

# Humo de tercera mano

## ¿Qué es el humo de tercera mano?

Fumar puede liberar sustancias químicas que se adhieren a las superficies y pueden dañar a los niños: esto se llama humo de tercera mano.

Las sustancias químicas que se liberan cuando alguien fuma se acumulan con el tiempo, lo que hace que sea muy difícil eliminarlas.

## Forma de reducir la exposición:

- Friegue todas las superficies, como juguetes, mesas, ventanas y paredes, con un limpiador desengrasante de alta calidad (como Dawn o Simple Green). Nota: no use limpiadores antibacterianos ni cloro; no sirven para limpiar las sustancias químicas tóxicas.
- Lave bien toda la ropa, ropa de cama, toallas, tapetes y cortinas.
- Aspire bien las alfombras.
- Trapee bien los pisos sin alfombra.

## Cómo proteger a su hijo:

- No permita que nadie fume o use cigarrillos electrónicos en su casa o auto.
- Si su hijo viaja en el vehículo de otra persona en forma regular, pídale a esa persona que no fume en el automóvil, incluso si el niño no está presente.
- Pídeles a quienes cuidan a su hijo que no fumen ni usen cigarrillos electrónicos dentro de casa, incluso si el niño no está.
- Si fuma o usa cigarrillos electrónicos, es el momento de dejarlos. Hable con el médico para que le indique cómo hacerlo.