

## ¿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.

# Busca los letreros.



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

- Las normas sobre ambientes libres de tabaco existen para proteger a todos.
- 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](http://www.smokefree.gov) para acceder guía paso a paso para dejar de fumar.
- Explora los recursos disponibles en [www.takingtexasobaccofree.com](http://www.takingtexasobaccofree.com).