

CUIDAMOS el aire que RESPIRAS



Exigir un ambiente libre de humo de tabaco es parte de los derechos que toda persona tiene. En Cuba existen múltiples normativas que prohíben fumar en determinados espacios para proteger a los no fumadores.

LAS PRINCIPALES NORMATIVAS QUE NOS PROTEGEN SON:

- Resolución 360/2005.
Prohíbe fumar en las instituciones de salud.
- Circular 4/1989.
Prohíbe fumar en las instituciones educativas.
- Indicación 29/2005.
Prohíbe fumar en el transporte público.

RESPECTA Y HAZ RESPETAR ESTAS NORMATIVAS



Organización
Panamericana
de la Salud



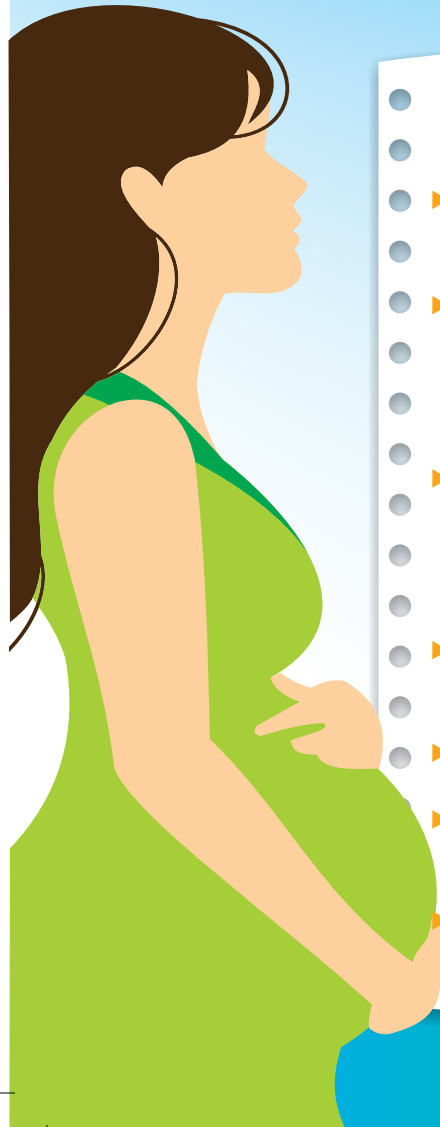
Organización
Mundial de la Salud
Oficina Regional para las
Américas



Vivamos sanos



SIN FUMAR



Si estas EMBARAZADA o DESEAS ESTARLO

- ▶ Debes conocer que fumar o exponerte al humo de cigarro aumenta los riesgos para tu salud y la de tu bebé.
- ▶ Las mujeres que fuman durante el embarazo sus bebés pueden nacer prematuros o demasiado pequeños y tienen más probabilidad de que ellos tengan un defecto de nacimiento de la boca y el labio.
- ▶ Los bebés que respiran el humo del tabaco de otras personas tienen más probabilidad de tener infecciones de oído y de los pulmones, como bronquitis y neumonía; además pueden tener ataques de asma más frecuentes.
- ▶ Lo mejor es dejar de fumar antes de quedar embarazada. Puede que resulte difícil, pero vale la pena intentarlo.
- ▶ Piensa en los beneficios de no fumar para ti y tu bebé.
- ▶ Busque apoyo y estímulo de su familia, amigos y compañeros de trabajo para dejar de fumar.
- ▶ Cambie su rutina, pase más tiempo con amigos no fumadores.

Los **AMBIENTES**
100% LIBRES
de **HUMO DE TABACO**
son importantes porque:

- ▶ **Fumar y exponerse al humo de cigarro, mata a la mitad de sus consumidores.**
- ▶ **Muchas personas que enferman y mueren compartieron espacios cerrados con fumadores.**
- ▶ **No existe un nivel de exposición que sea seguro para la salud.**
- ▶ **Las embarazadas que fuman o respiran el humo de cigarro pueden enfermar a su bebe y tener complicaciones de su embarazo.**
- ▶ **Los niños que viven en hogares de fumadores se enferman más que los de hogares libres de tabaco.**