

# Elaborar un plan para mantener a su hijo sano

## Anime a otros

Ayude a otros a dejar de fumar/vapear, si están preparados para hacerlo. Aunque dejar de fumar es una decisión personal, usted tal vez pueda ayudarles ofreciéndoles apoyo y ánimo.

## ¿Cómo se exponen los niños al humo/vapor de segunda o tercera mano?

### Los niños pueden estar expuestos al humo o vapor de segunda mano de los cigarrillos electrónicos:

- En su casa o el automóvil
- En lugares públicos
- En casa de un cuidador o familiar
- En parques o zonas de juego
- Cerca de la entrada de tiendas y restaurantes

### Los bebés y los niños pueden estar expuestos al humo/vapor de tercera mano cuando:

- Gatean y juegan en suelos y muebles contaminados
- Tocan, sujetan y mastican objetos cubiertos de residuos de humo de tercera mano
- Los sostienen adultos cuya ropa, cabello y piel están contaminados por sustancias químicas del humo/vapor de tercera mano

## Cómo prevenir la exposición

- No permita que fumen/vapeen en su casa o automóvil.
- Mantenga a su hijo alejado de lugares donde haya personas fumando/vapeando.
- Pida a sus vecinos que no fumen/vapeen si vive en un departamento.
- Limpie las superficies con las que los niños estén en contacto, que puedan haber estado expuestas al humo/vapor.