

Acepta · el · desafío

Firma el compromiso para mantener tu casa y tu auto libres de humo y vapor. ¡Protege a tus hijos del humo y vapor de segunda y tercera mano!

Lo que necesitas saber

- El humo de segunda mano ocurre cuando las personas están cerca de otros que fuman o vapean y respiran esos vapores tóxicos.
- El humo de tercera mano ocurre cuando alguien fuma o vapea en un auto o casa, dejando sustancias químicas dañinas que se pegan a los muebles, paredes y pisos.

Efectos en la salud de los niños expuestos al humo y vapor de segunda y tercera mano.

- Infecciones frecuentes de oído, nariz, garganta y pulmones
- Desarrollo pulmonar afectado
- Asma
- Riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante
- Mayor riesgo de cáncer en la edad adulta

Pasos

1. Completa las hojas de trabajo:



El humo de segunda mano y los niños



Humo de tercera mano y niños

2. Prepara tu hogar y tu auto leyendo este folleto



Haz que tu hogar y auto estén libres de humo y vapor.

3. ¡Imprime las promesas, fírmalas y pégalas en tu refrigerador!



Promesas

4. Hazte una foto con tu compromiso firmado. Publícala en las redes sociales utilizando los hashtags **#desafiorespira** **#airelibredehumo** **#airelibrede vapeo** **#orgullosodeserlibredehumoyvapeos**

5. Habla con quienes fuman o vapean cerca de ti y tus hijos.

- Édúcalos sobre los peligros del humo de segunda y tercera mano.
- Anima a otros a firmar el compromiso.

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free

