

# WHEN WILL YOU ADOPT A SMOKE-FREE HOME RULE?

Secondhand smoke causes **more than 41,000 deaths** per year.

## Tobacco Smoke and Smoke-free Home Rules

There are numerous effects of tobacco smoke (or secondhand smoke) on children and families. Tobacco smoke contains more than 7,000 harmful chemicals and at least 70 are toxic and known to cause cancer. Here's a partial list of the effects of exposure to tobacco smoke:

- **Pregnant women are more likely to give birth to smaller (low birth weight) babies.**
- **Infants have weaker lungs than other babies.**
- **Infants are at risk of dying from Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).**
- **Children have a higher chance of developing asthma or other chronic respiratory illnesses.**
- **Children are more likely to get ear infections.**
- **Adults who have never smoked are at risk of heart disease, stroke and lung cancer.**



The home is the primary source of secondhand smoke exposure for children and a major source of exposure to nonsmoking adults. Adopting a smoke-free home rule reduces exposure, particularly among children and can help adult smokers quit. An effective smoke-free home rule prevents anyone from smoking anywhere inside the home at any time. Most American households have smoke-free home rules. Does your home have a smoke-free home rule?



### **Help your co-workers, friends and loved ones quit.**

Anne Arundel County residents can kick the smoking habit by ordering a free self-help book or requesting information on free, local quit smoking classes. Call the Learn To Live Program of the Anne Arundel County Department of Health at **410-222-7979** or visit [www.MyQuitKit.org](http://www.MyQuitKit.org).

*Source: Reports of the Surgeon General, U.S. Public Health Service*

500 / May 2016

# ¿CUANDO VA ADAPTAR LA REGLA DE TENER UN HOGAR LIBRE DE HUMO?

Humo de segunda mano causa **más de 41,000 muertes** al año.

## Reglas para el Humo del Tabaco y los Hogares Libres de Humo

Son numerosos los efectos del humo del tabaco (o humo de segunda mano) en niños y familias. El tabaco contiene más de 7.000 compuestos químicos dañinos y se sabe que por lo menos 70 de esos compuestos son tóxicos y causantes de cáncer. A continuación se presenta una lista parcial de los efectos de la exposición al humo del tabaco:

- Las mujeres embarazadas tienen mayor probabilidad de dar a luz a niños más pequeños (de peso bajo cuando nacen).
- Los infantes tienen pulmones más débiles que los otros niños.
- Los infantes están en riesgo de morir a causa del Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS, por sus siglas en inglés).
- Los niños tienen mayor posibilidad de desarrollar asma u otras enfermedades respiratorias crónicas.
- Los niños tienen mayor probabilidad de padecer de infecciones del oído.
- Los adultos que nunca han fumado están en riesgo de enfermedad del corazón, derrame cerebral y cáncer de pulmón.



El hogar es la fuente principal de exposición al humo de segunda mano para los niños y es una Fuente principal de exposición para adultos que no fuman. Adoptar una regla para un hogar libre de humo reduce la exposición, particularmente en niños, y puede ayudar a los adultos a dejar de fumar. Una regla eficaz para un hogar libre de humo previene que alguna persona fume dentro del hogar en cualquier momento. Una encuesta nacional reciente indicó que casi un 83 por ciento de los hogares en los Estados Unidos tienen reglas para ser hogares libres de humo. ¿Su hogar tiene una regla para ser un hogar libre de humo?



**Ayude a sus compañeros de trabajo, amigos y seres queridos a dejar de fumar.** Los residentes del Condado de Anne Arundel pueden abandonar el hábito de fumar pidiendo un libro gratuito de auto ayuda o solicitando información sobre clases locales gratuitas para dejar de fumar. Llame al Programa de Aprenda A Vivir del Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel al **410-222-4479** o visite [www.MyQuitKit.org/spanish](http://www.MyQuitKit.org/spanish).

**Fuente:** Informes del Cirujano General de EE.UU., Servicio de Salud Pública

500 / Mayo 2016

**Aprenda A Vivir**

Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel

**Ordene su paquete GRATIS Para Dejar de Fumar**

[www.MyQuitKit.org/spanish](http://www.MyQuitKit.org/spanish) | 410.222.7979