

# Cómo mantener su hogar y su auto libres de humo

*Cuando usted decida tener un hogar y automóvil libre de humo, su familia y amistades también tendrán que hacer cambios. Es importante que sus seres queridos sepan que ya no se puede fumar en su casa y automóvil.*

## Por qué hacerlo

- El humo de segunda mano puede ser tan dañino como fumar.<sup>1,2</sup>
  - » Causa la muerte de más de 41,000 adultos no fumadores al año.
  - » Aumenta el riesgo de infecciones de oído y de pulmón en los niños.
  - » Puede provocar el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) en los bebés.
- El humo de segunda mano se queda en el automóvil, incluso si las ventanas están abiertas.
- En California, es ilegal fumar dentro de un automóvil en el que se encuentra una persona menor de 18 años.<sup>3</sup>

## Otros motivos

- Ahorrará tiempo, dinero y energía. No tendrá que limpiar su casa y automóvil con tanta frecuencia.
- Hará que fumar sea más complicado. Es molesto tener que salir a fumar.
- Será más fácil dejar de fumar al no tener a su alcance ceniceros y encendedores.
- Estará protegiendo a su familia y mascotas al no respirar humo de segunda mano.



## Cómo hacerlo

### Si usted fuma...

- Haga un plan para dejar de fumar.
- Establezca reglas en las que solo se permita fumar afuera – no en su casa o automóvil.
- Mantenga los cigarrillos, ceniceros y encendedores fuera de casa o en la cajuela del automóvil.

### Si se rodea de fumadores...

- Pídales que no fumen en su casa o automóvil.
- Dígales que usted quiere evitar el humo de segunda mano, no a ellos.
- Hágales saber que agradece su apoyo.

### Si no están de acuerdo con sus reglas...

- Manténgase firme.
- Coménteles que la salud de todos es muy importante para usted.

**¡Reciba ayuda GRATUITA para  
dejar atrás el humo!  
1-800-600-8191**

<sup>1</sup> National Cancer Institute (2018). *Secondhand Smoke and Cancer*.

<sup>2</sup> CDC (2018). *Secondhand Smoke (SHS) Facts*.

<sup>3</sup> California Legislative Information. *Health and Safety Code. Article 2.5. Smoking in Motor Vehicles*.