



Deje de fumar

eocco.com

## Tome en cuenta a los demás creando un hogar libre de humo

Cualquier cantidad de exposición al humo de segunda mano es riesgosa. ¿Sabías que los mayores riesgos por exposición al humo de segunda mano ocurren en casa? Los estudios muestran que la mayoría de los niños y adultos respiran humo de segunda mano dentro del hogar.

### ¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano proviene del extremo encendido de un cigarrillo, puro o pipa de alguien que esté fumando cerca. Este humo de segunda mano puede permanecer en el aire durante horas y trasladarse hasta 20 pies.

### Efectos de humo de segunda mano en nuestra salud

La exposición de bebés y niños al humo de segunda mano puede causar:

- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMLS)
- Problemas pulmonares
- Infecciones del oído
- Ataques de asma

En los adultos, la exposición al humo de segunda mano puede causar:

- Enfermedad cardíaca
- Derrame cerebral
- Cáncer de pulmón

### Ayude a reducir la exposición al humo de segunda mano

Usted puede ayudar a sus seres queridos a reducir su exposición al humo de segunda mano dejando de fumar dentro de su hogar. Convertir su casa en una zona libre de humo, es una manera de proteger a los demás de la exposición al humo de segunda mano.

### Llame a un asesor de salud hoy mismo

Para obtener apoyo de un asesor de salud, llámenos hoy al **877-277-7281** o mándenos un correo electrónico a [careprograms@modahealth.com](mailto:careprograms@modahealth.com). Para conocer más sobre nuestros programas para dejar de fumar, visite [quitnow.net/oregon](http://quitnow.net/oregon) o llame al **877-2NO-FUME (1-877-266-3863)**. Usuarios de TTY, marcar 711.



**eocco**  
EASTERN OREGON  
COORDINATED CARE  
ORGANIZATION