

Nombre: _____

Fecha: _____

Humo de segunda mano



¿Sabías que otras personas que fuman o vapean a tu alrededor no son saludables para ti? Se llama humo de segunda mano y puede ser perjudicial para la salud.

No puedes hacer que otras personas dejen de fumar, pero puedes intentar evitar estar cerca de su humo. Resalte o encierre en un círculo al menos una cosa que puede hacer ahora para evitar el humo de segunda mano:

En tu casa:



- Establezca como regla que cualquier persona que fume o vapee debe hacerlo al aire libre.

En su automóvil:



- No permita que nadie fume o vapee en su automóvil.

En la casa o el auto de otra persona:



- Hágalos saber lo que ha aprendido sobre el humo de segunda mano y anímelos a fumar únicamente al aire libre. No puedes obligarlos a cambiar, pero puedes hacerles saber lo que sabes.
- Ofrézcase a pasar tiempo en su casa en lugar de en la de ellos, siempre que sea posible.
- Pídales cortésmente que no fumen mientras usted esté cerca.

Si vive en un edificio de apartamentos:



- El humo puede viajar entre apartamentos, provocando que los químicos entren a su apartamento. Hable con el propietario o administrador del apartamento sobre cómo hacer que el edificio/complejo esté libre de humo.

En lugares públicos:



- Vaya únicamente a negocios/bares/casinos que sean libres de humo.
- Evite las áreas que son para fumadores.
- Si ve a alguien fumando donde no debe hacerlo, considere avisarle a alguien, si se siente seguro de hacerlo.

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-800-SALGAR AHORA (1-800-784-8669) o inicie sesión en equitnow.com para obtener asistencia personalizada y gratuita.