
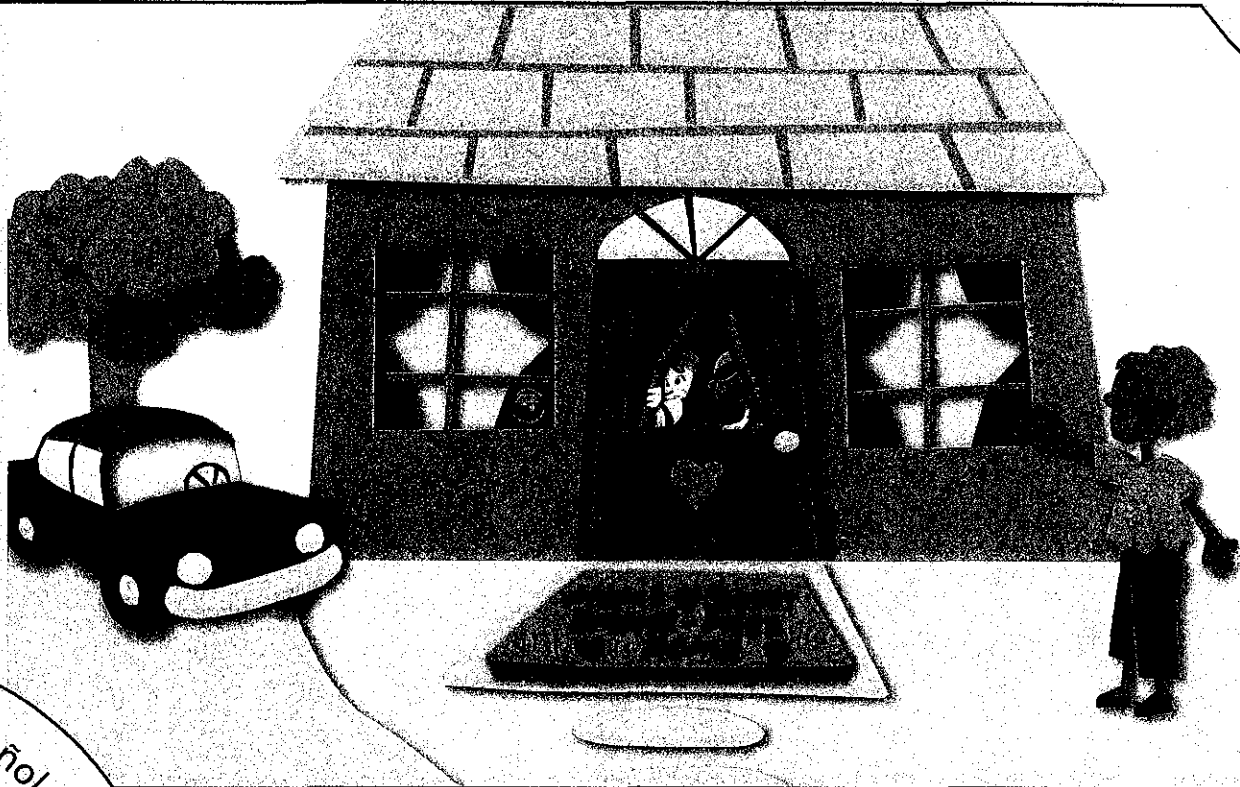


402F04002

Protect your Children

Take the Smoke-Free Home Pledge

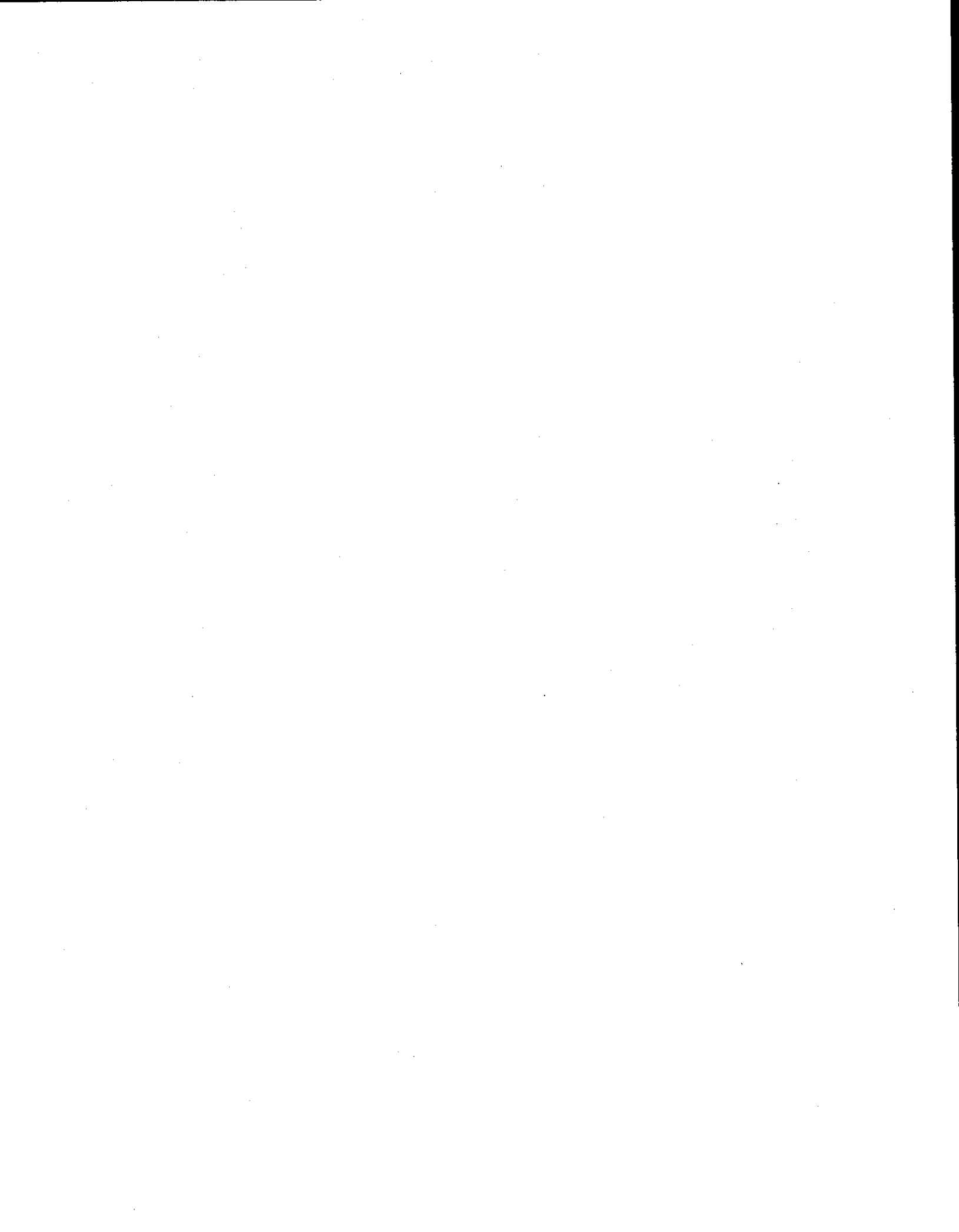
English Here 



Español Aquí 

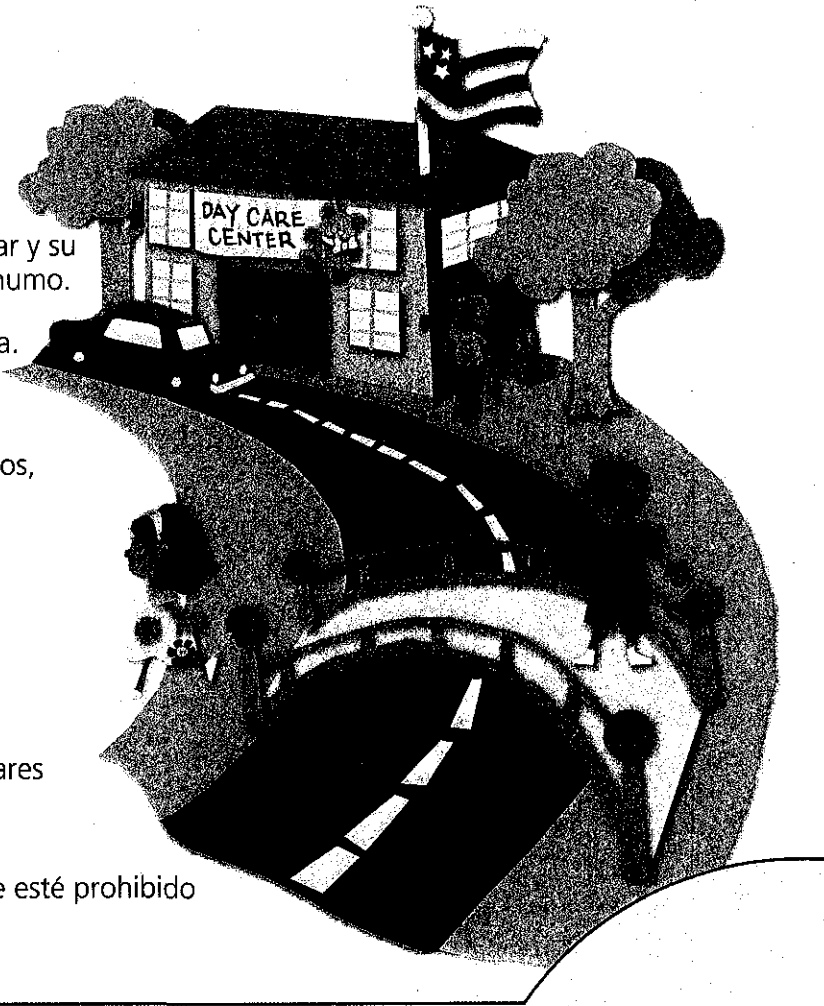
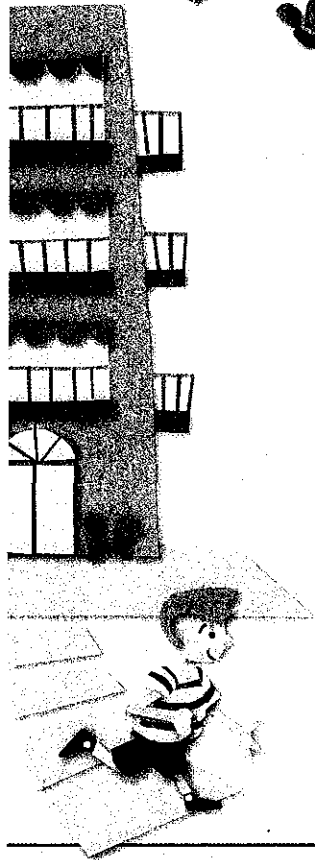
Proteja a sus hijos

Haga la promesa de mantener su hogar libre de humo



¡Sea un héroe!

- Haga que el ambiente en su hogar y su automóvil se mantenga libre de humo.
- No fume cuando haya niños cerca.
- No permita que otras personas, incluidos quienes cuidan a sus hijos, fumen cerca de ellos.
- Asegúrese de que las guarderías y las escuelas de sus niños estén libres de humo.
- Apoye a los familiares y amigos que resuelvan mantener sus hogares y automóviles libres de humo.
- Seleccione restaurantes en donde esté prohibido fumar para llevar a sus niños.



Haga la promesa: Llame al 1-866-SMOKE-FREE o visite www.epa.gov/smokefree



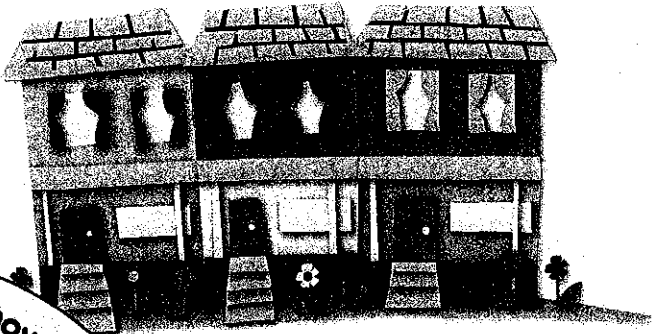


Proteja a sus hijos

El humo de tabaco en el medio ambiente (humo de segundas manos) es la mezcla del humo producido por un cigarrillo y el humo que exhala el fumador.

El humo de tabaco en el medio ambiente puede provocar serios problemas de salud.

Las personas que respiran humo de tabaco en el medio ambiente, tienen más probabilidades de desarrollar afecciones cardíacas y cáncer de pulmón.*



Proteger a los niños es realmente importante porque los niños pequeños que respiran humo de tabaco en el medio ambiente son más propensos a:

- Contraer bronquitis y pulmonía
- Tener más infecciones de los oídos*
- Sufrir más ataques de asma
- Tener respiración sibilante y tos

Los niños pequeños necesitan mayor protección; se ha establecido incluso una relación entre la exposición del humo de tabaco en el medio ambiente (humo de segundas manos) y el Síndrome de Muerte Súbita de Infantes (SIDS).*

No basta con:

- Retirarse a otra habitación
- Poner un ventilador
- Abrir una ventana
- Soplar el humo hacia afuera
- Usar rociadores o velas para eliminar el olor



* Según la Agencia de Protección Ambiental de California y el Instituto Nacional de Cáncer

¡Haga hoy la promesa!

Haga la promesa: Llame al 1-866-SMOKE-FREE o visite www.epa.gov/smokefree





Protect your Children

Secondhand smoke is the mix of smoke given off by a cigarette and the smoke exhaled by a smoker.

Secondhand smoke can cause serious health problems.

People who breathe secondhand smoke are more likely to develop heart disease and lung cancer.*

Protecting children is really important because young children who breathe secondhand smoke are more likely to:

- Get bronchitis and pneumonia
- Have more ear infections*
- Have more asthma attacks
- Wheeze and cough

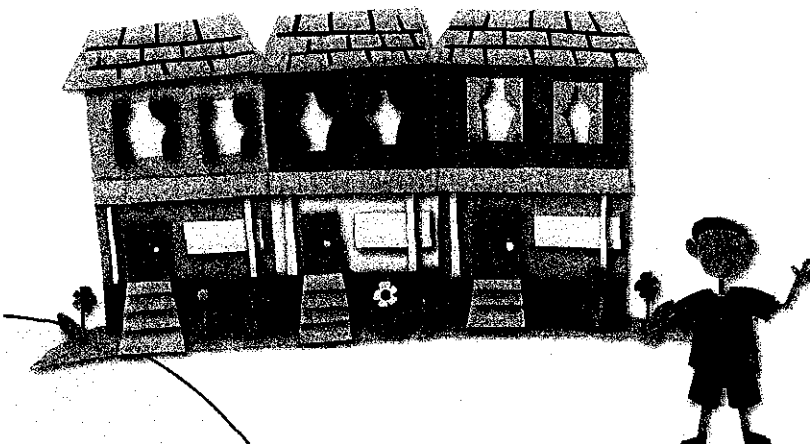
Infants need extra protection; breathing secondhand smoke has been linked to Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).*

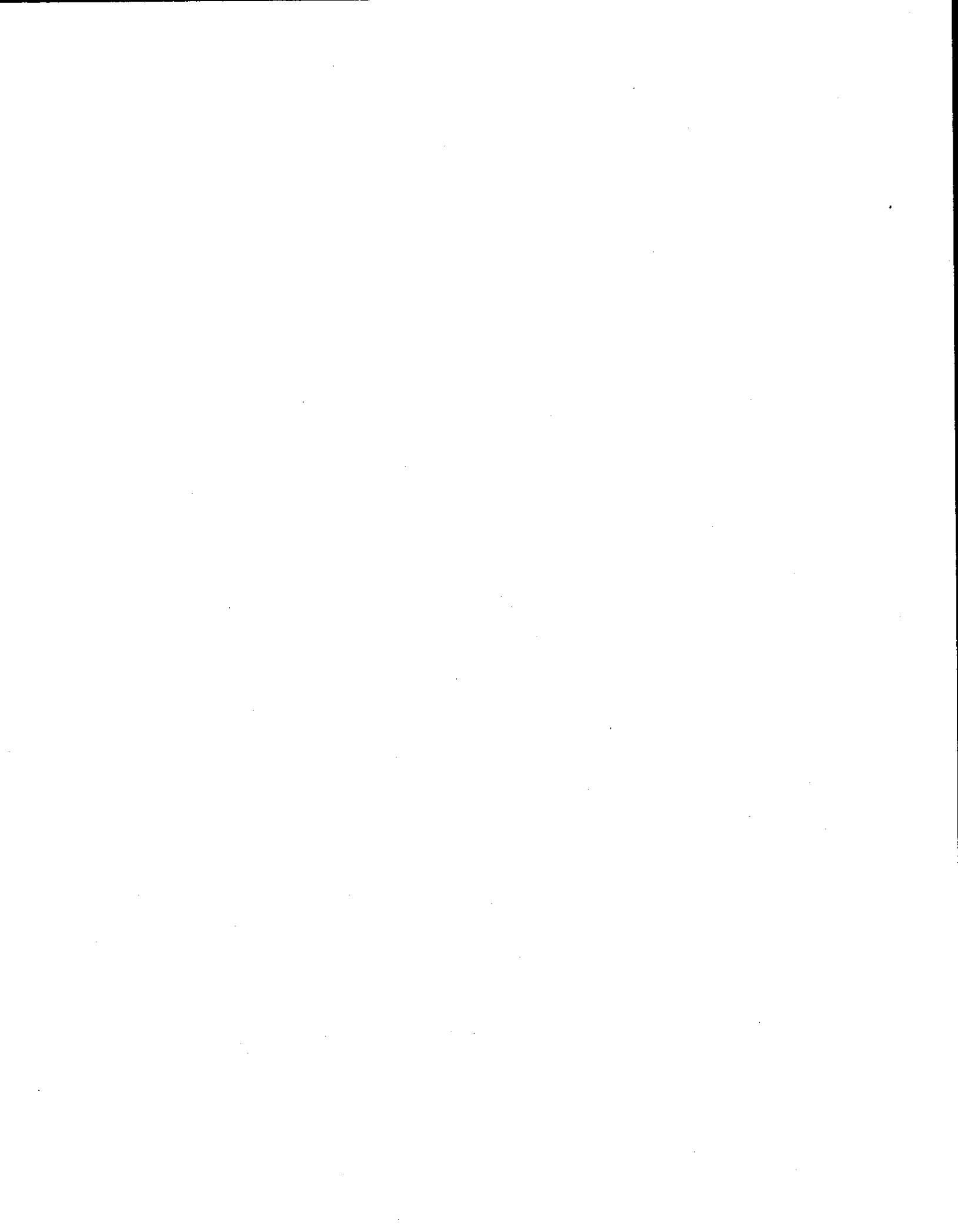
It's not enough to:

- Move to another room
- Turn on a fan
- Open a window
- Blow smoke away
- Use air fresheners or candles

* Based on findings of the California Environmental Protection Agency and the National Cancer Institute.

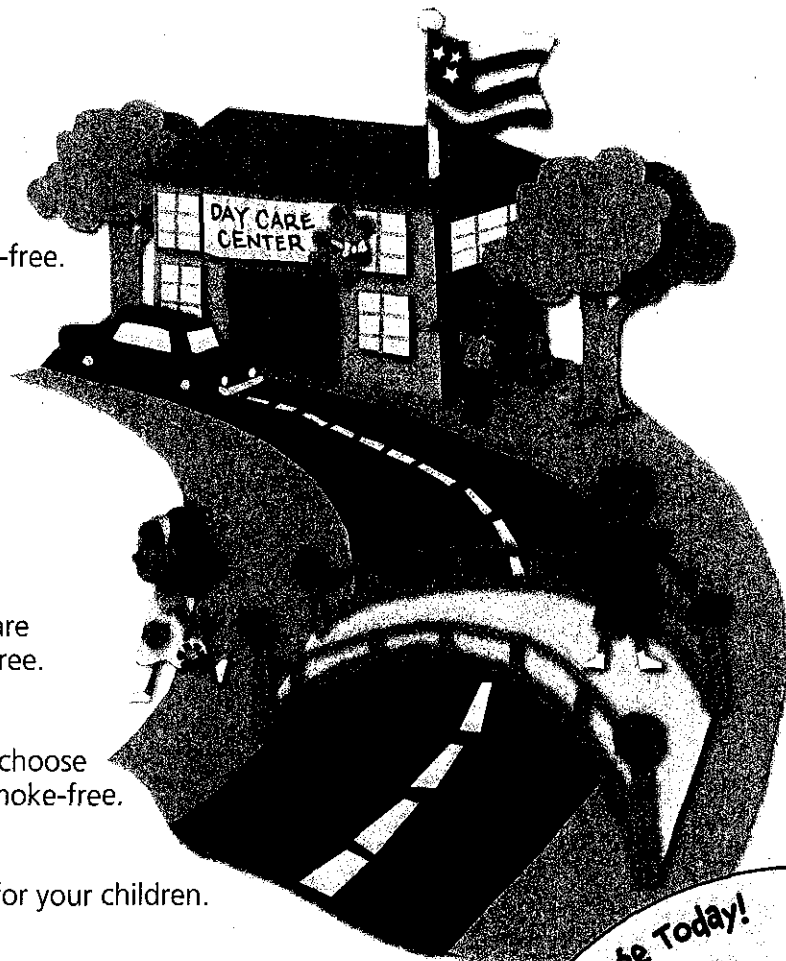
Take the Pledge: call 1-866-SMOKE-FREE or visit www.epa.gov/smokefree





Be a Hero!

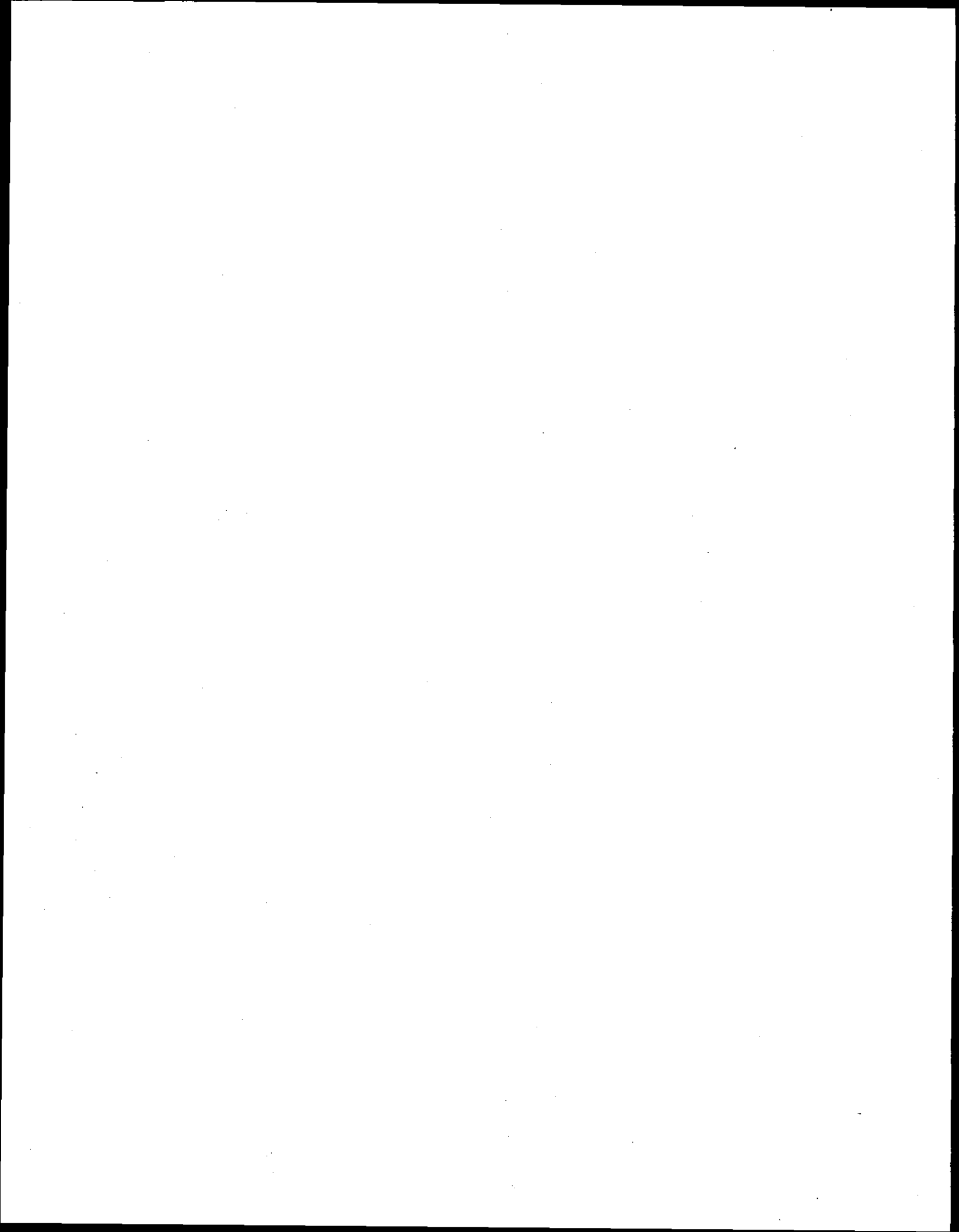
- Make your home and car smoke-free.
- Do not smoke around children.
- Do not allow others, including childcare providers, to smoke around your children.
- Make sure your children's day care centers and schools are smoke-free.
- Support family and friends who choose to make their homes and cars smoke-free.
- Choose smoke-free restaurants for your children.



Pledge Today!



Take the Pledge: call 1-866-SMOKE-FREE or visit www.epa.gov/smokefree



Pledge to keep a Smoke-Free Home and Car

Prometa no fumar ni en su hogar ni en su automóvil

Step 1: Call **1-866-SMOKE-FREE** (1-866-766-5337).

Step 2: Simply enter your five-digit zip code.
Your pledge is private.

Step 3: Congratulations, you've made the pledge!
You can also order your Smoke-Free Home Kit, which includes a certificate, magnet, decals, and more. It's FREE.

You can even take the pledge online at **www.epa.gov/smokefree**, and print out your own certificate.



Paso 1: Llame al **1-866-SMOKE-FREE** (1-866-766-5337).

Paso 2: Sencillamente ingrese los cinco dígitos de su código postal. Su promesa es privada.

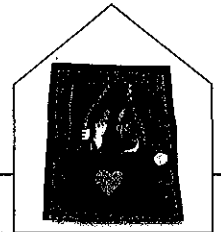
Paso 3: ¡Felicitaciones!, ya hizo la promesa. También puede pedir su juego de materiales de un Hogar Libre de Humo, el cual incluye un certificado, un imán, calcomanías, y mucho más. Es GRATIS.

Usted puede incluso hacer su promesa en línea en **www.epa.gov/smokefree**, e imprimir su propio certificado.



United States Environmental Protection Agency
Office of Air & Radiation (6609J) February 2004
EPA-402-F-04-002 www.epa.gov/smokefree

♻️ Recycled/Recyclable—Printed with Vegetable Oil Based Inks on 100% Postconsumer, Process Chlorine Free Recycled Paper.
♻️ Reciclado/Reciclable—Impreso con tinta a base de aceite vegetal en papel 100% reciclado de posconsumo procesado sin cloro.



Smoke-Free Homes Program
Programa de Hogares Libres de Humo

