo de tabaco
 - Disminuyen la exposición a sustancias tóxicas
- **Protegen a los no fumadores**
 - Disminuyen la exposición a sustancias tóxicas
- **Protegen a los niños y adolescentes**
 - Protegen a los niños del HAT (que NO tiene un nivel seguro de exposición)
 - Disminuyen las enfermedades y consultas al médico
 - Desnormalizan la conducta de fumar
 - Previenen el inicio de consumo