

Resguarde a las madres y a los bebés del humo

Línea de Oregon para dejar de consumir tabaco

Números gratuitos:

Español: 1-877-266-3863
(1-877-2NO-FUME)

Inglés: 1-877-270-7867
(1-877-270-STOP)

¡Lo más importante que una madre puede hacer por la salud de su bebé es dejar de fumar!

El humo de cigarrillo que respira el bebé puede ser peligroso para su salud. El humo de cigarrillo también puede provocar:

- El Síndrome de muerte infantil súbita
- Asma
- Bronquitis
- Infecciones del oído

¡Mantenga su vivienda libre de humo! Proteja la salud de su hijo.

- Si tiene que fumar, hágalo fuera de la casa. Manténgase alejada de las ventanas y puertas.
- Pida a sus familiares y amigos que no fumen dentro de su vivienda ni cerca de sus hijos.
- Cuando fume afuera, póngase una chaqueta o ropa que sólo la use cuando fume.
- Lávese las manos después de fumar, sobre todo antes de cargar a su bebé en brazos.
- No fume en el auto.

¿Cómo obtener ayuda para dejar de fumar?

La línea telefónica para dejar de fumar llamada 'Oregon Tobacco Quit Line' ofrece información gratuita sobre cómo dejar de fumar, consejería individual y referencias para obtener más ayuda.

- Llamada gratuita y servicio gratuito
- Consejeros profesionales capacitados para ayudarla a dejar de fumar

¿Qué puede hacer la línea telefónica 'Quit Line'?

- Si usted acaba de dejar de fumar, los consejeros le brindarán apoyo.
- Si está lista para dejar de fumar, los consejeros le ayudarán a preparar un plan para hacerlo.
- Le proporcionarán una guía para dejar de fumar (Quit Guide).
- Le proporcionarán otros recursos.

