



ANTES DE FUMAR, MIRA A TU ALREDEDOR.

Los niños expuestos al humo del cigarrillo pueden tener más infecciones de oído y asma. El humo del cigarrillo hace daño.

MI PLAN DE AMBIENTE SIN HUMO

Proteja la salud de sus niños. Déles una vida libre de humo de tabaco.

Hogar libre de humo

Fecha de comienzo:

- Retirar los ceniceros
- Poner un cartel de “Prohibido fumar” en la puerta
- Pedir a familia y amigos que no fumen en mi casa
- Otra:

Necesito ayuda para:

- Conseguir o hacer un cartel de “Prohibido fumar” para mi casa
- Pensar qué les diré a mi familia y amigos sobre no fumar en mi casa
- Otra:

Carro libre de humo

Fecha de comienzo:

- Poner un cartel de “Prohibido fumar” en mi carro
- Pedir a mi familia y amigos que no fumen en mi carro
- Retirar los ceniceros
- Otra:

Necesito ayuda para:

- Conseguir o hacer un cartel de “Prohibido fumar” para mi carro
- Pensar qué les diré a mi familia y amigos sobre no fumar en mi carro
- Otra:

Dejar de fumar

Fecha de comienzo:

- Llamar a la línea directa para dejar de fumar de Massachusetts para recibir ayuda gratis: 1-800-8-DÉJALO (1-800-833-5256)
- Hablar con una enfermera o médico sobre medicamentos para ayudarme a dejar de fumar
- Llamar a mi compañía de seguro para averiguar qué medicamentos o servicios para dejar de fumar cubren
- Otra:

Necesito ayuda para:

- Llamar a la línea directa para dejar de fumar de Massachusetts
- Pensar cómo preguntarle a una enfermera o médico sobre los medicamentos para dejar de fumar
- Llamar a mi compañía de seguros o buscar su número de atención al cliente
- Otra:

Yo, _____, *iprotegeré a mi familia del humo del tabaco!*

