

Quedarse en casa: recomendaciones saludables Consumo de tabaco o cigarrillos electrónicos



- ✓ Si fumas, piensa en los **beneficios de dejarlo**: ison muchos! Si lo dejaste: **felicítate cada día y no recaigas**. Es la mejor decisión que has tomado por tu salud
- ✓ Si vas a fumar, **intenta hacerlo lo menos posible**. Vivas solo o no, sal a la ventana o balcón y ventila bien la casa
- ✓ Hazlo por ti pero, sobre todo, hazlo **si convives con menores, embarazadas** o personas que tienen alguna enfermedad
- ✓ **Con niños: ¡protégelos!** No fumes en espacios cerrados (tabaco, cigarrillos electrónicos u otras formas de consumo), ventila, lávate las manos después de fumar y cámbiate de ropa
- ✓ Recuerda: el consumo de tabaco **empeora el curso de las enfermedades respiratorias**, como la enfermedad COVID-19



30 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es

@sanidadgob



**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

