

Objetivos para evitar la exposición al humo

Si fuma, anótese en un programa para dejar de fumar cuando esté listo para dejarlo.



Si alguien debe fumar adentro, mantenga cerrada la puerta de la habitación.

No permita que otras personas fumen dentro de su casa. Pídale a sus familiares e invitados que fumen afuera.



Trate de aumentar la ventilación en la casa abriendo las ventanas o encendiendo un ventilador.



Pida a sus familiares e invitados que fumen en un lugar donde usted normalmente no está.



Intente evitar los hogares o los lugares donde la gente fuma.



Evite subirse a automóviles donde haya personas fumando.



No se sienta en las áreas para fumadores de los lugares públicos.

Use un dispositivo de limpieza del aire con filtro HEPA para eliminar el humo ambiental de tabaco del aire.