

Cómo hacer un plan para mantener a su hijo saludable

Motive a otros

Ayude a otras personas a dejar de fumar, si están listas. Si bien dejar de fumar es una decisión personal, es posible que usted pueda ofrecerles apoyo y motivación para ayudarlos.

¿Cómo se ven expuestos los niños al humo de segunda o tercera mano?

Los niños se ven expuestos al humo de segunda mano o aerosoles de los cigarrillos electrónicos:

- En su casa o automóvil
- En lugares públicos
- En la casa de un cuidador o un pariente
- En parques o áreas de juegos
- Cerca de entradas a restaurantes y tiendas

Los lactantes y niños pequeños pueden estar expuestos al humo de tercera mano en los siguientes casos:

- Gatean y juegan en pisos y muebles contaminados
- Tocan, agarran y mascan objetos cubiertos con el residuo de humo de tercera mano
- Están en brazos de adultos cuya ropa, cabello y piel están contaminados con sustancias químicas del humo de tercera mano

Prevenga la exposición

- No permita que fumen en su casa o vehículo.
- Mantenga a su hijo alejado de las áreas donde las personas fuman.
- Pídales a los vecinos que mantengan un entorno libre de humo si vive en un apartamento.
- Limpie las superficies que tienen contacto con los niños, las que pueden haber estado expuestas al humo.