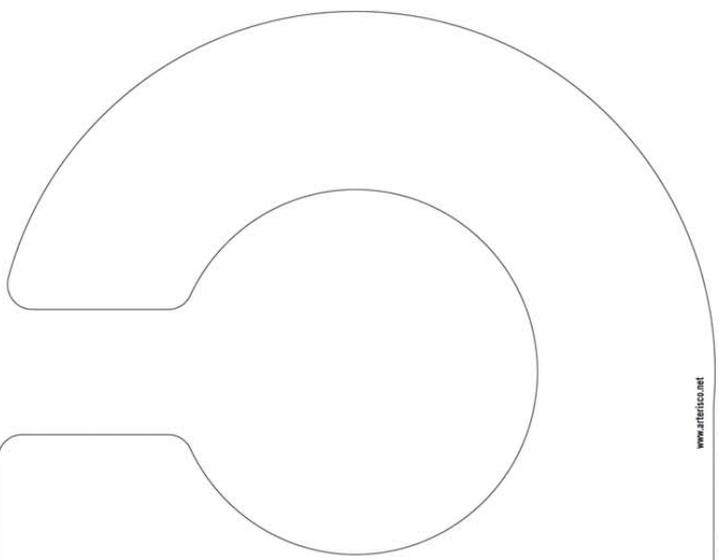




**RESPÉTATE**

**31 Mayo. Día Mundial sin Tabaco**  
Infórmate. Ahora es más fácil dejarlo\*



Todos merecemos respeto. Nuestro cuerpo también. ¿Porqué no empiezas por él? A fin de cuentas, el respeto comienza por uno mismo. ¿Y los demás? ¿Sabías que la exposición durante 1 hora al humo del tabaco equivale a fumar 3 cigarrillos?

## **31 Mayo.** **Día Mundial sin Tabaco**

Los no fumadores tienen derecho a respirar un aire libre del humo del tabaco. En presencia de niños, embarazadas y personas enfermas, este derecho se vuelve inexcusable.

¿Alguna vez te has planteado dejar de fumar? **Pues ahora es más fácil que nunca\***. No cuesta tanto y además, todo son ventajas desde el primer día.

\*Aprovecha el Programa para dejar de Fumar

**STAY  
QUIT**

que encontrarás en [www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es) o infórmate en tu centro de salud.

  
Región de Murcia  
Consejería de Sanidad

Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción y Educación para la Salud.

  
PROGRAMA DE  
INFORMACIÓN  
SOBRE TABAQUISMO

  
RED DE CENTROS SANITARIOS  
LIBRES DE TABACO  
DE LA REGIÓN DE MURCIA