



Humo de tabaco

¿Sabía que...?

El humo de tabaco indirecto aumenta el riesgo de ataques asmáticos, infecciones pulmonares y/o de oído y el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

Plan de acción

- No permita que se fume dentro de su casa y el automóvil.
- Elija una guardería libre de humo de cigarrillo.
- Reduzca la entrada de humo de cigarrillo de sus vecinos:
 - Selle con silicona grietas o aberturas en los pisos y/o las paredes y alrededor de las tuberías.
 - Coloque un burlete debajo y alrededor de la puerta.
 - Abra las ventanas para ventilar la casa.
 - Moje el polvo regularmente y límpielo con un trapo húmedo. Esto ayuda a disminuir los residuos del cigarrillo que se precipitan sobre las superficies.

más →

Signature _____

Date _____

Recursos

Para saber sobre los efectos del humo indirecto en la salud visite [cdc.gov/spanish](https://www.cdc.gov/spanish) y busque "Humo de segunda mano."

Recursos locales para ayudar a dejar de fumar:

Nueva York	Visite el sitio nysmokefree.com o llame al 1-866-NY-QUITS
Nueva Jersey	Visite el sitio njquitline.org o llame al 1-866-NJ-STOPS
Puerto Rico	Visite el sitio dejaloyapr.salud.gov.pr o llame al 1-877-335-2567
Islas Vírgenes de EE. UU.	Visite el sitio smokefree.gov o llame al 1-800-QUIT-NOW

Para obtener más información, visite icahn.mssm.edu/research/pehsu/information