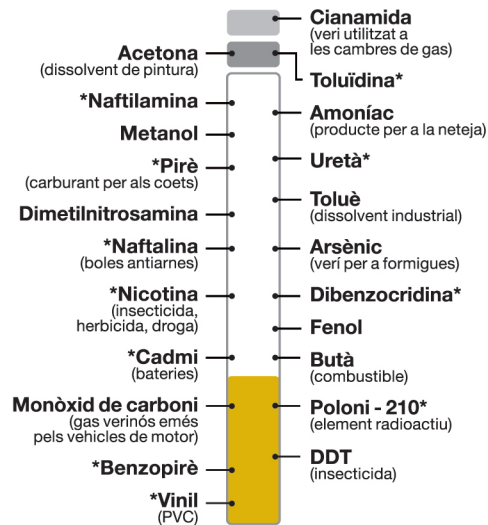


**QUAN INHALEN EL FUM DEL TABAC EN ESPAIS TANCATS, TANT PRIVATS COM PÚBLICS I SOCIALS, I TAMBÉ EN ACTIVITATS DE GRUP I A LA FEINA, ELS NO FUMADORS RESPIREN FINS A 4.000 SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES CONTRA LA SEVA VOLUNTAT.**



\*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

