CLEARING THE AIR FOR CHILDREN

Despejando el aire para los niños

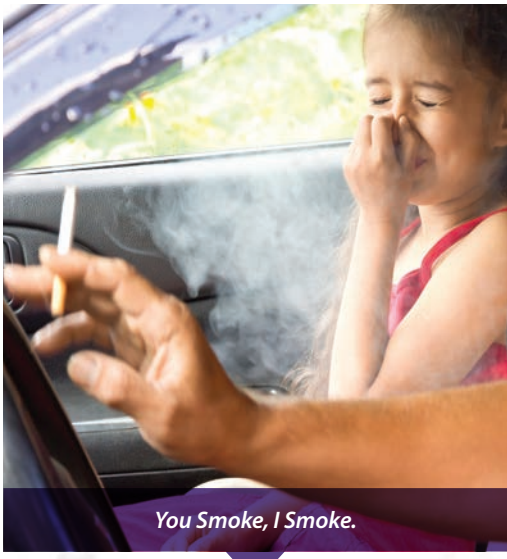
Minnesota Head Start Association, Inc. with support from ClearWay Minnesota
Minnesota Head Start Association, Inc. con el apoyo de ClearWay Minnesota

SECONDHAND SMOKE PUTS CHILDREN AT RISK

Secondhand smoke is smoke from burning tobacco products and breathed out smoke.

Because their bodies are growing, infants and children are easily hurt by the poisons in secondhand smoke.

- Children are at risk around smokers and smoking areas, both inside and outside.
- Smoking indoors moves through living spaces.
- Smoke hangs around in cars and homes. Opening windows or running fans does not make children safe.



Tobacco smoke contains chemicals that are harmful to children.

Butane / Butano
Lighter Fluid
Liquido de Encendedor

Nicotine / Nicotina
Insecticide
Insecticida

Hydrogen / Hidrógeno
Cyanide
Cianuro

Formaldehyde / Formaldehído
Forensic Dead Bodies
Cuerpos muertos s/forense

Acetone / Acetona
Nail Polish Remover
Removedor de esmalte para uñas

Carbon Monoxide / Monóxido de Carbono
Car Exhaust Fumes
Humos de escape de auto

EL HUMO DE SEGUNDA MANO PONE A LOS NIÑOS EN RIESGO

El humo de segunda mano es el humo de la quema de los productos de Tabaco y el humo exhalado.

Debido a que sus cuerpos están creciendo, los bebes y los niños son fácilmente dañados por los venenos de segunda mano.

- Los niños están en riesgo alrededor de los fumadores y las áreas de fumadores, tanto dentro como fuera.
- Fumando en el interior se mueve a través de los espacios habitables.
- El humo flota en autos y casas. Abrir las ventanas o hacer funcionar ventiladores no hace que los niños estén seguros.

El humo del tabaco contiene químicos que son dañinos para los niños.

Arsenic / Arsénico
Rat Poison
Veneno para ratas

Stearic Acid / Acido esteárico
Candle Wax
Cera de vela

Ammonia / Amonio
Toilet Cleaner
Limpiador de Inodoros

Methanol / Metanol
Rocket Fuel
Combustible de cohete

Hexamine / Hexamina
Barbecue Lighter Fluid
Liquido de encendedor para asador

Cadmium / Cadmio
Battery Acid
Acido de Batería

SECONDHAND SMOKE CAUSES CHILDREN PAIN, SICKNESS AND DEATH

EL HUMO DE SEGUNDA MANO CAUSA DOLOR, ENFERMEDAD Y MUERTE A LOS NIÑOS

Health effects during pregnancy:

- Premature birth
- Low birth weight
- Birth problems
- Reduced lung growth
- Death

Efectos sobre la salud durante el embarazo:

- Nacimiento Prematuro
- Bajo Peso al nacer
- Problemas de nacimiento
- Reducción del crecimiento pulmonar
- Muerte

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2006/

NO EXPOSURE IS SAFE
NO HAY EXPOSICIÓN SEGURA

Health effects on infants and children:

- SIDS (Sudden Infant Death Syndrome)
- Ear infections
- Problems breathing, including:
  - Coughing
  - Wheezing
  - Shortness of breath
  - Asthma attacks
- Lung infections, including:
  - Bronchitis
  - Pneumonia

Efectos en la salud de los bebes y niños:

- (Síndrome de muerte súbita del Infante) SIDS por sus siglas en Ingles
- Infecciones de oído
- Problemas para respirar que incluyen:
  - Tos
  - Respirar con dificultad
  - Falta de aliento
  - Ataques de asma
- Infecciones Pulmonares, que incluye:
  - Bronquitis
  - Neumonía

YOU CAN PROTECT YOUR CHILDREN FROM SECONDHAND SMOKE

- Make your home and car smoke-free
- Work with your landlord to keep smokers away from buildings
- Ask people not to smoke around your children
- Teach your children to stay away from smoke

Protect your children from secondhand smoke and they will be healthier and live longer!

Breathe Smoke-Free

Smoking is prohibited in most indoor public places in MN. Learn more about laws protecting people from secondhand smoke @ http://www.health.state.mn.us/divs/hpcd/tpc/index.html

USTED PUEDE PROTEGER A SUS NIÑOS DEL HUMO DE SEGUNDA MANO

- Haga que en su casa y en su auto no fumen
- trabaje con el propietario para mantener a los fumadores alejados de los edificios
- Pida a las personas que no fumen cerca de sus hijos
- Enseñe a sus hijos a mantenerse alejados del humo

Proteja a sus hijos del humo de segunda mano y estarán más saludables y vivirán más tiempo!

Respira sin humo

Está prohibido fumar en la mayoría de los interiores de los lugares públicos en MN. Aprenda más acerca de las leyes que protegen a la gente del humo de segunda mano @ http://www.health.state.mn.us/divs/hpcd/tpc/index.html

QUITPLAN® SERVICES

QUITPLAN Services offers a menu of free options to help tobacco users quit. The services are listed below. Minnesotans can learn more about QUITPLAN Services by visiting quitplan.com or calling 1-888-354-PLAN (7526).

Individual QUITPLAN Services

Register for any or all of the four services listed below.

Email Program – Email support from QUITPLAN Services is designed to walk users through the quitting process week by week, offering support to deal with cravings.

Text Program – The Text2Quit℠ program is full of practical advice and encouragement that can help smokers quit. It also provides tips, games and reminders to help avoid the temptation to smoke.

Quit Guide – A practical and resourceful Quit Guide to help users build a plan to quit. You can choose to download the quit guide or have it mailed to you.

Starter Kit – Receive two weeks of free patches, gum or lozenges to help you get started.

The QUITPLAN® Helpline

A complete program. You will receive one-on-one phone coaching with trained tobacco counselors as well as all the additional QUITPLAN Services tools, including emails, texts, quit guide and four weeks of free nicotine patches, lozenges or gum.

QUITPLAN® SERVICES. SIN JUICIOS, SOLO AYUDA.

Los servicios de QUITPLAN están aquí por una simple razón. Hacer todo lo posible para ayudarte a conquistar tu adicción y convertirte 100 por ciento libre del tabaco. Checa todas las herramientas innovadoras y servicios que ofrecemos, entonces escoge las que para ti son correctas. Para saber mas, llama al 1-855-DEJELO-YA (335-3569) o visita quitplan.com/espanol.

Mensajes de Texto – Recibe apoyo, asesoría y consejos directamente a tu celular, y que te ayudaran a dejar de fumar. El programa de mensajes de texto es proveído por SmokefreeTXT en Español.

Kit de Inicio, parches, goma de mascar o pastillas – Recibe dos semanas gratis con parches, goma de mascar o pastillas que te ayudaran a comenzar.

Programa de correos electrónicos – Recibe una serie de e-mails con recomendaciones, consejos y motivación que te ayudara a dejar de fumar.

La Guía del Dejar de Fumar – El Quit Guide es una guía llena de recursos que te ayudara a construir tu plan para dejar de fumar. Una guía practica que puede impresa.

Línea de Ayuda de QUITPLAN – Un programa completo. Recibirás sesiones de consejería uno a uno con calificados asesores de tabaco y herramientas adicionales que te ayudaran a dejar de fumar.