

¿Por qué es importante tener aquí normas sobre ambientes libres de tabaco para aquellos que están intentando dejar de fumar?



Fuera de la vista, fuera de la mente.

La mayoría de las personas que usan productos de tabaco, quieren dejarlos.

- Si quieres dejar de usar tabaco, te ayudaría no ver a otros fumar o usar tabaco, ni pasar por grupos de personas fumando o usando tabaco cuando entras o sales de un edificio.

Fumar es 5 veces más común en personas sin hogar.

- Las normas sobre ambientes libres de tabaco pueden motivar a fumadores a dejar de fumar y cambiar normas relacionadas al fumar, reduciendo las tasas de enfermedad y muerte prematura.

La exposición al humo de segunda mano contribuye a 41,000 muertes cada año.

- Las normas sobre ambientes libres de tabaco protegen a todos de enfermedades relacionadas al tabaco y de la muerte, incluso a los no fumadores.

Si perseveras, se ha demostrado que dejar de fumar mejora síntomas de salud mental (menos depresión, menos ansiedad).

- Pregunta a un proveedor de salud o empleado del refugio (según aplique) por asistencia para dejar de fumar; si no obtienes ayuda, pregunta a más personas hasta que obtengas la ayuda que necesitas.

Las normas sobre ambientes libres de tabaco existen para proteger a todos.



NO FUMAR



NO VAPORIZAR



**NO USAR TABACO
SIN HUMO**

Familiarízate con las normas de las agencias donde te quedes o recibas un servicio, y sigue esas reglas.

- Recuerda, nosotros no te estamos diciendo que no puedes usar tabaco; sólo queremos hacerlo más fácil para tí u otros si quieren intentarlo.
- Con frecuencia, el reducir o eliminar el uso de tabaco puede tomar varios intentos. Si no funciona, intenta otra vez.

Cómo Buscar Ayuda

- Pregunta a tu doctor, otro proveedor de cuidado de salud, o empleado del refugio (según aplicable).
- Llama al 1-800-784-8669 para ayuda gratuita.
- Visita www.smokefree.gov para acceder guía paso a paso para dejar de fumar.
- Explora los recursos disponibles en www.takingtexasobaccofree.com.