



Conozca el riesgo

NO HAY NIVEL SEGURO DE EXPOSICIÓN AL HUMO INDIRECTO

El humo indirecto puede viajar por las viviendas de unidades múltiples y áreas comunes a través de puertas, grietas en paredes, líneas eléctricas, sistemas de ventilación y tuberías.

Todas las personas que viven o trabajan en viviendas de unidades múltiples se ven afectadas negativamente por el humo indirecto, especialmente:

- los niños, en los que aumentan las infecciones de oído y el asma
- las mascotas, incluidos los pájaros y los peces
- las personas de mayor edad
- las personas con discapacidades

El humo indirecto es un factor de riesgo significativo para las afecciones subyacentes relacionadas con la enfermedad grave por COVID-19, que incluyen la enfermedad cardíaca, la función pulmonar y el riesgo de enfermedades respiratorias.

¿POR QUÉ VIVIENDAS LIBRES DE HUMO?

Las políticas de vivienda libre de humo tienen muchos beneficios:

- crear un ambiente más saludable para todos los residentes
- ahorrar dinero
- aumentar la demanda de propiedades libres de humo



Tobacco-Free
FOR A HEALTHY NEW JERSEY

tobaccofreenj.com

TobaccoFreeNJ@njpn.org

732-367-0611

¡CONSULTE ESTOS RECURSOS GRATUITOS QUE LE AYUDARÁN A VIVIR UNA VIDA LIBRE DE TABACO!



Un proyecto estatal que se enfoca en aumentar el acceso de los residentes de Nueva Jersey a un aire libre de humo donde trabajan, viven y juegan. El proyecto está financiado por la Oficina de Control del Tabaco del Departamento de Salud de Nueva Jersey para brindar esfuerzos de alcance regional.

NJ Quitline **njquitline.org**

Un programa de asesoramiento telefónico gratuito, confidencial y en varios idiomas. Un asesor para dejar de fumar lo ayudará a crear un plan para dejar de fumar que incluya cómo afrontar los antojos y formas de evitar deslizamientos y recaídas. Al unirse a NJ Quitline tendrá acceso ilimitado al portal My Quit for Life. Los participantes recibirán un kit para dejar de fumar, asistencia por correo electrónico, acceso al chat con un asesor para dejar de fumar y dos semanas gratuitas de parches de nicotina.

**NEW JERSEY
QUITLINE™**
1-866-NJ-STOPS



Mom's Quit Connection for Families **momsquit.com - 1-888-545-5191**

Mom's Quit Connection for Families (MQCF) ofrece asesoramiento personalizado y gratuito para mujeres embarazadas y en posparto, mamás, papás y familiares que desean dejar de fumar para proteger a los niños menores de 8 años de la exposición al humo nocivo del tabaco.

Quit 4 Kids

**Envíe un mensaje de texto con la
palabra clave: QUITFORKIDS al 53016**



Un programa de apoyo mediante mensajes de texto para mujeres embarazadas, padres y cuidadores de niños desde el nacimiento hasta los 8 años de edad. El programa ofrece un conjunto automatizado de mensajes personalizados sobre el abandono del tabaquismo y la prevención de recaídas, hechos sobre el tabaquismo con desencadenantes y manejo de la urgencia, apoyo para el manejo del estrés y un estilo de vida y hábitos alimenticios saludables. Además, un programa de chat en vivo brinda acceso a un especialista en tratamiento del tabaco.



A través de fondos de la Oficina de Control del Tabaco del Departamento de Salud de Nueva Jersey, los residentes de Nueva Jersey ahora tienen acceso a 11 Centros para dejar de fumar que brindan recursos para suspender o reducir el uso de productos de tabaco.