EPA 402/F/09/004 | September 2009 | www.epa.gov/iaq

EPA
United States
Environmental Protection
Agency

Mississippi
State Department of Health

Secondhand Tobacco Smoke and the Health of Your Family

Make Your Home and Car Smoke-Free

Secondhand smoke is the smoke that comes from the burning end of a cigarette, cigar or pipe. Secondhand smoke can make you and your children sick.

Secondhand Smoke is Dangerous

Everyone knows that smoking is bad for smokers, but did you know:

- Breathing in someone else's cigarette, pipe or cigar smoke can make you and your children sick.
- Children who live in homes where people smoke may get sick more often with coughs, wheezing, ear infections, bronchitis or pneumonia.
- Children with asthma may have asthma attacks that are more severe or occur more often.
- Opening windows or using fans or air conditioners will not stop secondhand smoke exposure.
- The U.S. Surgeon General says that secondhand smoke can cause Sudden Infant Death Syndrome, also known as SIDS.
- Secondhand smoke also can cause lung cancer and heart disease.

Protect Your Family

- Make your car and home smoke-free.
- Family, friends or visitors should never smoke inside your home or car.
- Keep yourself and your children away from places where smoking is allowed.
- If you smoke, smoke only outside.
- Ask your doctor for ways to help you stop smoking.

1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

Remember

Keeping a smoke-free home and car can help improve your health, the health of your children and the health of your community.

EPA United States Environmental Protection Agency

DEPARTAMENTO DEL ESTADO DE MISSISSIPPI DE LA SALUD

El humo de tabaco en el medio ambiente y la salud de su familia

Mantenga su hogar y su auto libres del humo de tabaco

El humo de segunda mano es el humo que sale de un cigarrillo, de un puro, o de una pipa. El humo de segunda mano puede enfermarlo a usted y a sus niños.

El humo de segunda mano es peligroso

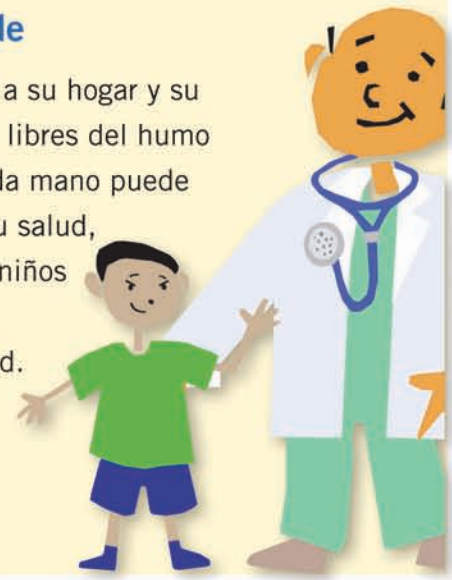
Todo el mundo sabe que fumar es malo para los fumadores, pero ¿tenia usted conocimiento?

- Respirar el humo que sale del cigarrillo de una pipa o puro puede enfermarlo a usted y a sus niños.
- Los niños que viven en casas donde las personas fuman se pueden enfermar más a menudo con tos, respirar condificultad, infecciones de oído, bronquitis o pulmonía.
- Los niños con asma pueden sufrir de ataques de asma más severo y con más frecuencia.
- Abrir las ventanas, usar abanicos o aires acondicionados no reducirá por complete el humo de segunda mano.
- El Cirujano General de los E.U. dice que el humo de segunda mano puede causar el síndrome de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés).
- El humo de segunda mano puede causar cáncer pulmonar y enfermedades del corazón.

Proteja a su familia

- Mantenga su hogar y su automóvil libres del humo de segunda mano.
- Su familia, amigos o visitantes no deben nunca fumar en el interior de su hogar ni de su automóvil.
- Manténgase al igual que a sus niños alejados de los lugares donde es permitido fumar.
- Si usted fuma, fume afuera solamente.
- Pídale a su médico que le diga formas de como dejar de fumar.

1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

Recuerde

Mantener a su hogar y su automóvil libres del humo de segunda mano puede mejorar su salud, la de sus niños y la de su comunidad.