

## KINDLY EXTINGUISH YOUR LIGHTS

We care about the health of our patients, visitors and staff. That's why we have made all OSU Medical Center locations - Inside and outside - tobacco-free. This decision was not made lightly. We understand that nicotine is addictive, and regret the inconvenience to tobacco users. Knowing the dangers that tobacco poses, however, we believe that smoking areas are simply not consistent with our commitment: to improve people's lives through personalized health care.

Here are some of the frequently asked questions about the policy:

*Are there any smoking areas at OSU Medical Center?*

No. As of July 5, 2006, we eliminated smoking areas and made all of our facilities, inside and out, tobacco-free. This includes parking areas and sidewalks.

*Does this policy apply to everyone? Yes.*

*I use chewing tobacco. Is that allowed?*

No. Our 100% tobacco-free policy includes all tobacco products, including cigarettes, cigars, chewing tobacco and pipe smoking.

*Where can I go to use tobacco?*

We encourage you not to use tobacco during your visit. If you were to move just beyond our facility to use tobacco, it would be a nuisance to our neighbors. If you need help fighting tobacco cravings while you are here, please let us know.

*How can you help with tobacco cravings?*

Walgreens pharmacies on the OSU Medical Center main campus and University Hospital East sell individual pieces of nicotine replacement gum for those who wish to purchase them. If you're a patient concerned about getting through your stay without tobacco, we encourage you to ask your physician about pharmacotherapy or to speak to one of our certified Tobacco Treatment Specialists.

*Continued...*

Updated on 2.25.08

*Is there anything else I can do?*

The Four D's are a simple, effective way to fight tobacco cravings:

- Delay reaching for a cigarette or any tobacco product.
- Deep breathing relaxes you.
- Drinking water is a good substitute.
- Distraction - do something else.

*I'm ready to quit Can you help?*

Absolutely. The OSU Medical Center Is a Tobacco Treatment Center. We have certified tobacco treatment specialists that can assist you in quitting. You can contact them at 1-866-504-0561. The Ohio Tobacco QUIT LINE is another great resource, with FREE expert counseling. Call the QUIT LINE at 800-QUIT-NOW.

Thank you for your understanding.

At the Ohio State University Medical Center we're committed to creating the future of medicine to Improve people's lives. That's why all OSU Medical Center locations - Inside and outside - are tobacco-free.

## KINDLY EXTINGUISH YOUR LIGHTS (Russian)

### ПРОСЬБА ЗАТУШИТЬ ВАШИ СИГАРЕТЫ

Мы проявляем заботу о наших пациентах, посетителях и персонале. Поэтому во всех помещениях Медицинского центра Университета штата Огайо – внутри и снаружи – запрещено употреблять табачные изделия. Принять такое решение было нелегко. Мы понимаем, что никотин – это зависимость, и сожалеем о неудобствах для тех, кто употребляет табачные изделия. Несмотря на это, зная какую опасность таит в себе табак, мы считаем, что зоны для курения не отвечают нашим обязательствам: Улучшать жизнь людей за счет оказания персонализированной медико-санитарной помощи.

Ниже приводятся некоторые из наиболее часто задаваемых вопросов, относящихся к нашей политике.

*Есть ли какие-либо зоны для курящих на территории Медицинского центра Университета штата Огайо?*

Нет. С 5 июля 2006 года мы ликвидировали зоны для курящих и сделали все наши объекты, внутри и снаружи, зонами свободными от табака. Это также относится к местам парковок и тротуарам.

*Относится ли эта политика ко всем?*

Да.

*Я употребляю жевательный табак. Это разрешено?*

Нет. Наша политика о 100% отказе от табака относится ко всем табачным продуктам, включая сигареты, сигары, жевательный табак и курение трубок.

*Где я могу употребить табачные изделия?*

Мы просим Вас не употреблять табак во время Вашего посещения. Если Вы должны будете покинуть пределы нашего центра для того, чтобы употребить табачные изделия, это может причинить неудобства нашим соседям. Если во время пребывания у нас Вам понадобится помощь в преодолении зависимости от табака, пожалуйста сообщите об этом нам.

*Как Вы можете помочь себе в преодолении зависимости от табака?*

Аптеки Walgreens в главном кампусе медицинского центра Университета штата Огайо и Университетского госпиталя East продают всем желающим антиникотиновую жевательную резинку поштучно. Если Вы являетесь пациентом, беспокоящимся о том, что не сможете воздержаться от

*Продолжение следует...*

табака во время своего лечения, мы призываем Вас спросить своего врача о медикаментозном лечении или поговорить с одним из наших сертифицированным специалистами по лечению от табачной зависимости.

*Могу ли я сделать еще что-нибудь?*

Следующие четыре правила – это простой и эффективный способ преодоления табачной зависимости:

- Не сразу хватайтесь за сигарету или другой табачный продукт.
- Глубокое дыхание расслабит Вас.
- Питье воды является хорошей заменой.
- Отвлекитесь – займитесь чем-то другим.

*Я готов бросить. Можете ли Вы помочь?*

Безусловно. Медицинский центр Университета штата Огайо – это центр по лечению от табачной зависимости. У нас есть сертифицированные специалисты в области лечения от никотиновой зависимости, которые могут Вам помочь. Вы можете связаться с ними по телефону 1-866-504-0561. Горячая линия штата Огайо Quit Line – это еще один мощный ресурс, где эксперты могут проконсультировать Вас БЕСПЛАТНО. Позвоните на горячую линию Quit Line по телефону 800-QUIT-NOW.

Спасибо за Ваше понимание.

Медицинский центр Университета штата Огайо привержен делу создания будущего медицины для улучшения жизни людей. Поэтому во всех помещениях Медицинского центра Университета штата Огайо – внутри и снаружи – запрещено употреблять табачные изделия.