

Cómo hacer que su casa y su automóvil estén libres de humo/vapor

Comuniqué su plan

Organice una reunión familiar para hablar sobre cómo van a trabajar juntos para hacer que su casa y automóvil estén libres de humo/vapor.

Enumere los motivos familiares por los que desea que en su hogar y automóvil no se fume/vapee. Aunque esto puede resultar más difícil para los miembros de la familia que fuman/vapean, escúchelos y bríndeles su apoyo.

En su automóvil

- Coloque un cartel de no fumar/vapear en la ventanilla del automóvil y dígalos a todos que no está permitido fumar/vapear en su automóvil.
- Haga una buena limpieza de su automóvil. Es muy difícil eliminar por completo los residuos del humo/vapor, pero todo lo que pueda hacer ayudará.
- Quite el cenicero del automóvil. Si no puede quitarlo, límpielo y llénelo con monedas o chicles sin azúcar.

En su casa

- Asegúrese de que todos en su casa, incluidas las visitas, sepan que tienen que salir afuera para fumar/vapear.
- Coloque un cartel que diga "No fumar/vapear" en la puerta de entrada y el compromiso de no fumar/vapear en su refrigerador para que las personas sepan que no está permitido fumar en la casa
- Retire todos los ceniceros.
- Asegúrese de que los cuidadores de sus hijos no fumen/vapeen cerca de sus hijos.

