

How quitting smoking can reduce your risk

What is the COVID-19 Virus?

COVID-19 is a virus that can cause severe respiratory infections. Common symptoms of a viral infection include a fever, dry cough, runny nose, or a sore throat. Symptoms usually develop 2-14 days after being exposed to COVID-19. Call your health care provider if your common symptoms do not get better in a few days. Some people with no symptoms can still spread COVID-19 to others.¹

Why are smokers at a higher risk of getting and transmitting a virus like COVID-19?

Smokers and vapers are at higher risk of getting respiratory viruses because:

- Smokers' and vapers' fingers touch their mouths, which can spread infections to surfaces
- Smokers have damaged cilia, hair-like structures in the lungs that help fight infections
- Smokers have less lung capacity, which increases the risk of severe illness from COVID-19
- Flavors in vape juice are associated with severe respiratory diseases that can reduce the ability of lungs to fight infections^{3,4,5,6,7,8}

How can I reduce the risk of contracting COVID-19?

You can help reduce the chance that you and your family will get COVID-19 by:

- Practicing social distancing: stay six feet away from others
- Washing your hands often with soap and water for 20 seconds
- Using a hand sanitizer with at least 60% alcohol content when you cannot wash your hands
- Not touching your face, unless you wash your hands first
- Wearing a face covering in public to help protect yourself and others
- Quitting smoking or vaping for good²

How is my respiratory health improved by quitting?

Quitting smoking can improve your respiratory health in just a few weeks. When you quit:

- Carbon monoxide levels decrease and your blood can carry more oxygen to your lungs, brain, and body
- Hair-like cilia that line the lungs' airways begin to heal and help your body fight infections
- Your lungs start removing mucus from your lung tissue and airways- helping you to breathe better



Arizona Smokers' Helpline

How do I get help to quit smoking or vaping? Contact the Arizona Smokers' Helpline

- **Call us at: 1-800-55-66-22**
- Visit us at: ashline.org
- Telephone quit coaching and quit medication are available to all eligible callers

Individuals who have a smoking-related illnesses or who smoke are at greater risk.

- If you have smoking-related illnesses like diabetes, heart disease, high blood pressure, or cancer you are at a higher risk of having severe symptoms and of dying from COVID-19
- If you smoke and have COVID-19 you are more likely than a nonsmoker to be admitted to an intensive care unit (ICU), put on a ventilator, or die from the virus^{9,10}

SOURCES

1. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html>
2. <https://www.edu.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/index.html>
3. Secular trends in smoking in relation to prevent and incident smoking-related disease. *Tobacco Induced Diseases*. 2019; 17 (October)
4. Are healthy smokers really healthy? *Tobacco Induced Diseases*. 2016; 12 (November)
5. <https://tobacco.ucsf.edu/reduce-year-risk-serious-lung-disease-coronavirus-quitting-smoking-and-vaping>
6. What are respiratory effects of e-cigarettes? *BMJ*; 2019; 30 (September)
7. Occupational Exposure to Diacetyl and 2, 3-Pebsanedione. DHHS (NIOSH) Publication Number 2016-111, 2016 (October)
8. Flavorings Chemicals in E-Cigarettes. *Environmental Health Perspectives*. June 2016 Vol 124, No 6
9. COVID-19 and Smoking: A systematic review of the evidence. *Tobacco Induced Diseases*. 2020; 18 (March)
10. Clinical characteristics of coronavirus 2019 in China. *New Engl J Med*. 2020. Doi:10.1056/NET Moa 2002032



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH
Center for
Tobacco Cessation

Como dejar de fumar puede reducir su riesgo

¿Que es el virus COVID-19?

COVID-19 es un virus que puede causar infecciones respiratorias severas. Los síntomas comunes de una infección viral incluyen fiebre, toz seca, fluido nasal, o dolor de garganta. Los síntomas usualmente se desarrollan de 2-14 días después de ser expuesto a COVID-19. Llame a su proveedor de salud medica si sus síntomas comunes no mejoran en unos pocos días. Algunas personas sin síntomas aún pueden transmitir COVID-19 a otros.¹

¿Por qué los fumadores tienen mayor riesgo de contraer y transmitir un virus como COVID-19?

Los fumadores y “vapeadores” tienen mayor riesgo de contraer virus respiratorios porque:

- Fumadores y “vapeadores” tocan sus bocas con sus dedos, esto puede propagar infecciones en las superficies
- Los fumadores han dañado sus cilios, estructuras vellosas en los pulmones que ayudan a combatir infecciones
- Los fumadores tienen una capacidad pulmonar disminuida, lo que aumenta el riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19
- Los sabores en el jugo de cigarros electrónicos están asociados con enfermedades respiratorias severas que pueden reducir la capacidad de los pulmones para combatir infecciones^{3,4,5,6,7,8}

¿Como puedo reducir el riesgo de contraer COVID-19?

Usted puede ayudar a reducir la posibilidad de que usted y su familia contraigan COVID-19 al:

- Practicar distanciamiento social: manteniéndose a seis pies de distancias de los demás
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por 20 segundos
- Usar un desinfectante de manos con al menos un 60% contenido de alcohol cuando no pueda lavarse las manos
- No tocarse la cara, a menos que se haya lavado las manos primero
- Cubrirse la cara en publico para ayudar a protegerse a usted y a los demás
- Dejar de fumar o “vapear” de por vida²

¿Como mejorara mi salud respiratoria al dejar de fumar?

El dejar de fumar puede mejorar su salud respiratoria en solo unas pocas semanas. Cuando deja de fumar:

- Los niveles de monóxido de carbono disminuyen y su sangre puede transportar mas oxigeno a sus pulmones, cerebro y cuerpo
- Los cilios que son vellos que recubren las vías respiratorias de los pulmones comenzaran a sanar y ayudar a su cuerpo a combatir infecciones
- Sus pulmones comenzaran a eliminar la mucosa de su tejido pulmonar y vías respiratorias, lo que le ayudara a respirar mejor



Arizona Smokers' Helpline

**Para ayuda con dejar de fumar:
Contacte a la Linea de Ayuda para Fumadores de Arizona (Arizona Smoker's Helpline)**

- **Llámenos al: 1-800-55-66-22**
- Visítenos en: ashline.org
- Asesoría gratuita para dejar de fumar y medicamentos gratuitos para dejar de fumar pueden ser disponibles

Individuos que tienen enfermedades relacionadas con fumar tiene un mayor riesgo.

- Si usted tiene enfermedades relacionadas con el tabaquismo como diabetes, enfermedades cardiacas, presión arterial alta o cáncer, tiene un mayor riesgo de tener síntomas graves y de morir por COVID-19.
- Si fuma y tiene COVID-19, tiene más probabilidades que alguien que no fuma a ser ingresado en una unidad de cuidados intensivos (UCI), o ser puesto en un ventilador o morir a causa del virus^{9,10}

FUENTES

1. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html>
2. <https://www.edu.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/index.html>
3. Secular trends in smoking in relation to prevent and incident smoking-related disease. Tobacco Induced Diseases. 2019; 17 (October)
4. Are healthy smokers really healthy? Tobacco Induced Diseases. 2016; 12 (November)
5. <https://tobacco.ucsf.edu/reduce-year-risk-serious-lung-disease-coronavirus-quitting-smoking-and-vaping>
6. What are respiratory effects of e-cigarettes? BMJ; 2019; 30 (September)
7. Occupational Exposure to Diacetyl and 2, 3-Peptanedione. DHHS (NIOSH) Publication Number 2016-111, 2016 (October)
8. Flavorings Chemicals in E-Cigarettes. Environmental Health Perspectives. June 2016 Vol 124, No 6
9. COVID-19 and Smoking: A systematic review of the evidence. Tobacco Induced Diseases. 2020; 18 (March)
10. Clinical characteristics of coronavirus 2019 in China. New Engl J Med. 2020. Doi:10. 1056/NET Moa 2002032



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH
Center for
Tobacco Cessation