



Hogares Sin Humo

Protege a tu familia del humo del tabaco



Bases del concurso

1. Podrán participar en el concurso las familias de los escolares inscritos en el programa Clase Sin Humo en Castilla-La Mancha. Pueden participar todas las familias, independientemente de que tengan algún miembro fumador o no.
2. Se participa por unidad familiar completa, es decir, todos los miembros que conviven en el mismo domicilio que el alumno.
3. La familia se compromete a **NO FUMAR EN LA CASA NI EN EL COCHE** durante el curso escolar 2009/2010 y a informar a cualquier visitante fumador de que se encuentra en un espacio libre de humo y pedirle que no fume.
4. El padre, madre o tutor debe rellenar la ficha de inscripción con los datos de todos los miembros de la familia que conviven en el domicilio y el alumno deberá entregarla al tutor escolar al inicio del programa.
5. Si durante el concurso algún miembro de la familia fuma diaria o esporádicamente en el hogar o en el coche se considerará descalificado.
6. Los responsables del programa podrán contactar con las familias a lo largo del concurso para verificar el cumplimiento del compromiso mediante las comprobaciones oportunas.
7. Las familias que cumplan todos los requisitos participarán en el sorteo de una tarjeta-regalo canjeable por material deportivo por valor de 500 euros. La Sociedad Castellano-Manchega de Medicina de Familia y Comunitaria publicará en su página Web el resultado del sorteo en Mayo de 2010 y lo comunicará directamente a los ganadores.

"HOGARES SIN HUMO" es una actividad saludable complementaria al programa europeo de prevención de tabaquismo "CLASE SIN HUMO" en el que tu hijo/a ha decidido participar junto a su tutor/a y sus compañeros de clase.

Todas las personas que convivimos en este hogar deseamos participar en el concurso Hogares sin humo y nos comprometemos a:

- No fumar ni en el hogar ni en el coche durante el curso escolar 2009/2010
- Animar y apoyar la participación de (nombre del alumno) en el Programa Clase sin humo
- Abandonar el concurso si alguno de nosotros rompe el compromiso

Estos datos se incluirán en un fichero a efectos de los Concursos "Hogares sin humo" y "Clase sin humo" y, conforme a lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de datos de carácter personal, las familias participantes podrán acceder a ellos y modificarlos o cancelarlos dirigiéndose a la Sociedad Castellano-Manchega de Medicina de Familia y Comunitaria



Sociedad Castellano-Manchega de Medicina de Familia y Comunitaria



Castilla-La Mancha

El humo del tabaco perjudica también a los no fumadores

Los estudios científicos demuestran que respirar un ambiente contaminado por el humo del tabaco facilita la aparición de:

- Infecciones respiratorias como gripe y resfriado
- Angina de pecho e infarto de miocardio
- Cáncer de pulmón, de senos nasales y de mama
- Síndrome de muerte súbita del lactante
- Asma y agravamiento de los síntomas asmáticos en niños y adultos
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Enfermedades agudas y crónicas del oído

Estas enfermedades son más frecuentes en personas (tanto adultos como niños) que conviven con fumadores o que trabajan en lugares contaminados por el humo del tabaco como bares, cafeterías, etc.

Ventajas de HOGARES SIN HUMO para toda la familia:

- Modelo educativo y motivador para que los más jóvenes no comiencen a fumar
- Menos riesgo de asma, de cáncer, de enfermedades cardiovasculares, de otitis, de gripe y de resfriados
- Se mantiene libre de olor a tabaco la ropa, la casa y el coche
- Mayor facilidad para dejar de fumar en todos los que tomen esa decisión
- Ahorro y... posibilidad de ganar un premio de 500 euros

Vivir en un ambiente libre de humo de tabaco evita enfermedades y favorece que no se empiece a fumar



¿Qué hay que hacer para participar?

Rellenar la hoja de inscripción al concurso HOGARES SIN HUMO y entregarla al tutor escolar.

Establecer y cumplir la norma de **NO FUMAR** tanto en la casa como en el coche.

Informar a cualquier persona fumadora que visite el hogar familiar o suba en el coche de que son espacios libres de humo y pedirle que no fume.

¿Quién puede participar?

Todas las familias de los alumnos que participan en el programa Clase Sin Humo, tanto si tienen algún miembro fumador como si no.

¿Qué se puede ganar?

Salud, libertad, aspecto físico, calidad de vida, ahorro... Además, las familias participantes optarán al sorteo de una tarjeta-regalo por valor de 500 euros canjeable por material deportivo.

FICHA DE INSCRIPCIÓN HOGARES SIN HUMO

Nombre y apellidos del alumno: Centro escolar:
Curso: Grupo: Localidad: Provincia:

DATOS FAMILIARES

Nombre y apellidos de la persona responsable (madre, padre o tutor): Localidad: Provincia:
Dirección: Correo electrónico:
Teléfono:

DATOS DE LOS COMPONENTES DE LA UNIDAD FAMILIAR

Nombre y apellidos	Edad	Relación con el tabaco*
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- * Relación con el tabaco antes del inicio del concurso:
1. Nunca he fumado
 2. He fumado antes pero ya no fumo
 3. Fumo menos de una vez por semana
 4. Fumo al menos una vez por semana
 5. Fumo cada día

Fecha:
Firmas de los miembros de la familia