

Estrategias para dejar de fumar y vapear



FIJÁ
una fecha
precisa



BUSCÁ
apoyo y
consejería



EVITÁ
el contacto con
fumadores y
vapeadores



ALEJÁTE
del estrés



ELIMINÁ
todo estímulo
que motive fumar



PRACTICÁ
actividad física



ALIMENTATE bien
y saludable



APRENDÉ
a decir
NO



PRACTICÁ
ejercicios
de respiración



EXPRESÁ
tu deseo
de dejarlo

Estrategias para dejar de fumar y vapear



FIJÁ
una fecha
precisa



BUSCÁ
apoyo y
consejería



EVITÁ
el contacto con
fumadores y
vapeadores



ALEJÁTE
del estrés



ELIMINÁ
todo estímulo
que motive fumar



PRACTICÁ
actividad física



ALIMENTATE bien
y saludable



APRENDÉ
a decir
NO



PRACTICÁ
ejercicios
de respiración



EXPRESÁ
tu deseo
de dejarlo

¡Digamos
NO al Tabaco
y sus derivados!



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Ley 9028
Ley de Control de Tabaco

¡Digamos
NO al Tabaco
y sus derivados!



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Ley 9028
Ley de Control de Tabaco

Ambiente y tabaco



Una sola colilla de cigarrillo contamina hasta **50 litros** de agua



3 cigarrillos **contaminan más** que el motor de diesel de un carro pequeño encendido durante media hora



Para producir **300 cigarrillos** es necesario talar **8 árboles**



Una colilla de cigarro puede tardar **10 años** en degradarse



En el mundo se desechan inadecuadamente **5 trillones** de colillas de cigarrillos por año



Las personas fumadoras **son responsables** de desechar, de manera adecuada, sus colillas de cigarro

Espacios libre de humo de tabaco y sus derivados



Transporte público (con o sin pasajeros)



Bibliotecas, auditorios y museos



Hospitales



Parques y lugares de recreación



Centros de trabajo



Parqueos



Cajeros automáticos



Bares, discotecas, casinos y restaurantes



Escuelas y colegios



Aviones y aeropuertos



Puertos



Cabinas de teléfono



Cines y teatros



Gasolineras

Ambiente y tabaco



Una sola colilla de cigarrillo contamina hasta **50 litros** de agua



3 cigarrillos **contaminan más** que el motor de diesel de un carro pequeño encendido durante media hora



Para producir **300 cigarrillos** es necesario talar **8 árboles**



Una colilla de cigarro puede tardar **10 años** en degradarse



En el mundo se desechan inadecuadamente **5 trillones** de colillas de cigarrillos por año



Las personas fumadoras **son responsables** de desechar, de manera adecuada, sus colillas de cigarro

Espacios libre de humo de tabaco y sus derivados



Transporte público (con o sin pasajeros)



Bibliotecas, auditorios y museos



Hospitales



Parques y lugares de recreación



Centros de trabajo



Parqueos



Cajeros automáticos



Bares, discotecas, casinos y restaurantes



Escuelas y colegios



Aviones y aeropuertos



Puertos



Cabinas de teléfono



Cines y teatros



Gasolineras