



**Healthy
HotSpot**

Connect to places for healthy living.

¿Qué es el humo de tercera mano?

El humo de tercera mano es el residuo del humo del tabaco que se acumula en las superficies, telas y en las personas después de fumar. Tiene toxinas que causan cáncer que permanecen en las superficies mucho después de que se disipe el humo de segunda mano. El humo de tercera mano se adhiere a casi todas las superficies y deja un olor fuerte mucho después de que se disipe el humo del cigarrillo.

¿A quién afecta?

El humo de tercera mano afecta a todos y puede exponerlos a las mismas toxinas que se encuentran en el humo del tabaco. El humo de tercera mano puede perjudicar especialmente a los niños pequeños que pueden estar bajo el cuidado de un adulto que fuma. Incluso cuando un padre o cuidador sale para fumar, las toxinas se adhieren a la ropa y, cuando sostienen a los niños pequeños, ellos pueden inhalar estas toxinas.

¿Cómo está expuesto?

La exposición al humo de tercera mano puede ocurrir en cualquier parte en la que una persona haya fumado. Las toxinas despedidas pueden permanecer en superficies sin lavar durante días, semanas e incluso meses.

¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a mi familia?

- Haga que su hogar y su auto estén sin humo.
- Pida a los demás que no fumen en su hogar o cerca de sus hijos.
- Pida a los demás que salgan para fumar.

Deje de fumar para siempre.

Llame al 1-866-QUIT-YES

Solicite información sobre una clase de Courage to Quit® o de Freedom From Smoking®.

Visite www.quotyees.org

Healthy HotSpot is an initiative led by the Cook County Department of Public Health that aims to build healthy places in suburban Cook County through community partnerships. For more information, visit healthyhotspot.org.

Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention.

Adapted with permission from the American Lung Association and Respiratory Health Association.