

**EFFECTIVE
AUGUST 1, 2017**

The Harris Center is going Tobacco Free



- Quitting smoking at any age has benefits.
- Tobacco smoke harms nonsmokers, too.
- Quitting smoking is the single best way to protect others from secondhand smoke.
- The sooner you quit, the sooner your body can begin to heal.

IN 20 MINUTES

Heart rate drops

⋮

IN 12 HOURS

Carbon monoxide level in the blood drops to normal

⋮

IN 2 WEEKS TO 3 MONTHS

Heart attack risks begin to drop and lung function begins to improve

⋮



⋮

IN 1 TO 9 MONTHS

Coughing and shortness of breath decrease

IN 1 YEAR

Risk of coronary heart disease is half that of a smoker's

IN 2 TO 5 YEARS

Risk of stroke and cancers of the mouth, throat, esophagus and bladder is reduced

Source: www.cdc.gov

To maintain good health and a healing environment, all campuses of The Harris Center will go tobacco free on August 1, 2017. Please email any questions to PublicAffairs@TheHarrisCenter.org.

 **The HARRIS CENTER** *for*
Mental Health and IDD

**A PARTIR DEL
1^{RO} DE AGOSTO**

No Más Tabaco en The Harris Center



- Dejar el hábito de fumar presenta beneficios a cualquier edad.
- El humo del tabaco causa daños incluso a personas que no fuman.
- Parar de fumar es la mejor manera de proteger a los demás del humo de segunda mano.
- Entre más temprano deje de fumar, su cuerpo empezará a sanarse cuanto antes.

EN 20 MINUTOS

La presión arterial disminuye

⋮

EN 12 HORAS

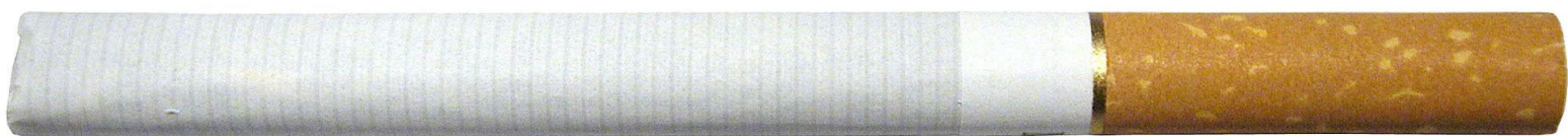
Los niveles de monóxido de carbono en la sangre se normalizan

⋮

ENTRE 2 SEMANAS Y 3 MESES

El riesgo de sufrir ataques de corazón disminuye y la función pulmonar mejora

⋮



⋮

⋮

⋮

ENTRE 1 Y 9 MESES

La tos y la falta de aliento disminuye

EN 1 AÑO

Baja a la mitad el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria

ENTRE 2 Y 5 AÑOS

El riesgo de cáncer en la boca, la garganta, el esófago y la vejiga se reduce a la mitad

Fuente: www.cdc.gov/spanish

Para promover un ambiente saludable y sanador, el tabaco no será permitido en las instalaciones de The Harris Center a partir del 1ro de Agosto de 2017. Si tiene alguna pregunta, por favor escríbanos a PublicAffairs@TheHarrisCenter.org

 **The HARRIS CENTER** *for*
Mental Health and IDD