

HOW CAN YOU MAKE A DIFFERENCE?

Smokers and Non-Smokers

Make your homes and cars tobacco-free

Refuse tobacco industry sponsorship of events and refuse tobacco industry-sponsored materials or magazines in your offices or classrooms

Use or tell your loved ones about the Oklahoma Tobacco Helpline at 1-800-QUIT NOW

Encourage your elected officials to support strong public policy that will protect the public and workers from secondhand smoke, and prevent initiation of tobacco use

Join a coalition and make a difference in your community

Health Care Professionals

Ask your patients about tobacco use

Advise them to quit

Refer them for coaching and support

Prescribe or recommend cessation medications

Follow-up at subsequent visits

Business Owners and Managers

Become an Oklahoma Certified Healthy Business

Establish a tobacco-free property policy for your business, indoors and outdoors

Offer smoking cessation to your employees through insurance coverage or wellness programs

Promote the Oklahoma Tobacco Helpline 1-800-QUIT-NOW

Sponsor a local coalition's activities or events

School boards, faculty and staff, parents and students

Join together to adopt 24/7 tobacco-free campus policies that include sporting and other events

Make time to integrate tobacco prevention into the core curriculum

Support a Students Working Against Tobacco (SWAT) team by sponsoring activities, becoming an adult facilitator, or joining up and getting your friends involved

City Councils, Community Leaders, and Concerned Citizens

Join together to pass strong local ordinances and voluntary policies to protect the public and workers from secondhand smoke, and prevent initiation of tobacco use

Sponsor a local coalition's activities or events

TOBACCO STOPS WITH ME.

WWW.STOPSWITHME.COM



¿CÓMO PUEDES HACER UNA DIFERENCIA?

Fumadores y No Fumadores

Hagan sus casas y automóviles áreas libres de tabaco

Rechaza el patrocinio de eventos por la industria tabaquera y niégate a tener materiales o revistas patrocinadas por la industria tabaquera en tu oficina o en las aulas escolares

Usa o informa a tus seres queridos sobre la línea de apoyo Oklahoma Tobacco Helpline al número 1-800-QUIT NOW

Anima a tus funcionarios elegidos para que apoyen fuertes políticas públicas que protegerán al público y a los trabajadores contra el humo de segunda mano, y eviten el inicio del uso del tabaco

JÚnase a una coalición y haga una diferencia en su comunidad

Profesionales del Cuidado de la Salud

Pregunte a sus pacientes sobre el uso del tabaco

Aconséjeles que dejen de fumar

Refiéralos para asesoría y apoyo

Prescriba o recomiende medicamentos para dejar de fumar

Haga preguntas durante visitas de consulta

Gerentes y Dueños de Negocio

Hágase un Negocio Con Certificación Saludable de Oklahoma

Establezca una política de propiedad libre de tabaco para su negocio, adentro y afuera

Ofrezca programas de cesación de fumar a sus empleados mediante la cobertura de la aseguranza o programas de bienestar para la salud

Promueva la línea de apoyo Oklahoma Tobacco Helpline 1-800-QUIT-NOW

Patrocine las actividades o eventos de una coalición local

Consejos Escolares, facultad y personal, padres y estudiantes

Únase para adoptar las políticas de un recinto escolar libre de tabaco 24/7 que incluye eventos deportivos y otras actividades

Haga tiempo para integrar acción preventiva contra el tabaco dentro del currículo central

Apoye a (SWAT) Estudiantes Trabajando En Contra del Tabaco por medio del patrocinio de actividades, conviértase en un facilitador adulto, o uniéndose y involucrando a sus amistades

Consejos de la Ciudad, Líderes de la Comunidad, y Ciudadanos Interesados

Únase para llevar a cabo fuertes estatutos y políticas voluntarias para proteger al público y trabajadores contra el humo de segunda mano

Patrocine las actividades y eventos de una coalición local

EL TABACO SE ACABA CONMIGO.

WWW.STOPSWITHME.COM

