

Nombre: _____

Fecha: _____

Cómo abogar por viviendas libres de humo

Incluso si decide dejar de fumar, es posible que siga viviendo en un apartamento o unidad de vivienda donde los vecinos fuman. Este humo puede viajar debajo de las puertas y a través de respiraderos y salidas.

¿Qué puedes hacer?

- Si se siente cómodo, hable con sus vecinos sobre los peligros del humo de segunda y tercera mano. Pregunte si pueden fumar afuera.
- Hable con su arrendador sobre la posibilidad de crear un ambiente libre de humo o mudarse a un edificio libre de humo.
- Mantenga a sus hijos alejados de áreas donde la gente fuma.
- Si una persona fuma cerca de sus hijos, puede pedirle amablemente que deje de fumar mientras sus hijos estén presentes.
- Revise su contrato de arrendamiento para ver qué opciones tiene.



Escriba un guión de lo que quiere decirle a su arrendador y cómo puede defender respetuosamente la salud de su familia.



A veces puede dar miedo hablar por nosotros mismos. Escríbete una pequeña nota para recordar que puedes ser valiente y hablar para proteger la salud de tu familia.

Vivienda de unidades múltiples

Para obtener más información y soporte, visite INSmokefreehousing.com



Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en www.quitnowindiana.com para obtener asistencia personalizada y gratuita.