

Nombre: _____

Fecha: _____

Cómo limpiar el humo de tercera mano

El humo de tercera mano se puede reducir considerablemente si fuma sólo al aire libre y designa su casa y su automóvil como zonas libres de humo. También puede limitar el humo de tercera mano usando un abrigo o una camisa de gran tamaño sobre la ropa cuando fuma y luego quitándose la camisa después de fumar. Siempre debes lavarte las manos inmediatamente después de fumar. Tenga en cuenta que eliminar el olor a humo no significa que los productos químicos hayan desaparecido.



Cómo limpiar y minimizar el humo de tercera mano:

- Lave todas las superficies, paredes y pisos con un Detergente elaborado con 3 tazas de agua, ½ taza de bicarbonato de sodio y 1 taza de vinagre blanco
- Lave o reemplace todas las telas, como cortinas, mantas y almohadas
- Aspire y use un limpiador de alfombras en alfombras y tapetes
- Trapear pisos duros
- Repintar las paredes usando una imprimación y al menos 2 capas de pintura
- Reemplazar filtros y limpiar conductos de ventilación



¿Qué lugares de su automóvil o de su casa pueden tener humo de tercera mano y deben limpiarse?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Humo de
tercera mano



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 para obtener asistencia personalizada y gratuita.