

Hogares y Autos Libres del Humo del Cigarro

Cuando usted decida tener un hogar y automóvil libre del humo de cigarro, su familia y amistades también tendrán que hacer cambios. Ellos tendrán que saber que en su casa y automóvil ya no se puede fumar.

Por qué hacerlo¹

- El humo de segunda mano puede ser tan dañino como fumar. Cada año más de 40,000 adultos, no fumadores, mueren a causa del humo de segunda mano.
- El humo de segunda mano aumenta el riesgo de infecciones respiratorias y de oído en los niños.
- Los bebés expuestos al humo de segunda mano tienen mayor riesgo al síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Fumar en áreas cerradas como casas y automóviles es perjudicial para la salud, incluso si las ventanas están abiertas.



Beneficios al Implementar Reglas de no Fumar

- Al no tener que limpiar su casa y automóvil con tanta frecuencia, podrá ahorrar tiempo, dinero y energía.
- Facilita dejar de fumar, ya que es molesto tener que salir a fumar.
- Disminuye la tentación de fumar, al no tener recordatorios a su alrededor como ceniceros y encendedores.
- Protege a su familia y mascotas del humo de segunda mano.

Cómo Hacerlo

Si usted fuma...

- Haga un plan para dejar de fumar.
- Establezca reglas para que solo se pueda fumar afuera - no en su casa o automóvil.
- Mantenga los cigarrillos, ceniceros, encendedores, etc. fuera de casa o en la cajuela de su automóvil.

Si otros fuman...

- Pídales que no fumen en la casa o automóvil.
- Dígalos que usted quiere evitar el humo de segunda mano – no a ellos.
- Hágales saber que usted aprecia que ellos le apoyen.

Si no les agrada sus reglas...

- Manténgase firme.
- Explique que la salud de todos es importante para usted.

Desde el 2008²

- En California, es ilegal fumar en un automóvil en el que se encuentra una persona menor de 18 años.

Recuerde

Apoye a sus familiares y amigos que quieren dejar de fumar. Anímelos a llamar a una línea de ayuda. Ellos pueden obtener ayuda gratuita en California llamando al 1-800-45-NO-FUME y a nivel nacional al 1-855-DEJELO-YA. Felicite cada esfuerzo que ellos hagan.

¹Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Secondhand Smoke (SHS) Facts*. Retrieved on 5/12/2017 from https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm

²Americans for Nonsmokers Rights. (2017). *Smoke-free Car Laws*. Retrieved on 5/12/17 from <http://www.no-smoke.org/learnmore.php?id=616>

Making Your Home and Car Smoke-Free

When you decide to have a smoke-free home and car, you may not be the only one making changes. Other people, like your family, friends, and guests, will need to know that smoking in your home or car is not allowed.

Why Do It¹

- Secondhand smoke can be as unsafe as smoking. It kills over 41,000 non-smoking adults in the U.S. every year.
- Secondhand smoke increases the risk of ear and respiratory infections among children.
- Babies exposed to secondhand smoke are at greater risk of sudden infant death syndrome (SIDS).
- Smoking in enclosed areas like homes and cars is harmful, even if windows are open.



Benefits of Going Smoke-Free

- Saves time, money, and energy by not having to clean your home and car as often.
- Makes quitting easier. Going outside to smoke is a hassle.
- Lessens desire to smoke. No reminders are around, like ashtrays and lighters.
- Protects your family and pets from secondhand smoke.

How to Do It

If you smoke...

- Make a plan to quit.
- Set a rule to only smoke outdoors – not in your car or home.
- Keep all cigarettes, ashtrays, lighters, etc. outdoors or in the trunk of your car.

If you are around smokers...

- Ask them not to smoke in your home or car.
- Tell them you want to avoid the secondhand smoke – not them.
- Let them know you are thankful for it.

If people are not happy about it...

- It's okay to stay firm.
- Explain that everyone's health is important to you.

Since January 1, 2008²

- In California, it's against the law to smoke in a car if anyone is under 18.

Remember

Support your family members and friends who want to quit smoking. Encourage them to call a quitline. They can get free help in California at 1-800-NO-BUTTS, and nationwide at 1-800-QUIT-NOW. Praise every effort they make.

¹Centers for Disease Control and Prevention. (2018). *Secondhand Smoke (SHS) Facts*. Retrieved on 5/30/2018 from https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm

²Americans Nonsmokers' Rights Foundation. (2018). *Secondhand Smoke Exposure in Cars*. Retrieved 5/30/18 from <http://www.no-smoke.org/learnmore.php?id=616>