DENVER HEALTH - PATIENT INFORMATION

"Secondhand Smoke"

What is secondhand smoke?

Secondhand smoke is the smoke that a non-smoker breathes from a person who is smoking. It includes the smoke from the end of a burning cigarette or cigar, and the smoke breathed out into the air by the smoker. Secondhand smoke stays in the air and in your clothes long after the cigarette is gone.

Why is secondhand smoke dangerous?

Secondhand smoke contains over 4,000 chemicals. Some are poisons and can cause cancer. Secondhand smoke also causes eye, nose and throat problems. People who are around second-hand smoke can have coughing, increased mucus, and chest pain. Secondhand smoke can be harmful to your heart and lungs.

Why should parents be worried about secondhand smoke?

Children suffer the most from secondhand smoke. Children get ear infections, chronic cough, colds and other lung problems. Children who breathe secondhand smoke have more hospital admissions.

What if I have asthma?

Avoid being around people who smoke. If you breathe secondhand smoke you will have more asthma attacks. The attacks are worse.

How can I protect my family and myself?

- The Colorado Quitline has free classes to help you stop smoking at 1-800-639-QUIT (7848).
- Ask others not to smoke in your home or your car.
- Make sure your child's school and daycare are smoke-free.
- In restaurants, sit in non-smoking areas.

Who do I call if I have questions or problems?

If you have questions, call your care provider.

Special instructions: _____

_____

_____

_____

© 2006 Denver Health & Hospital Authority, Denver, CO

DENVER HEALTH - "Humo de Segunda Mano" PATIENT INFORMATION

¿Qué es humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es el humo que un no-fumador respira de una persona que está fumando. Incluye el humo del final del cigarro o cigarrillo encendido, y el humo expirado hacia el aire por el fumador. El humo de segunda mano permanece en el aire y en su ropa mucho después de que el cigarrillo se ha terminado.

¿Por qué es peligroso el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano contiene más de 4,000 sustancias. Algunas son venenos y pueden causar cáncer. El humo de segunda mano puede también causar problemas de ojos, nariz y garganta. La gente que tiene a su alrededor humo de segunda mano puede tener tos, aumento de la mucosidad y dolor de pecho. El humo de segunda mano puede ser dañino para su corazón y pulmones.

¿Por qué los padres deberían preocuparse sobre el humo de segunda mano?

Los niños son los que más sufren por el humo de segunda mano. Pueden contraer infecciones de los oídos, tos crónica, resfríos y otros problemas pulmonares. Los niños que respiran humo de segunda mano tienen más hospitalizaciones.

¿Qué pasa si tengo asma?

Evite estar cerca de personas que fuman. Si Ud. respira humo de segunda mano, tendrá más ataques de asma. Los ataques son peores.

¿Cómo puedo proteger a mi familia y a mí mismo?

- Colorado Quitline ofrece clases gratuitas para ayudarle a dejar de fumar. Llámelos al 1-800-639-QUIT (7848).
- Pídales a otras personas que no fumen en su casa o en su auto.
- Asegúrese de que la escuela o guardería de su niño está libre de humo.
- En los restaurantes, siéntese en áreas para no-fumadores.

¿A quién llamo si tengo preguntas o problemas?

Si tiene preguntas, llame a su proveedor de atención médica.

Instrucciones especiales: _____

_____

_____

© 2006 Denver Health & Hospital Authority, Denver, CO