



# Humo de Segunda Mano

## Fumador Pasivo o Involuntario

### ¿Sabía que?

*La exposición al humo de cigarrillo aumenta el riesgo de asma, infecciones de oído y pulmón, y del síndrome de muerte súbita en el lactante.*

### Plan de Acción

- No permita que otras personas fumen en el hogar o en el automóvil.
- Elija una guardería con instalaciones en donde no se permita el cigarrillo.
- Reduzca la migración de humo de cigarrillo de casa de sus vecinos con los siguientes pasos:
  - Selle con silicona grietas o aberturas presentes en el piso, paredes, o alrededor de las tuberías de su apartamento.
  - Instale tiras protectoras debajo y alrededor de las puertas.
  - Ventile su hogar abriendo las ventanas.
  - Limpie regularmente con paños húmedos para minimizar el polvo del hogar. Esto le ayudara a eliminar los residuos químicos que se derivan del cigarrillo.

[mas](#) →

NYSCHECK.ORG

## Recursos

Llame a línea de ayuda para dejar el cigarrillo:

1-866-NY-QUITS  
(1-866-697-8487)

Para más sobre recursos y la existencia de normas visite [nyc.gov](http://nyc.gov) e ingrese en el botón de búsqueda "Viviendas Libres de Humo".

Para más información sobre programas de ayuda y tratamientos de sustitución de nicotina a costo reducido, visite [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com).

Para traducir al español, use el enlace español ubicado en la esquina superior derecha de la página.

Para más información visite [nyscheck.org/rxs](http://nyscheck.org/rxs)

