

## 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.

## TENGA LA AMABILIDAD NO CONSUMIR TABACO

Nos preocupa la salud de nuestros pacientes, los visitantes y el personal. Por esta razón, hemos prohibido el consumo de tabaco dentro y fuera de todas las instalaciones del OSU Medical Center. Esta decisión no se tomó a la ligera. Comprendemos que la nicotina es adictiva, y lamentamos las molestias que esta prohibición le causa a los fumadores. Sin embargo, conociendo los peligros que implica el consumo de tabaco, creemos que las áreas para fumadores simplemente no son coherentes con nuestro compromiso: mejorar las vidas de las personas por medio de una atención de salud personalizada.

A continuación, se incluyen algunas de las preguntas frecuentes sobre esta prohibición:

*¿Hay áreas de fumadores en el OSU Medical Center?*

No. A partir del 5 de julio de 2006, eliminamos las áreas de fumadores y prohibimos el consumo de tabaco dentro y fuera de todas nuestras instalaciones. Esto incluye las áreas de estacionamiento y las aceras.

*¿Esta prohibición debe ser acatada por todas las personas?*

Sí.

*Yo mastico tabaco. ¿Eso se permite?*

No. Nuestra política 100% libre de tabaco comprende a todos los productos de tabaco, incluidos cigarrillos, puros, masticar tabaco y fumar en pipa.

*¿Dónde puedo ir para consumir tabaco?*

Lo exhortamos a que no consuma tabaco durante su visita. Si tuviera que alejarse un poco de nuestro edificio para consumir tabaco, sería una molestia para nuestros vecinos. Si necesita ayuda para luchar contra sus ansias de consumir tabaco mientras está aquí, avísenos.

*¿Qué pueden hacer para disminuir mis ansias de consumir tabaco?*

Las farmacias Walgreens en el recinto principal del OSU Medical Center y University Hospital East venden paquetes individuales de goma de mascar de reemplazo de la nicotina a aquellas personas que desean comprarlos. Si usted es un paciente preocupado respecto a cómo pasar su estadía sin tabaco, lo exhortamos a que pregunte a su médico sobre la farmacoterapia o a que hable con uno de nuestros especialistas certificados en el tratamiento para el tabaquismo.

*Continúa...*

*¿Hay algo más que yo pueda hacer?*

Estos cuatro consejos son una manera simple y eficaz de luchar contra las ansias de consumir tabaco.

- Demore el momento de buscar un cigarrillo o un producto de tabaco.
- La respiración profunda le ayuda a relajarse.
- Beber agua es un buen sustituto.
- Distráigase, haga alguna otra cosa.

*Estoy preparado para dejar el hábito, ¿me pueden ayudar?*

Por supuesto que sí. El OSU Medical Center es un centro de tratamiento para el tabaquismo. Tenemos especialistas certificados en el tratamiento del tabaquismo que pueden ayudarle a dejar el hábito. Puede comunicarse con ellos llamando al 1-866-504-0561. La Ohio Tobacco Quit Line (Línea para dejar de fumar de Ohio) es otro excelente recurso, que ofrece asesoramiento GRATUITO de especialistas. Llame a la Quit Line al 800-QUIT-NOW.

Gracias por su comprensión.

En el Ohio State University Medical Center tenemos el compromiso de crear el futuro de la medicina para mejorar la vida de las personas. Por esta razón, se prohíbe el consumo de tabaco dentro y fuera de todas las instalaciones del OSU Medical Center.