



What is Secondhand Smoke?

Secondhand smoke is the smoke that a non-smoker breathes from a person who is smoking. It includes the smoke from the end of a burning cigarette or cigar, and the smoke breathed out into the air by the smoker. Secondhand smoke stays in the air and in your clothes long after the cigarette is gone.

Why is secondhand smoke dangerous?

Secondhand smoke contains over 4,000 chemicals. Some are poisons and can cause cancer. Secondhand smoke also causes eye, nose and throat problems. People who are around second-hand smoke can have coughing, increased mucus, and chest pain. Secondhand smoke can be harmful to your heart and lungs.

Why should parents be worried about secondhand smoke?

Infants and young children suffer the most from the poisons in secondhand smoke. Infants that are exposed to secondhand smoke are more likely to die from sudden infant death syndrome (SIDS) than babies who are not exposed to secondhand smoke. These children can also get ear infections, chronic cough, colds and other lung/breathing problems. Children who breathe second hand smoke have more hospital admissions. If your child has asthma, secondhand smoke can make them have more frequent and severe attacks.

What if I have asthma?

Avoid being around people who smoke. If you breathe secondhand smoke you will have more asthma attacks. The attacks are worse.

HOW can I protect my family and myself?

- Make your home and car smoke-free
- Step outside each and every time you smoke
- Opening a window, sitting in a separate area, or using ventilation, air conditioning, or a fan **CANNOT** eliminate secondhand smoke exposure
- Make sure your child's school and daycare are smoke-free
- Avoid secondhand smoke especially if you or your children have breathing problems, heart problems or if you are pregnant
- If you are a smoker, the best way to protect your family from secondhand smoke is to quit smoking
- Call the Colorado QuitLine (1-800-784-8669) for help to stop smoking

Who do I call if I have questions or problems?

If you have questions call the clinic at (303) _____.

You can also call the Denver Health NurseLine at (303) 739-1211 any time day or night.



Special instructions: _____



¿QUÉ es Humo de Segunda Mano?

El humo de segunda mano es el humo que un no-fumador respira de una persona que está fumando. Incluye el humo del final de un cigarro o cigarrillo encendido, y el humo expirado hacia el aire por el fumador. El humo de segunda mano permanece en el aire y en su ropa mucho después de que el cigarrillo se ha terminado.

¿Por qué es peligroso el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano contiene más de 4,000 sustancias. Algunas son venenos y pueden causar cáncer. El humo de segunda mano puede también causar problemas de ojos, nariz y garganta. La gente que tiene a su alrededor humo de segunda mano puede tener tos, aumento de la mucosidad y dolor de pecho. El humo de segunda mano puede ser dañino para su corazón y pulmones.

¿Por qué los padres deberían preocuparse sobre el humo de segunda mano?

Los infantes y niños pequeños son los que más sufren por los venenos del humo de segunda mano. Los infantes que son expuestos al humo de segunda mano están más propensos a morir del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS en inglés) que los bebés que no están expuestos. Estos niños también pueden contraer infecciones de los oídos, tos crónica, resfríos y otros problemas pulmonares. Los niños que respiran humo de segunda mano tienen más hospitalizaciones. Si su niño tiene asma, el humo de segunda mano puede hacer que tenga ataques severos más frecuentes.

¿Qué pasa si tengo asma?

Evite estar cerca de personas que fuman. Si Ud. respira humo de segunda mano, tendrá más ataques de asma. Los ataques son peores.

¿Cómo puedo proteger a mi familia y a mí mismo?

- Convierta su casa y auto en un ambiente sin humo
- Cada vez que fume hágalo fuera de casa
- Abrir una ventana, sentarse en una área separada, o usar ventilación, aire acondicionado o un ventilador **NO** elimina la exposición al humo de segunda mano
- Asegúrese que la escuela y guardería de su hijo(a) están libres de humo
- Evite el humo de segunda mano especialmente si Ud., o sus hijos tienen problemas de respiración, problemas del corazón o si esta embarazada
- Si fuma, la mejor manera de proteger a su familia del humo de segunda mano es dejando de fumar
- Llame a Colorado QuitLine al (1-800-784-8669) para buscar ayuda para dejar de fumar

¿A quién llamo si tengo preguntas o problemas?

Si tiene preguntas llame a la clínica al (303) _____. También puede llamar a la Línea de la Enfermera de Denver Health al (303) 739-1211 a cualquier hora del día o de la noche.



Instrucciones especiales: _____