

# Secondhand Tobacco Smoke and the Health of Your Family



## Make your home smoke-free.

Secondhand smoke is the smoke that comes from a cigarette or other tobacco that *someone other than you* is smoking.

## Secondhand Smoke is Dangerous

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

- Breathing smoke from someone else's cigarette, pipe, or cigar can make you and your children sick.
- Smoking inside a home or car is more dangerous because smoke gets trapped inside—even fans and open windows don't help.
- Children who live in homes where people smoke get sick more often with coughs, breathing problems such as asthma, and ear infections.
- Secondhand smoke is also linked to Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).
- Secondhand smoke can cause lung cancer in adults and is also bad for the heart.



## Protect Your Family

- Make your home and car smoke-free.
- Family, friends, and visitors should never smoke inside.
- If you smoke, smoke only outside.
- Ask your doctor for ways to help you stop smoking.



## Remember

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

[www.epa.gov/smokefree](http://www.epa.gov/smokefree)



EPA 402-F-06-004  
March 2006

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



**Mantenga su hogar libre del humo de tabaco.** El humo de tabaco en el medio ambiente es el humo que sale de un cigarrillo o de un tabaco que está fumando otra persona.

## El humo de tabaco en el medio ambiente es peligroso

Todo el mundo sabe que fumar es malo para los fumadores, pero sabía usted que—

- Respirar el humo que sale del cigarrillo, de la pipa o del puro de otra persona pueden enfermarlos a usted y a sus hijos.
- Fumar en el hogar o en el automóvil es peligroso porque el humo se queda dentro—ni siquiera los ventiladores o las ventanas ayudan.
- Los niños que viven en casas donde las personas fuman se enferman con mayor frecuencia. Los mismos sufren de infecciones de oído y de problemas respiratorios como el asma y la tos.
- El humo de tabaco en el medio ambiente también está vinculado con el Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS por sus siglas en inglés).
- El humo de tabaco en el medio ambiente puede causar cáncer de los pulmones en adultos y es también perjudicial al corazón.



## Proteja a su familia

- Mantenga su hogar y automóvil libres del humo de tabaco.
- La familia, las amistades y las visitas nunca deben fumar dentro de su hogar.
- Si usted fuma, fume afuera solamente.
- Pregúntele a su doctor cómo puede dejar de fumar.



## Recuerde

Mantener un hogar libre del humo de tabaco puede mejorar su salud, la salud de sus hijos y la de su comunidad.

[www.epa.gov/smokefree](http://www.epa.gov/smokefree)



**EPA**  
United States  
Environmental Protection  
Agency