

VIVE SIN TABACO

# Y TÚ ¿POR QUÉ NO?



¡Decídate a dejar de fumar!  
Y TÚ ¿POR QUÉ NO?  
¡Tu salud mejorará!

La mayoría de quienes fuman desearía poder prescindir del tabaco.

El tabaco **crea dependencia**. Por eso, no es fácil dejar de fumar.

Muchas personas lo han conseguido. Tú también puedes lograrlo.

Te sobran razones para intentarlo. El tabaco hace daño a quien fuma y a quien le rodea, especialmente a niñas y niños, embarazadas, personas mayores o enfermas.

Pero si todavía no te sientes capaz de intentarlo, por lo menos:

- comienza por reducir el número de cigarrillos.
- y *respeta los espacios en los que no se puede fumar*.

**Si no fumas,**  
Recuerda que el tabaco crea dependencia. No es fácil romper con ese hábito.  
Sé amable pero firme con quienes fuman: el humo del tabaco hace daño a todas las personas.

Elige tu momento  
Pregunta en tu Centro de Salud

COMPROMISO CON LAS PERSONAS

EUSKO JAURLARITZA  
OSASUN SAILA  
GOBIERNO VASCO  
DEPARTAMENTO DE SALUD

