

SECONDHAND & THIRDHAND SMOKE

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



What is secondhand smoke?

Secondhand smoke is blown out by smokers as well as smoke from the end of a burning cigarette or cigar. Even a little bit of secondhand smoke can hurt people around you. Smoking in a different room or opening a window does not help. Secondhand smoke can travel through vents, under doors and cracks in walls.

If you smoke or vape:

- Do not smoke or vape in your home or your car - always go outside.
- Go far away from non-smokers and pets to have your cigarette or to vape.
- Use cigarettes or e-cigarettes only in public places that allow smoking.
- Wear a jacket to smoke or vape, and take that jacket off before holding small children.
- Wash your hands after smoking or vaping.
- If you are breastfeeding, it is recommended that you breastfeed before smoking or vaping. Follow same advice above for wearing a jacket outside, removing the jacket inside, and washing hands and face before holding your baby. Wait 90 minutes before breastfeeding again.
- Try to quit. Quitting is the best way to protect your family, friends and pets from secondhand and thirdhand smoke!



Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at QuitNowVirginia.org

Text READY to 34191

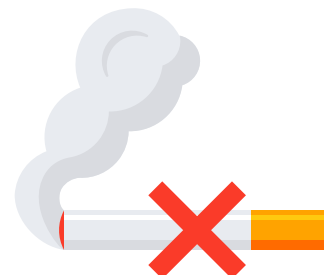
What is thirdhand smoke?

Thirdhand smoke is a residue that comes from cigarette smoke. It sticks to your skin and clothes. If you smoke in your house or car it will also stick to floors, walls, furniture, and blankets. The residue has toxic chemicals that can cause cancer.

Babies and children crawling on the floor may put their hands in their mouths after touching a surface with thirdhand smoke. Pets can be harmed by thirdhand smoke when they clean their fur or feathers. Pets can also lick or lay on surfaces coated in thirdhand smoke.

Does my smoking hurt people around me?

Yes. Secondhand smoke can cause strokes, heart disease, and lung cancer in adults who never smoked. If you are pregnant and you breathe secondhand smoke, the baby is more likely to have a low birth weight or other problems with their lungs. Children who breathe secondhand smoke have a higher risk of ear and lung infections and Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

HUMO DE SEGUNDA Y TERCERA MANO

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es exhalado por los fumadores, así como también el humo que proviene del extremo de un cigarrillo o cigarro encendido. Incluso un poco de humo de segunda mano puede ser nocivo para las personas a su alrededor. Fumar en otra habitación o abrir una ventana no ayuda. El humo de segunda mano puede viajar a través de las rejillas de ventilación, por debajo de las puertas y a través de las grietas de las paredes.

Si fuma o vapea:

- No fume ni vapee dentro del hogar ni en el vehículo, siempre salga al aire libre.
- Aléjese de las personas no fumadoras y de las mascotas para fumar o vapear.
- Use cigarrillos o cigarrillos electrónicos solo en lugares públicos donde esté permitido fumar.
- Póngase una chaqueta para fumar o vapear, y quítesela antes de cargar en brazos a niños pequeños.
- Lávese las manos después de fumar o vapear.
- Si está amamantando, se recomienda que lo haga antes de fumar o vapear. Siga los mismos consejos anteriores sobre usar una chaqueta al aire libre, quitarse la chaqueta adentro y lavarse las manos y la cara antes de sostener al bebé. Espere 90 minutos antes de volver a amamantar.
- Intente dejar de fumar. ¡Dejar de fumar es la mejor manera de proteger a su familia, amigos y mascotas del humo de segunda o tercera mano!



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Envíe un mensaje de texto con la palabra
READY al 34191

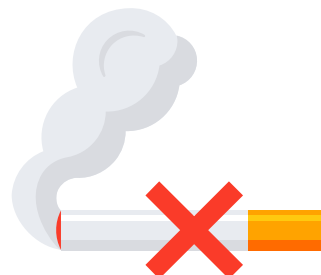
¿Qué es el humo de tercera mano?

El humo de tercera mano es un residuo que proviene del humo del cigarrillo. Se adhiere a la piel y a la ropa. Si fuma dentro del hogar o en el vehículo, también se adherirá al piso, las paredes, los muebles y las mantas. Este residuo contiene sustancias químicas tóxicas que pueden causar cáncer.

Los bebés y niños que gatean por el piso pueden llevarse las manos a la boca después de tocar una superficie con humo de tercera mano. Las mascotas pueden verse perjudicadas por el humo de tercera mano cuando se limpian el pelaje o las plumas. Las mascotas también pueden lamer o acostarse en superficies cubiertas de humo de tercera mano.

¿Mi hábito de fumar es nocivo para las personas que me rodean?

Sí. El humo de segunda mano puede causar accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas y cáncer de pulmón en adultos que nunca han fumado. Si está embarazada y respira humo de segunda mano, es más probable que el bebé tenga bajo peso al nacer u otros problemas pulmonares. Los niños que respiran humo de segunda mano tienen un mayor riesgo de sufrir infecciones de oído y pulmón y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia