

31 DE MAYO

Secretaría de Salud Laboral y
Política Social



Castilla
y León

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

Decálogo para dejar de fumar

- 1.- No acumules paquetes de tabaco, compra de uno en uno**
- 2.- Cada mañana márcate el número máximo de cigarros a fumar, y cúmplelo**
- 3.- Fumar el primer cigarro después del desayuno. Si ya lo haces, espera 10 minutos**
- 4.- Ni pidas ni aceptes cigarras a otras personas**
- 5.- Limita la zona de fumar en casa y hazlo incómodo. Cada vez que fumes guarda tabaco y mechero, limpia el cenicero**
- 6.- Cuando sientas hambre, en vez de fumar ingiere agua, fruta o chicle sin azúcar**
- 7.- Evita fumar después de comer, como alternativa camina o realiza alguna actividad**
- 8.- Elige una fecha para dejar de fumar, anótala y comunícalo a todas las personas de tu entorno. Solicítales colaboración y paciencia, y pídeles que a partir de esa fecha no te den tabaco, aunque lo pidas**
- 9.- La noche anterior a la fecha elegida tira el tabaco, esconde mecheros y ceniceros**
- 10.- Si alguien de tu entorno quiere dejar de fumar, proponle hacerlo juntos, así os daréis apoyo mutuo**

... te lo cambio por **VIDA**