

## COMPROMISO

Prometo crear un ambiente seguro y saludable en mi hogar y automóvil, haciéndolos un lugar libre de humo.

Firma

Fecha



Gracias por aceptar nuestro voto.

Si usted está interesado en recibir nuestro boletín de información trimestral, por favor firme abajo.

Utilice letra de molde:

Nombre

Dirección

Ciudad

Estado

Código postal

Dirección de correo electrónico

## Beneficios de dejar de fumar

- Respirar con mayor facilidad y reducir el riesgo de desarrollar cáncer, derrame cerebral y ataques cardíacos.
- Dientes más blancos.
- Reducir las arrugas o el envejecimiento de la piel.
  
- La casa, el automóvil, la ropa y el aliento olerán mejor.
- Ahorrar dinero. El hábito de una cajetilla diaria de \$5 cuesta \$1825 al año.

## ¿Está listo para dejar de fumar?

Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York  
1-866-NYQUITS  
[www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com)

Tobacco Action Coalition  
of Long Island



[www.breathefreely.org](http://www.breathefreely.org)

Apoyado por la Academia Americana de Pediatras  
y con la colaboración de la Sociedad Americana del Cáncer.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



New York Chapter 2

# HAGA DE SU HOGAR Y AUTOMÓVIL UN AMBIENTE LIBRE DE HUMO



Comprométase a proteger a  
sus seres queridos y mascotas...

# INFORMACIÓN

## ¿Qué es el humo de segunda mano?

- El humo de segunda mano es una mezcla entre el humo que despiden el extremo de un cigarrillo, pipa, o cigarro encendido y el humo que exhala los pulmones de un fumador.
- Esta mezcla contiene más de 4,000 sustancias; se sabe que más de 40 de ellas causan cáncer en los seres humanos o animales y muchas son potentes irritantes.
- La Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) ha clasificado el humo de segunda mano como una causa conocida de cáncer pulmonar en humanos (Carcinógeno del grupo A).

## El humo de segunda mano es un riesgo grave para la salud.

- El humo de segunda mano mata más estadounidenses cada año que el asesinato, las drogas y el SIDA combinados.
- Es más probable que a los niños que viven en una casa de fumadores se les trate por asma, neumonía, bronquitis e infecciones al oído medio.
- Los perros que viven en una casa de fumadores tienen 1.6 veces más probabilidades de desarrollar cáncer del pulmón.
- Los gatos que viven en una casa de fumadores tienen más del doble de probabilidades de presentar linfoma felino.

## ¿Qué deben hacer los fumadores?

- Proporcionar un hogar y transportación libre de humo a sus seres queridos.
- Elegir no fumar en su hogar, ni permitir que otros lo hagan.
- Fumar afuera. Cambiarse de habitación ó abrir una ventana no es suficiente para proteger a sus seres queridos y mascotas.

Declare su  
compromiso de proteger a sus  
seres queridos y mascotas del humo de  
segunda mano, mostrando estas  
calcomanías en su hogar y automóvil.

**Bienvenidos a Nuestro  
Hogar Libre de Humo**

Tobacco Action Coalition of Long Island [www.breathefreely.org](http://www.breathefreely.org)

**Manténgame Libre de Humo**

Tobacco Action Coalition of Long Island  
[www.breathefreely.org](http://www.breathefreely.org)

Tobacco Action Coalition of Long Island  
c/o American Lung Association  
700 Veterans Memorial Highway  
Hauppauge, NY 11788