

Secondhand Tobacco Smoke and the Health of Your Family



Make your home smoke-free.

Secondhand smoke is the smoke that comes from a cigarette or other tobacco that *someone other than you* is smoking.

Secondhand Smoke is Dangerous

Everyone knows that smoking is bad for smokers, but did you know—

- Breathing smoke from someone else's cigarette, pipe, or cigar can make you and your children sick.
- Smoking inside a home or car is more dangerous because smoke gets trapped inside—even fans and open windows don't help.
- Children who live in homes where people smoke get sick more often with coughs, breathing problems such as asthma, and ear infections.
- Secondhand smoke is also linked to Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).
- Secondhand smoke can cause lung cancer in adults and is also bad for the heart.



Protect Your Family

- Make your home and car smoke-free.
- Family, friends, and visitors should never smoke inside.
- If you smoke, smoke only outside.
- Ask your doctor for ways to help you stop smoking.



Remember

Keeping a smoke-free home can help improve your health, the health of your children, and your community.

www.epa.gov/smokefree



EPA 402-F-06-004
March 2006

El humo de tabaco en el medio ambiente y la salud de su familia



Mantenga su hogar libre del humo de tabaco. El humo de tabaco en el medio ambiente es el humo que sale de un cigarrillo o de un tabaco que está fumando otra persona.

El humo de tabaco en el medio ambiente es peligroso

Todo el mundo sabe que fumar es malo para los fumadores, pero sabía usted que—

- Respirar el humo que sale del cigarrillo, de la pipa o del puro de otra persona pueden enfermarlos a usted y a sus hijos.
- Fumar en el hogar o en el automóvil es peligroso porque el humo se queda dentro—ni siquiera los ventiladores o las ventanas ayudan.
- Los niños que viven en casas donde las personas fuman se enferman con mayor frecuencia. Los mismos sufren de infecciones de oído y de problemas respiratorios como el asma y la tos.
- El humo de tabaco en el medio ambiente también está vinculado con el Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS por sus siglas en inglés).
- El humo de tabaco en el medio ambiente puede causar cáncer de los pulmones en adultos y es también perjudicial al corazón.



Proteja a su familia

- Mantenga su hogar y automóvil libres del humo de tabaco.
- La familia, las amistades y las visitas nunca deben fumar dentro de su hogar.
- Si usted fuma, fume afuera solamente.
- Pregúntele a su doctor cómo puede dejar de fumar.



Recuerde

Mantener un hogar libre del humo de tabaco puede mejorar su salud, la salud de sus hijos y la de su comunidad.

www.epa.gov/smokefree



EPA
United States
Environmental Protection
Agency