

## Pasos a seguir para dar el ejemplo

en este Congreso, en su oficina en Santiago  
y en su oficina distrital

### ¿QUÉ HACER?

Logrado

- Retire los ceniceros de su oficina.
- Coloque los letreros y adhesivos que esta campaña le proporcionará, indicando que su oficina es un espacio libre de humo de tabaco.
- Invite a las personas que fuman a hacerlo al aire libre.
- En espacios cerrados de uso común, exprese su preferencia de no estar expuesto al humo de tabaco.

### y si Ud. fuma...

Logrado

- No lo haga dentro de la oficina, ni con la puerta cerrada, ni al lado de la ventana.
- No fume en los pasillos, la cafetería u otros espacios cerrados de uso común.
- Si quiere fumar, salga al aire libre.
- Evite aparecer fumando en actividades públicas, en fotos y en los medios de comunicación.
- Prevenga los incendios. Apague bien su cigarrillo antes de botar la colilla.
- Si desea dejar de fumar, acuda a su médico para que le proponga un plan de tratamiento.

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

En el  
Congreso,  
damos el  
ejemplo.

No cuesta ni  
un solo peso  
implementar  
políticas libres  
de humo de  
tabaco.

Háganos llegar este compromiso  
**antes del 20 de mayo** y participe en la conmemoración  
del **DÍA MUNDIAL SIN TABACO** (31 de mayo).