

Humo de tabaco y vapeo: Activadores graves del asma

El humo del tabaco y las emisiones de los cigarrillos electrónicos o de los dispositivos de vapeo son perjudiciales para la salud pulmonar. Inhalarlos provoca hinchazón y estrechamiento de las vías respiratorias, lo que dificulta la respiración. Con el tiempo, el daño a los pulmones puede ser significativo y duradero. Tome medidas para protegerse a usted, a sus hijos y a sus mascotas de los peligros del humo del tabaco y las emisiones del vapeo.

- Mantenga su hogar libre de humo y vapeo.
- Alquile en una propiedad que mantenga una política de aire limpio en interiores.
- Mantenga su automóvil libre de humo y vapeo; es la ley cuando hay niños menores de 8 años.
- Evite la exposición en lugares públicos y privados.
- Si fuma o vapea, obtenga ayuda para dejarlo.



Deje todas las formas de consumo de tabaco comercial con **802Quits**.

Reciba asesoramiento **GRATUITO**, apoyo por mensajes de texto, parches, chicles y pastillas.

Reciba recompensas de **\$\$\$.***

Llame al **1-800-QUIT NOW**
(800-784-8669)

Visite **802Quits.org**

Envíe **“START”** (comenzar)
al **300500**



Aprenda más sobre el asma, sus activadores y la salud pulmonar en healthvermont.gov/wellness/asthma.

* Debe ser residente de Vermont. La elegibilidad se determinará al inscribirse. Se aplican algunas condiciones.