

## Tobacco smoke is harmful.

It contains many chemicals that cause children to get asthma, sinus infections, ear infections, colds, sore throats, bronchitis, and pneumonia.



Tobacco smoke stays on the skin and gets in curtains, carpet, and clothing.

## Parents can help protect children from tobacco smoke:

- If household members smoke, **help them stop.**
- Set rules that *no one can smoke* inside the house or car.
- Ask smokers to shower or wash their hands and change their clothes *before* holding, feeding, or playing with your child.
- Avoid taking children places that allow smoking.

## El humo y el vapor del tabaco son dañinos.

Contienen muchas sustancias químicas que hacen que los niños tengan asma, infecciones de los senos paranasales, infecciones del oído, resfriados, dolor de garganta, bronquitis y neumonía.

Las sustancias químicas del humo o el vapor permanecen en la piel, la ropa, la ropa de cama y las alfombras que su hijo tocara.



## Los padres pueden ayudar a proteger a los niños del humo del tabaco:

- Si los miembros del hogar fuman, ayúdelos a dejar de hacerlo.
- Establezca reglas que nadie puede fumar dentro de la casa o el automóvil.
- Pida a los fumadores que se duchen o se laven las manos y se cambien de ropa antes de sostener, alimentar o jugar con su hijos.
- Evite llevar a los niños a lugares donde se permite fumar.

Utilice una herramienta en línea para crear su plan para dejar de fumar. [Espanol.smokefree.gov](https://spanol.smokefree.gov) tiene enlaces a aplicaciones gratuitas, servicios de texto y grupos de apoyo para ayudarlo a dejar de fumar.