

the facts about **ASTHMA & TOBACCO SMOKE** in your home

SECONDHAND SMOKE IS HARMFUL.

There is no risk-free level of exposure to secondhand smoke. It increases the risk of heart attacks, heart disease, lung disease, cancer, strokes and asthma attacks. *US Department of Health & Human Services*

Secondhand smoke contains over 7,000 chemicals, including cyanide, lead, arsenic, mercury, and formaldehyde. About 70 of these can cause cancer. *2010 US Surgeon General's Report*

Smoke contains high levels of carbon monoxide, which is toxic and lowers oxygen in the blood. *2010 US Surgeon General's Report*



SMOKE-FREE HOUSING CAN SAVE LIVES.

Smoking is the leading cause of home fire deaths in the US, in Texas, and in Austin. *National Fire Protection Association*

In Texas, 4,300 nonsmokers die each year from exposure to secondhand smoke. *Austin Public Health*

Just because you don't allow smoking in your apartment doesn't mean you're breathing smoke-free air. Up to 65% of indoor air can be shared between units through doors, windows, fixtures and vents. *Center for Energy and the Environment*

SMOKE CAN CAUSE OR WORSEN ASTHMA.

Avoiding allergens and irritants in the air that are asthma triggers is an important way to control asthma. *US Department of Health & Human Services*

Smoke from cigarettes, cigars and pipes is very harmful to people with asthma, and can cause wheezing, chest tightness, shortness of breath and coughing. *Centers for Disease Control & Prevention (CDC)*

Exposure to secondhand smoke puts children at increased risk for severe breathing problems, sudden infant death syndrome (SIDS), pneumonia, ear infections and more frequent and severe asthma attacks. *American Public Health Association/CDC*

TAKE ACTION.

Ask your family and visitors to make a smoke-free indoor pledge for your home and car. Have your neighbors make a pledge as well, and let them know there is free help to quit too!

Request your housing community adopt a smoke-free policy by talking to your property manager about the benefits to their bottom line and tenants' health.

Want to move to smoke-free housing or learn more? Visit us at www.LiveTobaccoFreeAustin.org/housing.php

Los hechos sobre EL ASMA Y EL HUMO DEL TABACO en su casa

EL HUMO DE SEGUNDA MANO ES DAÑINO.

No existe un nivel libre de riesgo de la exposición al humo de segunda mano. Este aumenta el riesgo de ataques cardíacos, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, cáncer, derrame cerebral y ataques de asma.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

El humo de segunda mano contiene más de 7,000 químicos, incluyendo cianuro, plomo, arsénico, mercurio y formaldehído. Alrededor de 70 de esos químicos pueden causar cáncer.
Reporte de 2010 del Director General de Salud Pública de EE.UU.

El humo contiene niveles altos de monóxido de carbono, que es tóxico y reduce el oxígeno en la sangre.
Reporte de 2010 del Director General de Salud Pública de EE.UU.

LAS VIVIENDAS LIBRES DE HUMO PUEDEN SALVAR VIDAS.

Fumar es la causa principal de muertes en incendios de viviendas en los Estados Unidos, en Texas y en Austin.
Asociación Nacional de Protección contra Incendios

En Texas, 4,300 personas que no fuman mueren cada año por la exposición al humo de segunda mano.
Salud Pública de Austin



Solo porque usted no permite que fumen en su apartamento no significa que está respirando aire libre de humo. Hasta 65% del aire interno se puede compartir entre las unidades a través de puertas, ventanas, muebles fijos y ventilaciones. *Centro para la Energía y el Ambiente*

EL HUMO PUEDE CAUSAR O EMPEORAR EL ASMA.

Evitar los alérgenos e irritantes en el aire que provocan el asma es importante para controlarla.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

El humo de los cigarrillos, cigarros y pipas es muy dañino para las personas con asma, y puede causara jadeo, dificultad para respirar, falta de aire y tos.

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

La exposición al humo de segunda mano pone a los niños en mayor riesgo de problemas respiratorios graves, síndrome de muerte súbita infantil (SIDS), neumonía, infecciones de oído y ataques de asma más frecuentes y graves.

Asociación Americana de Salud Pública/CDC

TOME ACCIÓN.

Pídale a su familia y visitantes que prometan mantener el interior de su casa y automóvil libre de humo. Pídale a sus vecinos que hagan la misma promesa también, ¡y dígalos que hay ayuda gratis para dejar de fumar!

Hable con el administrador de su vivienda sobre los beneficios económicos y para la salud de los inquilinos si su comunidad adopta una política libre de humo.

¿Le gustaría mudarse a una vivienda libre de humo o aprender más? Visítenos en www.vivelibredetabacoaustin.org/housing.php