



The Truth About the Environment...  
And How to Make it Safe.

# The Truth about CIGARETTES... No ifs, ands or butts about it!

Smoking while pregnant can harm the developing infant. Children who live with smokers are more likely to suffer from asthma and other respiratory illnesses, and cancer later in life.

## Yes... Smoking is an addiction!

Tobacco smoke contains a highly addictive drug known as nicotine. Smoking greatly increases your risk for getting cancer, heart disease, emphysema and asthma. It can be hard to quit but millions of people have done so. Urge family and friends to quit. For advice, talk to a doctor and/or contact the American Cancer Society at (212) 663-8800.

## No... Smoking in another room isn't good enough!

Smoking is harmful to not only the smoker, but to everyone around them, especially young children. Even if you smoke in a separate room, cigarette smoke that

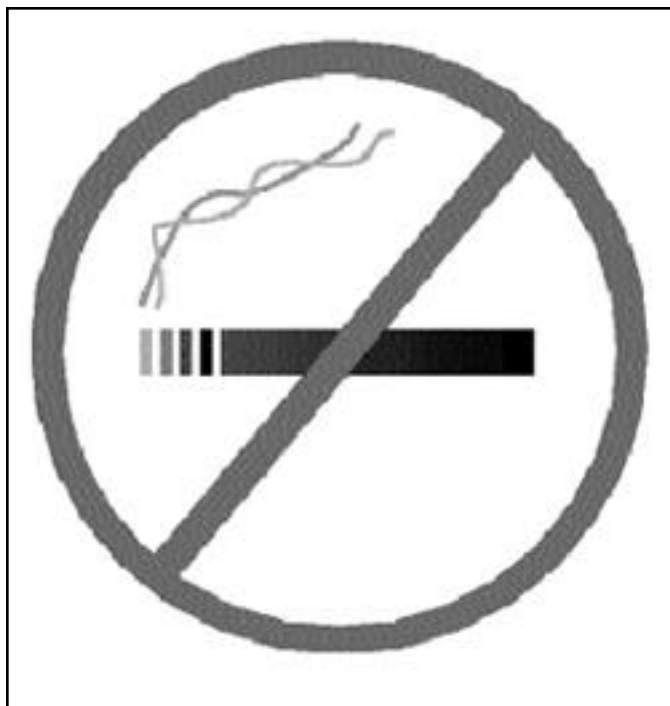
### No-Smoking Tips

Don't allow anyone to smoke in your home or car.

If someone does smoke, open the windows or use exhaust fans to fill the house with fresh air.

Urge family and friends who smoke to quit.

For help in quitting, call your doctor or contact the American Cancer Society at (212) 663-8800. They can help you find a way to quit that works for you.



cannot be seen can quickly spread throughout the whole house. Don't smoke in your home or car or allow others to do so. If a family member insists on smoking in the house, open windows and use exhaust fans to keep the area ventilated.

## Yes... Smoking around children can have a serious affect on their health!

Secondhand smoke can cause firsthand health problems for infants and young children. Children exposed to secondhand smoke (also known as environmental tobacco smoke) are more likely to have reduced lung function and symptoms of respiratory irritation like coughing and wheezing.

## No.... Smoking only a few cigarettes while you are pregnant is a bad idea!

Smoking while pregnant can harm the developing infant. Pregnant women should never smoke or be around anyone who is smoking.

Developed by:  
**The Columbia Center for Children's Environmental Health (CCCEH)**

Community Partner:  
**West Harlem Environmental Action (WE ACT)**

**For Further Information Contact WE ACT at (212) 961-1000**

# LA CAMPAÑA DEL HOGAR Y NIÑO SALUDABLE

La Verdad del Ambiente...  
Y Como Asegurarlo.

## La Verdad acerca de los CIGARRILLOS... ¡Ninguna excusa o falsedad acerca de los mismos!

El fumar cuando esta en estado puede causar defectos de nacimiento. Niños que viven con fumadores son más susceptibles a sufrir del asma y otros problemas respiratorios y cáncer luego en la vida.

### ¡SI...El Fumar Es Un Vicio!

El humo del tabaco contiene una droga altamente viciosa conocida como la nicotina. El fumar aumenta su riesgo de obtener: cáncer, enfermedades al corazón, enfisema o asma. Puede ser difícil de dejar pero millones de personas lo han hecho. Aliente a su familia y amigos a que dejen el vicio. Para obtener más información, hable con un doctor y/o comuníquese con el American Cancer Society (Sociedad Americana en Contra del Cáncer) al (212) 663-8800.

### ¡NO...El fumar en otro cuarto no es suficiente!

El fumar es dañino no solo para el fumador, sino para todos a su alrededor, especialmente niños pequeños.

## Consejos para no fumar

No permita que alguien fume en su hogar o carro.

Si alguien fuma, abra las ventanas o use un ventilador que elimina el vaho para que llene a la casa con aire fresco.

Aliente a familiares y amigos que fuman, a que lo dejen de hacer,

Para obtener ayuda para dejar el vicio, llame a su doctor o comuníquese con el American Cancer Society (Sociedad Americana en Contra del Cáncer) al (212) 663-8800. Ellos pueden ayudar a encontrar la manera de dejar el vicio que trabaje para usted.



Aunque fume en otro cuarto, el humo del cigarrillo que no puede verse viaja velozmente por toda la casa. No fume en su hogar o carro o permita que otros lo haga. Si miembros de familia insisten en fumar en la casa, abra las ventanas y use el ventilador que elimina el vaho para mantener el aire ventilado.

### ¡SI... El fumar alrededor de niños puede tener efectos serios en la salud de los mismos!

El humo de segunda mano puede causar daños de salud para infantes y niños pequeños. Niños expuestos a humo de segunda mano (también conocido como humo de tabaco ambiental) son más propensos a tener una función reducida de los pulmones y síntomas de irritación respiratoria como el toser y respirar asmáticamente.

### ¡NO...El fumar únicamente pocos cigarrillos mientras este embarazada es una mala idea!

El fumar cuando esta en estado puede causarle daño al infante desarrollándose. Mujeres en estado nunca deben fumar o estar alrededor de alguien que lo haga.

Desarrollado por:

**La Columbia Center for Children's Environmental Health (CCCEH)**  
(El Centro de Columbia para la Salud Ambiental del Niño)

Socio Comunal:

**West Harlem Environmental Action ( WE ACT)**  
(Acción Ambiental del Oeste de Harlem)

Para mas información comuníquese con WE ACT al  
(212) 961-1000