

Humo de Tabaco de Tercera Mano

¿Por qué nos interesa la exposición al humo de tercera mano?

Es posible que usted haya escuchado hablar del humo de segunda mano, que sucede cuando las personas que no fuman inhalan el humo que los fumadores exhalan o que proviene del extremo encendido de un producto de tabaco. También existe un peligro a la exposición de humo de tercera mano que es cuando la nicotina y los productos químicos tóxicos residuales del humo de cigarrillo se adhieren a superficies tales como la ropa, cabello, muebles, alfombras y paredes. Los niños y las mascotas pasan más tiempo en el suelo y sobre los muebles y tocan, juegan y se ponen cosas en sus bocas donde se acumulan estas toxinas. Los bebés están particularmente en riesgo debido que a menudo los cargan personas que pueden tener humo de tercera mano en sus manos, cabello y ropa.



¿Cómo puedo proteger a mis hijos del humo de tercera mano?

- No fume ni permita que nadie fume en su hogar o automóvil.
- Visite amistades y familiares en una zona donde no se fuma.
- Si alguien fuma, pídales que salgan afuera y se pongan una chaqueta designada para fumar. Recuérdeles que se laven las manos cuando hayan terminado de fumar.
- Haga un plan para dejar de fumar y anime a otros a dejar de fumar también.

¿Dónde puedo obtener ayuda para dejar de fumar?

Dejar de fumar puede ser difícil pero es una de las mejores maneras que usted puede protegerse y proteger a su familia. Para obtener ayuda GRATUITA para dejar de fumar llame al 1-800-QUIT NOW o visite www.QuitNow.net/Virginia para recibir asesoramiento experto de un Consejero para Dejar de Fumar, un plan personalizado para dejar de fumar y materiales de autoayuda.

Para mayor información: Llame al 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669). Para español, llame al 1-855-DEJELO-YA y para los que tienen dificultades de audición TTY: 1-800-332-8615.



Síguenos en
Facebook

