

5a edició

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Exposició al fum ambiental de tabac

Mantingueu la vostra llar i el vostre cotxe lliures de fum de tabac.



FECEC
Junts contra el càncer



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**

ic Institut
Català
d'Oncologia

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Exposició al fum ambiental de tabac

Deixar de fumar és la millor manera d'eliminar el risc d'exposició al fum de segona mà per a altres persones. Deixar de fumar a qualsevol edat redueix el risc de càncer, i les possibilitats d'èxit augmenten si es pot accedir a ajuda professional, inclòs el suport conductual i la farmacoteràpia (medicaments que ajuden a deixar de fumar).

Assegureu-vos que no es permeti fumar a casa vostra ni al vostre cotxe, i eviteu els espais interiors on altres persones estiguin fumant. Aquestes accions redueixen el risc d'exposició al fum de segona mà tant per a vosaltres com per als altres. El fum del tabac es pot propagar fàcilment dins de la llar i passar d'una habitació a una altra. Pot romandre a l'aire durant hores, i la ventilació (obrir finestres) a casa o al cotxe no elimina completament el risc d'exposició.

Si vosaltres o altres persones de la vostra llar fumeu, assegureu-vos de fumar sempre a l'exterior i demaneu als altres que facin el mateix. Preneu mesures per mantenir el vostre cotxe lliure de fum: no fumeu mai mentre conduïu i demaneu als altres ocupants del vehicle que tampoc no fumin.