

Nombre: _____

Fecha: _____

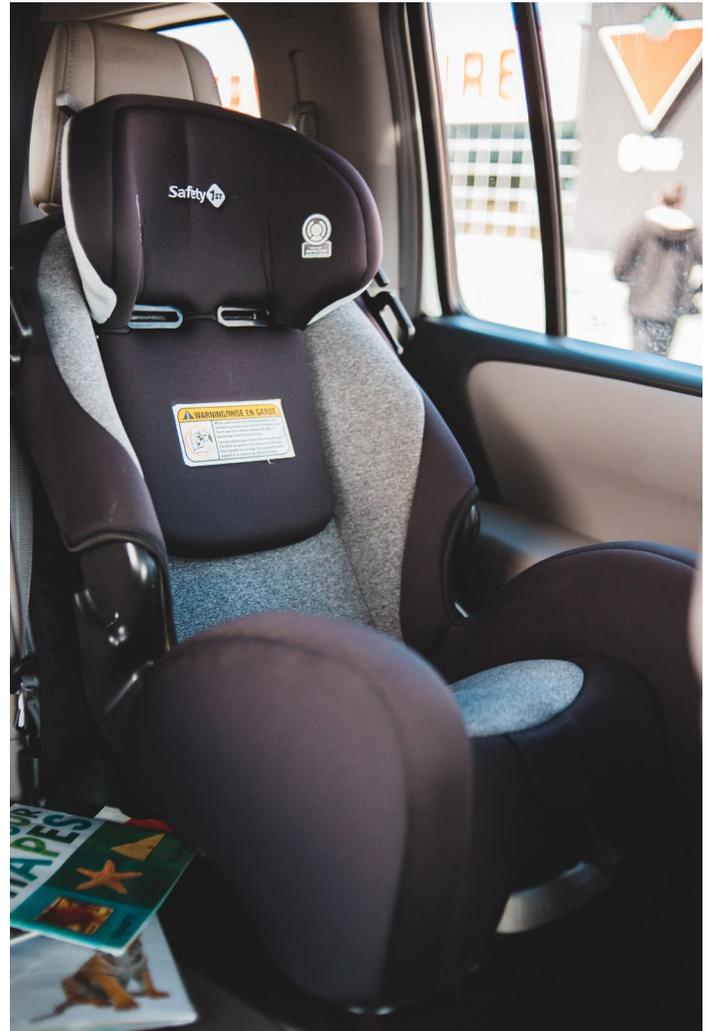
Fumar en el coche – Limpiar el humo de tercera mano

Una vez que te comprometas a tener un auto libre de humo/vapeo, querrás tomarte un tiempo para limpiar el humo de tercera mano que queda. Es muy difícil eliminar todo el humo de tercera mano que se encuentra incrustado en las superficies de un automóvil, pero la limpieza reduce la concentración de productos químicos.

Limpia tu automóvil:

- Deseche el cenicero del automóvil
- Lave todas las superficies con un detergente elaborado con 3 tazas de agua, ½ taza de bicarbonato de sodio y 1 taza de vinagre blanco
- Lave los cinturones de seguridad
- aspire y use un limpiador de alfombras en todas las telas
- Limpie o reemplace tapetes
- Los asientos de seguridad para niños se pueden limpiar lavando todas las superficies duras. Las secciones de tela removibles se pueden lavar en la lavadora y secadora

El humo de tercera mano es particularmente peligroso para los niños pequeños. Incluso después de lavar el coche, todavía quedarán productos químicos. Sólo debes colocar la silla en el coche cuando sea necesario. Guardar el asiento para el automóvil en un lugar donde no haya humo de terceros es la opción más segura para su hijo.



Limpia el humo de tercera mano de su automóvil puede parecer un gran obstáculo. Tómese el tiempo para escribir por qué este paso es una parte importante de vivir una vida libre de humo/vapeo.

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.