



### **NO SMOKING POLICY at York Housing Authority**

The Housing Authority of the City of York (YHA) is going smoke-free in all buildings, apartments, family units, individual houses, offices and campuses on October 1, 2012. Now is the time to quit smoking. Not only is quitting good for your health it will also save you money in more ways than one. Starting October 1, 2012 smoking violations in and on any YHA property will result in a lease violation and a \$250.00 fine. YHA realizes that quitting is not easy. We want to make sure you have a strong support system if you want to quit. Flip the page to find a list of resources to help you in your efforts. The YHA Social Services staff is also available to offer you support. Please don't hesitate to call us at 717-812-1194. So start now and let us help you become a quitter.

It's never too late and the SOONER the better!!!

Here's some useful information...

---

**What will YOU do with the ADDITIONAL \$200 in your budget each month?** \$6.80/pack and the price keeps rising. What could you do for yourself and your family with that extra money? At today's prices, if you smoke one pack of cigarettes each day for ten years, You will spend over **\$24,000** – easily enough to buy a new car or put a deposit on a house.

---

#### **What Happens When You Quit Smoking???**

- In **20 minutes** your blood pressure will drop back down to normal.
- In **8 hours** the carbon monoxide (a toxic gas) levels in your blood stream will drop by half, and oxygen levels will return to normal.
- In **48 hours** your chance of having a heart attack will have decreased. All nicotine will have left your body. Your sense of taste and smell will return to a normal level.
- In **72 hours** your bronchial tubes will relax, and your energy levels will increase.
- In **2 weeks** your circulation will increase, and it will continue to improve for the next 10 weeks.
- In **3 to 9 months** coughing, wheezing, and breathing problems will dissipate as your lung capacity improves by 10%.
- In **1 year** your risk of having a heart attack will have dropped by half.
- In **5 years** your risk of having a stroke returns to that of a non-smoker.
- In **10 years** your risk of lung cancer will have returned to that of a non-smoker.
- In **15 years** your risk of heart attack will have returned to that of a non-smoker.

## RESOURCES TO HELP YOU QUIT SMOKING

**Pennsylvania's Free Quitline:** Call toll-free (800) QUIT NOW (784-8669) Did you know that, compared with smokers who try to quit on their own, smokers who try to quit using telephone support and self-help advice are approximately twice as likely to succeed? The Pennsylvania Department of Health wants your patients to succeed in your quit attempt. That's why they created the Pennsylvania Free Quitline.

Pennsylvania Free Quitline services:

- Staffed by clinically-trained tobacco cessation counselors
- Telephone counseling and self-help cessation materials provided
- Free one-on-one follow-up counseling sessions scheduled at your convenience
- Available in English and Spanish, and other languages as needed
- Discount coupons on nicotine replacement products
- Local cessation program information available



**Memorial Hospital's Tobacco Cessation Services:**

Memorial Hospital's Tobacco Cessation Services provide various programs: inpatient intervention with counseling, a six-week Quit Class, one-on-one outpatient counseling, and a nicotine support group. Cessation services provide education to help individuals develop a better understanding of tobacco use, strategies to overcome the tobacco addiction, information on cessation methods and ways to live a tobacco-free life. For more information, please call 717-849-5463.

### Support Groups

#### **American Lung Association of Pennsylvania**

3001 Old Gettysburg Rd.  
Camp Hill, PA 17011  
1-800-586-4872  
1-800-LUNG-USA  
[www.lung.org](http://www.lung.org)

**Nicotine Support Group**  
**Memorial's Health and Wellness Center**  
For more information call  
(717) 849-5463

[www.mhyork.org/Community-Wellness/Events-And-Classes.aspx](http://www.mhyork.org/Community-Wellness/Events-And-Classes.aspx)

#### **American Cancer Society (ACS)**

Toll-free: 1-800-ACS-2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

#### **American Heart Association**

140 Roosevelt Avenue  
York, PA 17401-3333  
Phone: (717) 843-7541  
[www.heart.org/HEARTORG](http://www.heart.org/HEARTORG)





### **POLITICA DE NO FUMAR en la Autoridad de Vivienda Pública**

La Autoridad de Vivienda Pública de la ciudad de York (YHA) se convertirá en libre de humo en todos sus edificios, apartamentos, viviendas de familia, casas individuales, oficinas y campus el 1 de octubre de 2012. Ahora es el momento para dejar de fumar. El dejar de fumar no es solamente bueno para su salud pero también le ayudará a ahorrar dinero en diferentes maneras. Comenzando el 1 de octubre de 2012 violaciones por fumar en cualquier propiedad de YHA podrían resultar en una violación al contrato y una multa de \$250.00. YHA sabe que dejar de fumar no es fácil. Nosotros queremos asegurarnos de que ustedes tienen un fuerte sistema de apoyo si desean dejar de fumar. Volteé la página para encontrar una lista de recursos para ayudarle en sus esfuerzos. El personal de Servicios Sociales de YHA también está disponible para ofrecerle apoyo. Por favor no dude en llamarnos al 717-812-1194. Así que empiece ahora y dejemos ayudarle a convertirse en un no-fumador. ¡¡¡Nunca es demasiado tarde y cuanto ANTES mejor!!! Aquí tiene una información muy útil...

---

#### **¿Qué USTED haría con un presupuesto ADICIONAL de \$200 cada mes?**

**\$6.80/cajetilla** y el precio sigue subiendo. ¿Que podría hacer usted y su familia con ese dinero adicional? Al precio del día de hoy si usted fumará una cajetilla de cigarrillos diaria por diez años, Usted gastaría alrededor de **\$24,000** – fácilmente lo suficiente para comprarse un auto nuevo o el depósito para una casa.

---

#### **¿Qué sucede cuando usted deja de fumar?**

- **En 20 minutos** su presión arterial bajará a su normalidad.
- **En 8 horas** los niveles de monóxido de carbón (gas tóxico) en su torrente sanguíneo bajarán a la mitad y sus niveles de oxígeno regresarán a la normalidad.
- **En 48 horas** la probabilidad de tener un ataque cardíaco habrá disminuido. Toda la nicotina habrá abandonado su cuerpo. Su sentido de gusto y olfato regresará a su nivel normal.
- **En 72 horas** sus tubos bronquiales se relajarán y sus niveles de energía aumentarán.
- **En 2 semanas** su circulación aumentará y continuará mejorando por la próximas 10 semanas.
- **En 3 a 9 meses** tos, jadeo, problemas respiratorios se disiparán al igual que su capacidad pulmonar mejorará por un 10%.
- **En 1 año** su riesgo de tener un ataque al corazón habrá disminuido a la mitad.
- **En 5 años** su riesgo de tener derrame cerebral regresará al igual que la de un no-fumador.
- **En 10 años** su riesgo de tener cáncer en el pulmón regresará al igual que la de un no-fumador.
- **En 15 años** su riesgo de tener un ataque al corazón regresará al igual que la de un no-fumador.

## RECURSOS PARA AYUDARTE A DEJAR DE FUMAR

**Línea Gratuita para Dejar de Fumar de Pennsylvania:** Llame gratis al (800) PARE AHORA (784-8669) Sabía usted que en comparación con fumadores que tratan de dejar de fumar por su cuenta, fumadores que tratan de dejar de fumar usando apoyo telefónico y consejos de auto-ayuda tienen aproximadamente el doble de las probabilidades de tener éxito. El Departamento de Salud de Pennsylvania quiere que sus pacientes tengan éxito en el intento de dejar de fumar. Por eso ellos crearon la Línea para Dejar de Fumar de Pennsylvania.

Servicios de la Línea para Dejar de Fuma de Pennsylvania:

- Personal/consejeros clínicamente-entrenados para dejar el tabaco
- Asesoramiento telefónico y material de auto-ayuda proveído
- Gratis sesiones individuales de seguimiento programadas a su conveniencia
- Disponibles en Inglés y Español y otros lenguajes según sea necesario
- Cupones de descuento en productos sustitutos de nicotina
- Información disponible de programas locales



**Servicios del Cese de Tabaco en el Hospital Memorial:**

El Hospital Memorial provee varios programas para el cese de tabaco: hospitalización con consejería, una clase de seis semanas para dejar de fumar, asesoramiento de consejería individual y grupo de apoyo no a la nicotina. Servicios para el cese están el proveer educación para ayudar a los individuos desarrollar un mejor entendimiento del uso del tabaco, estrategias para superar la adicción del uso del tabaco, información sobre los métodos y formas para vivir y tener una vida libre de tabaco. Para más información, por favor llame al 717-849-5463.

### Grupos de Apoyo

**Asociación Americana del Pulmón de Pennsylvania**

3001 Old Gettysburg Rd.  
Camp Hill, PA 17011  
1-800-586-4872  
1-800-LUNG-USA  
[www.lung.org](http://www.lung.org)

**Nicotina Grupo de Apoyo**  
**Centro Memorial de Salud y Bienestar**  
Para más información llame al  
(717) 849-5463

[www.mhyork.org/Community-Wellness/Events-And-Classes.aspx](http://www.mhyork.org/Community-Wellness/Events-And-Classes.aspx)

**Sociedad Americana del Cancer Society (ACS)**

Toll-free: 1-800-ACS-2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

**Sociedad Americana del Corazón**

140 Roosevelt Avenue  
York, PA 17401-3333  
Phone: (717) 843-7541

[www.heart.org/HEARTORG](http://www.heart.org/HEARTORG)

