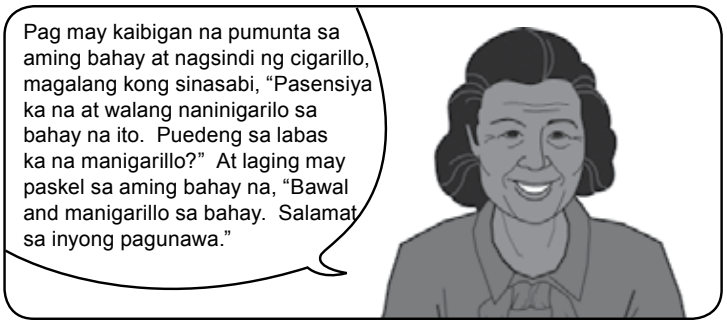
Lumaya Mula sa Kinagawiang Paninigarilyo

Mga Tip ni Lola Idad Upang Gawing Malaya sa Usok ang Iyong Tahanan

Protektahan ang iyong mga anak!

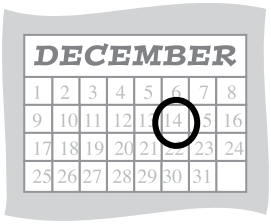
Makipag-usap sa iyong mga anak tungkol sa masamang epekto ng paninigarilyo at ano ang magagawa nito sa kanilang kalusugan. Tulungan silang sanayin sa pagsasabi ng, "Huwag, salamat. Hindi ako naninigarilyo."



Kung ang inyong mga anak ay naninigarilyo na, ang paraan kung paano ka magbigay ng reaksyon ay maaari makagawa ng isang pagbabago. Sabihin sa iyong mga anak na talagang nagmamalasakit ka sa kanila at kung ano ang mga mangyayai sa kanila. Makinig sa kanilang mga pananaw at nararamdaman. Bigyan sila ng mga katunayan na makakatulong sa kanila na pumili ng mabuting kalusugan laban sa paninigarilyo.

Gumawa ng iyong pampersonal na pangako upang protektahan ang iyong pamilya mula sa usok ng sigarilyo.

Narito ang ilang mga halimbawa:



■ **Kung naninigarilyo ka—**

Magtatakda ako ngayon ng isang petsa ng paghinto. (Ang mahalagang bagay para sa iyo ay pumili ng petsa—hindi ang iyong duktor, hindi ang iyong pamilya, hindi ang iyong mga anak. Ito ay iyong sariling pagpapasya.)

Ang petsa ng aking paghinto ay_____ (petsa).

Lumaya Mula sa Kinagawiang Paninigarilyo *(continued)*

Mga Tip ni Lola Idad Upang Gawing Malaya sa Usok ang Iyong Tahanan

■ **Upang tulungan ang iyong mga anak na manatiling malaya sa usok—**

Kakausapin ko ang aking mga anak tungkol sa mga nakasasamang epekto ng paninigarilyo at pananabako. Hihikayatin ko sila na lumikha ng isang simbolo na nagsasabing, "Ipinagmamalaki naming maging mga batang malaya sa usok."

Gagawin ko ito sa _____ (petsa).

■ **Upang protektahan ang iyong pamilya, mga kaibigan, at iba pa mula sa mga naninigarilyo—**

■ Hahayaan kong malaman ng aking pamilya, mga kaibigan, at iba pa na gagawin ko kung naninigarilyo sila palibot sa akin. Maglalagay ako ng isang "Bawal Manigarilyo" na sticker o simbolo sa aking tahanan at kotse.

Gagawin ko ito sa _____ (petsa).

■ **Upang makatulong sa iyong pamayanan—**

■ Hihikayatin ko ang aking mga kapitbahay at lokal na negosyo, tulad ng mga restawrant, na maging malaya sa usok. Bibigyan ko sila ng "Salamat sa Iyong Hindi Paninigarilyo" na mga *card.*

Gagawin ko ito sa _____ (petsa).

Ang kalusugan ng iyong pamilya at ng iyong sarili ay walang katumbas na halaga. Pahalagahan ito!