

## Un mensaje de Lincoln-Lancaster County Health Department y del Condado de Lancaster Libre de Tabaco

*Gracias por su interés en crear políticas libres de humo en las entradas de su lugar de trabajo.*

En el 2006, el Cirujano General de EE.UU. llegó a una conclusión muy importante en cuanto a los efectos del humo de segunda mano. Una evidencia científica ha demostrado que no hay niveles seguros de exponerse al humo de segunda mano.

- El humo de segunda mano afecta inmediatamente al corazón y a la circulación de la sangre de una manera peligrosa. También causa enfermedad al corazón y cáncer pulmonar.
- El humo de segunda mano causa muerte prematura y enfermedad en niños y adultos que no fuman.
- Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen un alto riesgo de sufrir el síndrome de muerte infantil repentina (SIDS), infecciones respiratorias agudas, problemas con los oídos, y asma más severa. Los padres que fuman provocan en los niños síntomas respiratorios y disminuyen el crecimiento de los pulmones en sus hijos.
- Millones de Estadounidenses, tanto niños como adultos, siguen expuestos al humo de segunda mano en sus hogares, carros, y lugar de trabajo a pesar del gran esfuerzo para controlar el uso de tabaco.

Origen: <http://www.surgeongeneral.gov>

## Asistencia al Empleado

Se ha reconocido que es difícil cambiar hábitos y dejar de fumar.

Información disponible para los empleados que deseen dejar de fumar:

### Nebraska Tobacco Quitline

1-800-Quit-Now (1-800-784-8669)

### BryanLGH LifePointe

402 481-6300

### Madonna Fit to Quit

402 420-0002

**Para mayor información, llame al**  
402 441-4685



## Entradas de su Trabajo Libres de Humo

## Guía de Recursos

**Smoke-Free Entrances  
A Resource Guide**



Los empleadores pueden hacer sus propias políticas para eliminar el peligro del humo de segunda mano al que están expuestos a través de entradas de su trabajo.

## Porqué Considerar las Entradas de su Trabajo Libres de Humo

El negocio está comprometido a proveer un ambiente de trabajo saludable y seguro a sus empleados, clientes, contratistas, y visitantes. Su negocio reconoce la evidencia científica que demuestra que el humo de segunda mano tiene muchos carcinógenos, y ésta es una causa preventiva contra enfermedades fatales y debilitantes tanto para los fumadores como para los no fumadores.

- Al entrar por una puerta llena de humo de segunda mano, no sólo es molesto para clientes y empleados sino que también se ha comprobado que es peligroso para la salud. No hay niveles seguros al exponerse al humo de segunda mano.

### Riesgos del Humo de Segunda Mano

El humo de segunda mano también conocido como humo de tabaco en el medioambiente (ETS-environmental tobacco smoke) o humo pasivo, es una mezcla de 2 formas de humo causados por productos de tabaco encendido:

- **Humo de tabaco:** el humo que sale de un cigarrillo, pipa o cigarro que está encendido
- **Corriente principal de humo:** El humo exhalado por un fumador

Cuando una persona que no fuma y se expone al humo de segunda mano, se llama fumador involuntario, o fumador pasivo. Los no fumadores expuestos al humo de segunda mano absorben la nicotina y otros químicos tóxicos lo mismo que la persona que fuma. Entre más está expuesto, más alto es el nivel de estas sustancias químicas peligrosas en su cuerpo.

Origen: <http://www.cancer.org>

## Pasos para Establecer Políticas en las Entradas de su Trabajo Libres de Humo

### Redacción del Contenido de las Políticas

Una buena política para entradas y salidas libres de humo deben de enviar un mensaje claro de que su organización apoya la protección de sus clientes y empleados del humo de segunda mano. También debería incluir como planea hacer cumplir sus reglamentos. Una sugerencia es incluir en este proceso a representantes de la directiva y empleados. Cuando se designe un área para uso de tabaco, asegúrese que quede retirada de ventanas abiertas y sistemas de ventilación.

### Promoviendo las Políticas

Promoción es la llave para el éxito en las políticas libres de humo. Las personas necesitan conocer las reglas antes de poder cumplirlas. Pida a los gerentes que expliquen las políticas durante una reunión de empleados. Considere pegar este letrero de políticas en el restaurante o cafetería, o en el vestuario. Proporcione información sobre las políticas a los visitantes, clientes, y contratistas.

### Aplicando las Políticas

Asegúrese de que todos los componentes de las políticas sean fácil de entender y cumplir. Esto incluye definición claramente de la distancia que se requiere desde la entrada, y las acciones que se tomarán si no se cumplen. El tener señales visuales y ceniceros ayudarán a cumplir con los reglamento.

## Consecuencias Ambientales

- Los cigarrillos que se botan de una manera inapropiada y otros productos de tabaco encendidos representan un riesgo de incendio.
- Hay costos por limpieza extra por la basura que causan las colillas de cigarrillo desechadas.

Origen: <http://nosmoke.org/document.php?id=209>

### Ejemplo de Políticas en las Entradas de su trabajo Libres de Humo

#### Declaración de las Políticas

Para reducir el riesgo y proteger a los empleados, clientes, contratistas y visitantes del humo de segunda mano el Negocio XYZ, se prohíbe fumar en un perímetro de 25 pies de entradas y salidas del edificio, incluyendo instalaciones rentadas para uso negocio.

“Fumando” se define como inhalando, exhalando, quemando, o llevando encendido un cigarro, cigarrillo, o pipa.

#### Acatamiento

El empleado que viole las políticas del Negocio XYZ será disciplinado de acuerdo con las guías disciplinarias del manual de políticas y reglamentos. Los clientes y visitantes que no acaten las políticas serán informados de ellas cortésmente, y se les pedirá que vayan al lugar asignado para cumplir con las políticas.



*Estamos libres de humo.*

**NO FUMAR**

DENTRO DEL EDIFICIO O EN UN PERIMETRO DE 25 PIES DE LAS PUERTAS DE ENTRADA