

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

# Humo de segunda mano



¿Sabías que el humo de otras personas fumando o vapeando cerca de ti es perjudicial para tu salud? Se llama humo de segunda mano y puede ser dañino para tu 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 una regla según la cual cualquiera que fume o vapee debe hacerlo al aire libre.



#### En tu coche:

No permita que nadie fume o vapee en tu carro.



#### En la casa o el auto de otra persona:

Hágales saber lo que ha aprendido sobre el humo de segunda mano y animelos a fumar sólo al aire libre. No puedes obligarlos a cambiar, pero puedes hacerles saber lo que sabes.

Ofrezca pasar tiempo en su casa en lugar del de ellos, siempre que sea posible.

Pídales cortésmente que no fumen mientras usted esté cerca.



#### Si vives 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:

Entrar sólo 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 1-855-335-3569 o inicie sesión en [www.quitnowindiana.com](http://www.quitnowindiana.com) para obtener asistencia personalizada y gratuita.