

Did you know that **secondhand smoke kills** approximately 3,000 **nonsmokers** each year **from lung cancer?**

You know that your family's health is a priority and you would do anything to keep them healthy and active. As parents, we try to set good examples and create a better future for our children. Set a great example – quit smoking. Protect the ones you love by creating smoke-free environments. Here's how:

1 Begin by not smoking in your home and car

2 Talk to your children about the dangers of secondhand smoke

3 Keep your home and car smoke-free

4 Teach your children how to avoid secondhand smoke

5 Support local restaurants and other businesses that have a smoke-free policy



Congratulations! By following these simple steps, you are helping your family's health and future. If you want to know more on how to maintain a smoke-free environment, please call the **CDC** at **1-800-CDC-INFO** or visit www.cdc.gov/tobacco.



¿Sabía que el **humo del tabaco** en el ambiente **causa** cada año cerca de 3.000 muertes por **cáncer de pulmón** entre **personas no fumadoras**?

Sabemos que la salud de sus seres queridos es sumamente importante y haremos todo lo posible para mantener un hogar sano y próspero. Como padres, tratamos de dar buen ejemplo para nuestros hijos y crear un mejor futuro para ellos. De un gran ejemplo – deje de fumar. Proteja a sus seres queridos en creando un ambiente libre del humo del tabaco. Siga estos pasos:

1

Empiece a dejar de fumar en su hogar y en su automóvil

2

Hable con sus hijos sobre las consecuencias del humo del tabaco

3

Mantenga su hogar y automóvil libre del humo del tabaco

4

Aconseje a sus hijos como evitar ambientes con humo del tabaco

5

Apoye restaurantes u otros negocios que mantienen lugares de trabajo libre del humo del tabaco



¡Felicitaciones! Siguiendo esto sencillos pasos usted está ayudando la salud y el futuro de su familia. Si quiere saber más en como mantener un ambiente libre del humo del tabaco, favor de llamar al **CDC 1-800-232-4636** o visite www.cdc.gov/tobacco.



Pasos sencillos para crear ambientes libre de humo de tabaco