Decàleg Infància Sense Fum

Cuida't i Protegeix-los

1. El tabac és la primera causa de mort evitable. L'exposició al fum del tabac és un gran risc per a la salut, sobretot quan s'inicia en la infància.

2. L'embaràs i el tabac són una barreja perillosa. El fum del tabac afecta els pulmons i el cervell del fill en gestació. Això passa si la mare fuma o si viu en un ambient de fum.

3. Els nens són especialment vulnerables al fum del tabac perquè s'estan desenvolupant i perquè estan més temps exposats a casa.

4. Els fills de fumadors tenen més infeccions respiratòries. Els que pateixen asma el controlen pitjor. I tenen més risc de malalties del cor i de les artèries.

5. El fum del tabac segueix en l'ambient, tot i que es ventili. Passa d'una habitació a l'altra. Es fica per tots els racons. Que casa teva i el teu balcó siguin un lloc lliure de fums!

6. Dins el cotxe no s'ha de fumar. El risc es multiplica per 20.

7. Els nens aprenen de l'exemple dels seus pares. Si fumes és difícil que entenguin que fumar no és bo per a la salut. Els fills de fumadors, quan son grans, fumen més que els altres. Si tu fumes, ells fumen.

8. El tabac enganxa ràpid. L'edat mitjana d'inici en el consum és als 14 anys. No et deixis enganyar. Esperem que la teva generació acabi amb el tabac!

9. Les cigarretes electròniques no serveixen per a deixar de fumar. Són una forma d'atrapar els joves i tenen efectes perjudicials.

10. Deixar de fumar és possible. Si no pots sense ajuda, ves al teu centre de salut. Milloraràs la teva salut i serà un gran regal per a tu i per la teva família.

AEPap
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria
www.aepap.org

Grupo Vías Respiratorias

Familia y Salud
www.familiaysalud.es

©AEPap-Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, 2018