

# Smoke-Free Home Pledge

It is difficult to ask people not to smoke in your home, but it creates a healthier environment. It may help the smoker to smoke less.



## Check the things YOU will do to make your home smoke free!

- Talk with your family about making your home smoke free (especially when kids are home). Be polite but firm.
- Ask your family and friends to smoke outdoors and away from windows. It is not enough to just open a window. The hallway is not outdoors.
- Make a RULE that your home is smoke free!
- Put "Smoke -Free Home" signs or magnets on the fridge and around your home.
- Remove all ashtrays from inside your home.
- Set up a smoking area outdoors.
- Have gum or mints available for smokers.
- Thank your friends and family for keeping your home smoke free.

Does anyone smoke in your home? \_\_\_\_\_YES \_\_\_\_\_NO

Would they like information on quitting? \_\_\_\_\_YES \_\_\_\_\_NO

Name \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_



**healthy homes and  
community supports**

a division of the Boston Public Health Commission

Mayor Thomas M. Menino

© 2008 274C

**Call the Tobacco Control Program at  
617-534-2373 for help with quitting!**

**[www.bostonsmokefreehomes.org](http://www.bostonsmokefreehomes.org) or [www.bphc.org](http://www.bphc.org)**

# Promesa de no fumar en su hogar

Es difícil pedir a personas que no fumen en su hogar, pero eso crea un medio más saludable. Y puede ayudar al fumador a fumar menos.



**¡Marque las cosas que USTED hará para hacer de su casa un lugar donde no se fume!**

- Hablar con su familia acerca de hacer de su hogar un lugar donde no se fume (especialmente cuando los niños estén en casa). Ser cortés pero firme.
- Pedir a su familia y amigos de fumar afuera y lejos de las ventanas. No es suficiente sólo abrir una ventana. El pasadizo no es estar afuera.
- ¡Establecer una REGLA que en su hogar no se fuma!
- Ponga señales o magnetos de "Hogar sin humo de tabaco" en la refrigeradora y alrededor de su casa.
- Quite todos los ceniceros que estén en su casa.
- Establezca un área para fumar en el exterior.
- Tenga gomas o mentas disponibles para los fumadores.
- Agradezca a sus amigos y familia por mantener su hogar un lugar donde no se fuma.

¿Alguien en su hogar fuma? \_\_\_\_SI \_\_\_\_NO

¿Desearían información acerca de cómo dejar de fumar? \_\_\_\_SI \_\_\_\_NO

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



**hogares saludables**

un División de Salud Pública de Boston

Mayor Thomas M. Menino

274C

¡Llame al Tobacco Control Program al  
617-534-2373 para ayuda con dejar de fumar!  
[www.bostonsmokefreehomes.org](http://www.bostonsmokefreehomes.org) or [www.bphc.org](http://www.bphc.org)