

Recomendaciones saludables

Consumo de tabaco y relacionados



Si fumas, piensa en los beneficios de dejarlo: ¡son muchos!
Si lo dejaste: felicítate cada día y no recaigas. Es la mejor decisión que has tomado por tu salud

¿SABÍAS QUE...? fumar o consumir estos productos...

- ✓ Empeora el curso de enfermedades respiratorias
- ✓ Implica riesgos de manipulación de la mascarilla de protección y contacto repetitivo de los dedos con la boca tras tocar el producto

POR TI Y POR LOS DEMÁS

- ✓ **EVITA** en lo posible su consumo, especialmente en ambientes comunitarios o sociales
- ✓ **EVITA** compartirlos entre tu grupo de amigos

Si vas a consumirlos, **ASEGÚRATE** de que:

- ✓ Lo haces en espacios separados, abiertos o mantienes la distancia de seguridad con otras personas, sin menores ni embarazadas cerca
- ✓ Sigues medidas especiales de higiene personal, con lavado de manos antes y después de manipularlos.



14 julio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es

@sanidadgob

Tabaco y relacionados son: cigarrillos convencionales, tabaco de liar, puros, pipas de agua o cachimbas, dispositivos de tabaco calentado, cigarrillos electrónicos



**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS**

