



#MiCasaSinTabaco #AmbientesLibresdeTabaco

Un año más nos encontramos desde el Área de Educación Poblacional trabajando en todo el país en el marco del Día Mundial Sin Tabaco para dar continuidad a nuestra propuesta para lograr que más hogares y ambientes sean 100% libres de tabaco.

El humo de tabaco y el vapor de los nuevos dispositivos que se usan para fumar son altamente perjudiciales para la salud. Las personas expuestas a estas sustancias tóxicas en forma involuntaria, corren el riesgo de contraer las mismas enfermedades que el fumador o vapeador, tales como: diferentes tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, neumonías, bronquitis y alergias. Son especialmente vulnerables los menores y las embarazadas. Además, actualmente estos productos de tabaco y nicotina aumentan la posibilidad de desarrollar y agravar los cuadros de COVID-19.

La idea es brindar información a la familia, para que al momento de tomar una decisión estén informados de cómo proteger su salud y la de quienes conviven en el hogar, u otros ambientes.

Propuesta:

- **Les invitamos a crear 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 TABACO Y NICOTINA**.

- También les proponemos como otra opción crear una casa tridimensional, con cajas u otras alternativas colocando un mensaje alusivo al tema. Pueden reciclar materiales que tengan a su alcance en la casa.

Si la casa ya es Libre de tabaco reafirmas la importancia de vivir en un ambiente más saludable. Si aún no lo es éste puede ser un buen momento para comenzar **#MiCasaSinTabaco**, **#AmbientesLibresdeTabaco**. En el video damos una idea de cómo realizar el collage: https://www.youtube.com/watch?v=01_1HQ33rSk

- Otra idea que compartimos es 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 los molinetes en este video: <https://www.youtube.com/watch?v=tUBvc5cqXjY>

La elaboración de cualquiera de las propuestas que les presentamos no implican gastos extras a las familias ya que tanto el collage, la casita o el molinete se pueden hacer con materiales disponibles en cada hogar. La idea consiste en realizar una actividad en conjunto que les permita intercambiar información sobre el tema, estimulando a la creatividad de todos ya sea desde la casa o en la escuela.

-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 y/o vapear, abrir las ventanas ni soplar el humo o vapor de estos productos hacia afuera, usar spray, velas o incienso. Resumimos esta información en <https://www.youtube.com/watch?v=zfE-wo4Ds00>



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

1. Pueden hablarlo entre 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 quienes aún fuman cuando necesiten fumar o vapear. Es necesario quitar los ceniceros dentro de la casa.
3. Elijan una fecha de inicio y mantengan la casa sin humo y vapor de productos de tabaco, no siempre es fácil, será un proceso continuo, ¡pero verán que es posible!.

Alentar y agradecer a quienes fuman o vapean fuera del hogar puede ser un primer paso para que comiencen a dejar o busquen ayuda para lograr la cesación del tabaco.

Campaña #MiCasaSinTabaco #AmbientesLibresdeTabaco. Esta campaña es organizada por la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer, invitamos a todas las organizaciones e instituciones del país a formar parte de la misma, quienes quieran adherir colocando su logo en la propuesta solicitamos que contacten con el área de Educación Poblacional al nivel central en Montevideo o a través de sus movilizadoras comunitaria en los diversos departamentos del país.

Más información en: www.comisioncancer.org.uy facebook, Instagram y canal YouTube

Área de Educación Poblacional: 2402 08 07 interno 117

Mail: areaeducacion@comisioncontraelcancer.com.uy

Por una generación libre de tabaco y nicotina.