



DIA MUNDIAL SIN TABACO 2020 - HOY MAS QUE NUNCA #MiCasaSinTabaco

Este año estamos viviendo momentos especiales por la pandemia COVID-19, por eso queremos redoblar esfuerzos para lograr que más hogares sean 100% libres de humo de tabaco.

Las más de 4.000 sustancias tóxicas, irritantes y cancerígenas del humo de tabaco ambiental (HTA) son altamente perjudiciales para la salud. Las personas expuestas en forma involuntaria al HTA corren el riesgo de contraer las mismas enfermedades que el fumador: cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares, neumonías, bronquitis y alergias. Son especialmente vulnerables menores y embarazadas. Además, actualmente, el HTA agrega daños a los generados por el COVID-19 a nivel de la salud pulmonar.

La idea es reflexionar y dialogar en familia, buscando proteger la salud de quienes conviven en el hogar, más aún en estas épocas de confinamiento. ¡Esperamos que se sumen!

-Invitamos a las familias a crear colectivamente un CARTEL estilo collage para colocar en un lugar de uso común de la casa por ejemplo en la heladera que reafirme un HOGAR 100% LIBRE DE HUMO DE TABACO. Si aún no lo han logrado este puede ser un buen momento para comenzar #MiCasaSinTabaco, es más saludable. La idea va en este video: https://www.youtube.com/watch?v=01_1HQ33rSk

-Realizar molinetes y colocarlos en lugares visibles desde el exterior de la vivienda: ventanas, balcones o jardines al frente de las casas. Les mostramos una forma de hacer molinetes en este video

<https://www.youtube.com/watch?v=tUBvc5cqXiY>

Realizar estos materiales no implicará gastos extras a las familias ya que tanto el collage como el molinete se pueden hacer con lo que tengan al alcance en cada hogar. La idea es una actividad en conjunto que comienza intercambio información sobre el tema, alentando la creatividad de todos quienes habitan la casa y compartiendo los resultados con imágenes de los carteles y molinetes realizados en redes sociales.

-Difundir información para derribar mitos sobre medidas no eficaces al problema, haciendo llegar a más personas que NO SIRVE DE NADA prender un ventilador, extractor o aire acondicionado, elegir una habitación para fumar, abrir las ventanas ni soplar el humo hacia fuera, usar spray, velas o incienso. Resumimos esta información en <https://www.youtube.com/watch?v=zfE-wo4DsOO>

Muchas CASAS uruguayas ya son 100% libres de humo de tabaco, pero otras aún no, por eso aquí compartimos algunas recomendaciones para lograrlo:

1. Pueden reunirse quienes conviven en el mismo hogar y hacer una lista de las razones que los motiva y el porqué puede ser beneficioso para ustedes.

2. Conversen sobre qué lugares al aire libre pueden ir los fumadores cuando necesiten fumar. Es necesario quitar los ceniceros dentro de la casa.

3. Elijan una fecha de inicio. Mantener la casa sin humo de tabaco no siempre es fácil, será un proceso continuo, ¡pero verán que es posible!

Apoyen a quienes no están fumando dentro del hogar, están realizando un esfuerzo. Alentarlos y agradecerles puede ser un primer paso para que dejen de fumar o busquen ayuda para lograrlo.

Más información en: www.comisioncancer.com, facebook, Instagram y canal YouTube
Por una generación libre de humo de tabaco.

