



Protégete y a los tuyos del humo de segunda y tercera mano

¿Te ha pasado que entras a una casa y aunque nadie esté fumando, te llega el olor a tabaco? Es que no hay tal cosa como fumar solo. El humo del cigarro no solo le hace daño al que lo usa, sino a las personas que están a su alrededor: su familia, sus compañeros de trabajo, amistades. Las partículas de nicotina, otras sustancias químicas y de tabaco se adhieren a la ropa, las paredes, los muebles y las alfombras.

QUÉ ES EL HUMO DE SEGUNDA MANO:

Es una mezcla de dos formas de humo: el aire que el fumador exhala y el humo que proviene cuando se enciende un cigarrillo, pipa o cigarro. El humo de segunda mano envenena el aire que respiramos. Causa o empeora enfermedades en personas que ni si quieren fuman como: asma, cáncer de pulmón, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, bronquitis y neumonía. Es especialmente peligroso para las mujeres embarazadas, los ancianos y las personas con enfermedades crónicas.

QUÉ ES EL HUMO DE TERCERA MANO:

Se trata del residuo de nicotina y más de 7,000 sustancias químicas que el humo del tabaco deja en las superficies interiores. Este residuo de nicotina y tabaco se queda pegado en la ropa, los muebles, las cortinas, las paredes, la ropa de cama, las alfombras, el polvo, los vehículos y otras superficies mucho después de que haya dejado de fumar. El humo de tercera mano **no se puede eliminar** ventilando las habitaciones, abriendo ventanas, usando ventiladores o acondicionadores de aire, o restringiendo el hábito de fumar solo a ciertas áreas de una casa.

El humo de tercera mano es sumamente peligroso para los niña/o de personas que fuman porque el residuo del tabaco y de la nicotina se queda en el aire y en las superficies. Los niños/as pueden tocar estas superficies, como la mesa para comer, y llevarse a la boca las manos, exponiéndose al tabaco y a la nicotina.



CONSEJO: Si vives con alguien que fuma, pídeles que lo hagan en el patio o fuera del hogar. Como el humo se impregna en las personas y la ropa, cuando los fumadores vuelven al interior después de fumar al aire libre, deben lavarse las manos y cambiarse la ropa, en especial antes de alzar o abrazar a niños.

¿TIENES DERECHO A RESPIRAR AIRE LIMPIO!

En Oregon existen leyes y ordenanzas que te protegen a tí y a tu familia del humo del cigarrillo.



LEY DE AIRE LIMPIO EN INTERIORES DE OREGON (OREGON INDOOR CLEAN AIR ACT)

En Oregon los espacios comunes (como pasillos de complejos de apartamentos, centros comunales o recreacionales) son considerados lugares de trabajo y deben estar libres de humo y está prohibido fumar en ellos. Tampoco se puede fumar o vapear a 10 pies de distancia de entradas, ventanas o ventanillas de ventilación. Ejemplo, tu vecino no puede fumar en los pasillos del complejo de apartamentos en donde vives, porque estaría violando la ley.



¡PROHIBIDO FUMAR CON MENORES EN UN VEHÍCULO DE MOTOR!

Ley de fumar, aerosolizar o vaporizar en un vehículo de motor en presencia de un niño (ORS 811.193): Desde el 2014 en Oregon es ilegal fumar en un vehículo de motor con un menor. Esto incluye campers o "motorhomes".



RENTA DE VIVIENDAS En Oregon, los administradores de viviendas para rentar deben dejar saber a sus inquilinos si hay áreas en donde se prohíbe fumar en la vivienda.



VIVIENDAS PÚBLICAS Las viviendas manejadas por la Oficina de Servicios de Vivienda y Comunidad de Oregon (OHCS, Oregon Housing and Community Services por sus siglas en inglés) deben estar libres de humo.



UNIVERSIDADES Y COLEGIOS Hay colegios comunitarios y universidades en todo Oregon, como Portland Community College, Oregon State University, University of Oregon y Clatsop Community College, que están libres de humo.



PARQUES ESTATALES En los parques estatales de Oregon solamente se permite fumar dentro del automóvil y en el área de acampar que la persona esté usando. No se permite fumar en ningún edificio del parque.

¹U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. (2014). The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General: Executive Summary. Atlanta, GA: Author. Retrieved from <http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/exec-summary.pdf>

²What is thirdhand smoke, and why is it a concern?. Mayo Clinic. Retrieved from: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/third-hand-smoke/faq-20057791#:~:text=Thirdhand%20smoke%20is%20residual%20nicotine,off%2Dgassing%20from%20these%20surfaces.>

³American Nonsmokers Rights Foundation. Retrieve from: <https://no-smoke.org/smokefree-threats/thirdhand-smoke/>

⁴<https://smokefreeoregon.com/oregonians/creating-tobacco-free-places>

⁵Oregon State Parks. Where I can smoke. Retrieve from: <https://stateparks.oregon.gov/index.cfm?do=v.page&id=51>

¡TÚ PUEDES
VENCER
AL TABACO!

DEJAR DE FUMAR ES TU DECISIÓN.

Para ayuda gratuita visita:

www.vivesinfumar.com

O llama al: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

SMOKEFREE
oregon