

## Apartamentos libres del humo de cigarrillo:

- Protegen a su familia de la enfermedad.
- Mantienen su hogar seguro y limpio.
- Reducen el peligro de tener un incendio en su hogar.

## ¿Qué Puedo Hacer Yo?

- Pedirle al dueño de sus apartamentos que nombre las áreas de comunidad libre de humo del cigarrillo.
- Ponga un letrero de “no fumar” en su ventana o en la entrada de su casa.
- No deje que fumen dentro de o alrededor de su casa .

## ¿Quiere mejorar la salud en su comunidad?

Para mas maneras de convertir su departamento libre de humo, comuníquese con:

Clínica de la Comunidad de Vista  
Programa de Control del Tabaco  
(760) 407-1220 extensión 7165  
[gena@vistacommunityclinic.org](mailto:gena@vistacommunityclinic.org)  
<http://www.northcoastalpreventioncoalition.org/muhhome.html>



Este material fue patrocinado con fondos recibidos del acuerdo numero CTCPC-10-10227 con el Departamento de Salud Pública de California, Sección de Control del Tabaco.

© 2007 Departamento de Salud Pública de California. Este material no será reproducido ni difundido sin antes obtener el permiso escrito del Departamento de Salud Pública de California.



## ¿Hay humo de cigarrillo en su apartamento?

## Humo De Segunda Mano

## Humo De Tercera Mano

## Cigarrillos Electronicos



- El humo de un cigarrillo se llama humo de segunda mano
- Los niños que respiran el humo de segunda mano se enferman mas y necesitan ir al doctor mas
- La exposición al humo de segunda mano tan solo un rato, puede enfermarlo
- 50 de los 4,000 químicos en el humo de segunda mano causan el cáncer.
- No hay ningun nivel seguro a la exposicion del humo de segunda mano.

- El humo de tercera mano son toxinas o residuo del humo de cigarrillos que se pega al exterior.
- El humo de tercera mano es dañoso. La gente puede ser expuesta a las mismas toxinas en el humo de segunda mano.
- El humo de tercera mano puede ser encontrado en la ropa, pelo, piel, alfombra, mantas de bebe, muebles, juguetes, asientos de niños, polvo, cortinas, paredes, y muchos mas superficies.
- El humo de tercera mano puede dañar a los niños y bebes; pequeñas cantidades de toxinas pueden acumular a niveles muy peligrosos en el cuerpo.
- El humo de tercera mano puede ser peligroso para sus mascotas.

- Los cigarrillos electrónicos (e-cigarettes) son dispositivos con pilas que la gente usa para inhalar nicotina. Emiten un vapor en lugar de humo que proviene de un liquido calentado.
- El liquido contenido en los e-cigarettes usualmente contienen nicotina y otros productos.
- La nicotina en los e-cigarettes es adictiva; la mayoría de ellos lo contienen.
- Estudios han mostrado que algunos e-cigarettes contienen algunas toxinas; algunas causan cáncer.
- Los e-cigarettes no son regulados.
- Los e-cigarettes son muy nuevos. Nadie realmente sabe que dañosos.
- Los e-cigarettes no son dispositivos pare dejar de fumar.