

# Youth and tobacco information sheet

## What kids and teenagers should know about tobacco

### Tobacco and sports

- Cigars and spit tobacco are also not safe
- Don't get trapped – Tobacco is easy to get hooked on
- Nicotine narrows blood vessels and puts more stress on the heart
- Smoking can damage lungs and reduce oxygen to muscles
- Smokers get short of breath more easily
- Smokers run slower and can't run as far

### Tobacco and your looks

- Chewing tobacco can crack lips, cause sores, and bleeding in mouth
- Don't waste money on tobacco, as it is an expensive habit and not as rewarding as spending money on other things you like (e.g., music, movies, etc.)
- Get involved – Teach others and help prevent tobacco use
- Mouth cancer surgery can lead to serious changes in the face
- Know the truth – Most teens, adults, and athletes don't use tobacco
- Smoke makes hair and clothes stink
- Smoking turns teeth yellow and causes bad breath

## What parents should know about tobacco use

Parents can have the biggest impact in their kids' lives. Keep the following tips in mind to help your kids stay tobacco-free:

### Help keep your kids tobacco-free

Kids who use tobacco may:

- Be more likely to use alcohol and other drugs

**Humana Healthy Horizons® in Ohio**

- Cough, have asthma attacks, and get breathing problems more often
- Get hooked on tobacco and find quitting very hard
- Have serious health problems, such as heart issues, cancer, and stroke

### **Take a stand at home**

- Don't offer tobacco and don't leave it where they can take it
- If you smoke or chew, you still can help -- Until you quit, don't use tobacco when kids are near
- Know if your kids' friends use tobacco and talk about how to say "no"
- Talk to kids about risks – and if friends or family died due to smoking, tell your kids
- Talk to your kids about tobacco starting at age 5 or 6 and into high school, since many kids start by age 11 and are hooked by 14

### **Make a difference in your community**

- Go to smoke-free places
- Make sure your schools and events are tobacco-free
- Support places that don't sell tobacco to kids

### **What coaches should know about tobacco use**

Coaches can help keep kids from using all types of tobacco products. Keep in mind the following:

- Create tobacco-free policy for players, other coaches, and referees
- Don't smoke or chew near players
- Make practice and games smoke free
- Nicotine is addictive like harder drugs
- Smoking hurts lungs and reduces oxygen to muscles
- Talk to your players about how tobacco affects athletic performance
- Tell and post tobacco-free messages at games
- People who don't use tobacco by age 18 are less likely to start

## Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **877-856-5702 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 7 a.m. to 8 p.m., Eastern time. We can help you at no cost to you. We can explain the document in English or in your preferred language. We can also help you if you need help seeing or hearing. Please refer to your Member Handbook regarding your rights.

## Important

### At Humana, it is important you are treated fairly.

Humana Inc. and its subsidiaries do not discriminate or exclude people because of their race, color, religion, gender, gender identity, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, military status, veteran status, genetic information, ancestry, ethnicity, marital status, language, health status, or need for health services. Discrimination is against the law. Humana and its subsidiaries comply with applicable Federal Civil Rights laws. If you believe that you have been discriminated against by Humana or its subsidiaries, there are ways to get help.

- You may file a complaint, also known as a grievance:  
**Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.  
If you need help filing a grievance, call **877-856-5702** or if you use a **TTY**, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the:
  - **Ohio Department of Medicaid (ODM), Office of Civil Rights** by emailing [ODM\\_EEO\\_EmployeeRelations@medicaid.ohio.gov](mailto:ODM_EEO_EmployeeRelations@medicaid.ohio.gov), faxing **614-644-1434**, or sending by mail to The Ohio Department of Medicaid, Office of Human Resources, Employee Relations, P.O. Box 182709, Columbus, Ohio 43218-2709; or
  - **U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights** electronically through their Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or at **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

**Auxiliary aids and services are available to you free of charge.**

### **877-856-5702 (TTY: 711)**

Humana provides free auxiliary aids and services, such as qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats to people with disabilities when such auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate.

Humana Healthy Horizons in Ohio is a Medicaid Product of Humana Health Plan of Ohio, Inc.

Language assistance services, free of charge, are available to you.  
**877-856-5702 (TTY: 711)**

**English:** Call the number above to receive free language assistance services.

**Español (Spanish):** Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**नेपाली (Nepali):** निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

**العربية (Arabic):** اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

**Soomaali (Somali):** Wac lambarka kore si aad u hesho adeegyada caawimaada luuqada oo bilaash ah.

**Русский (Russian):** Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

**Français (French):** Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

**Kiswahili (Swahili):** Piga simu kwa nambari iliyo hapo juu ili upate huduma za usaidizi wa lugha bila malipo.

**Українська (Ukrainian):** Зателефонуйте за вказаним вище номером для отримання безкоштовної мовної підтримки.

**繁體中文 (Traditional Chinese):** 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

**Ikinyarwanda (Kinyarwanda):** Hamagara numero iri haruguru uhabwe serivisi z'ubufasha bw'ururimi ku buntu.

**简体中文 (Simplified Chinese):** 您可以拨打上面的电话号码以获得免费的语言协助服务。

**دري (Dari):** برای دریافت خدمات رایگان کمک زبانی با شماره بالا تماس بگیرید.

**پشتو (Pashto):** د وړيا ژبې ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پورته شميرې ته زنگ ووهئ.

**አማርኛ (Amharic):** ነፃ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ለማግኘት ከላይ ባለው ስልክ ቁጥር ይደውሉ።

**ગુજરાતી (Gujarati):** મફત ભાષા સહાય સેવાઓ મેળવવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કોલ કરો.

# Hoja informativa sobre los jóvenes y el tabaco

## Lo que los niños y adolescentes deberían saber sobre el tabaco

### El tabaco y los deportes

- Los puros y el tabaco de mascar tampoco son seguros
- No hay que dejarse atrapar por el tabaco: es muy fácil que se convierta en un vicio
- La nicotina contrae los vasos sanguíneos y ejerce presión en el corazón
- Fumar puede dañar los pulmones y reducir el oxígeno en los músculos
- Los fumadores se quedan sin aliento con mayor facilidad
- Los fumadores corren menos y más lento

### El tabaco y la apariencia

- Masticar tabaco puede agrietar los labios, causar ampollas y sangrado en la boca
- No malgaste dinero en tabaco, es un hábito más caro y menos gratificante que gastar dinero en otras cosas que le gusten (por ejemplo, música, películas, etc.)
- Involúcrese: enseñe a otras personas y ayude a prevenir el consumo de tabaco
- Las cirugías por cáncer de boca pueden provocar cambios graves en el rostro
- Conozca la verdad – la mayoría de los adolescentes, adultos y atletas no consumen tabaco
- El humo hace que el cabello y la ropa tengan mal olor
- Fumar tiñe los dientes de amarillo y causa mal aliento

## Lo que los padres deberían saber sobre el consumo del tabaco

Los padres pueden tener el impacto más significativo en la vida de sus hijos. Tenga en cuenta los siguientes consejos para mantener a sus hijos libres de tabaco:

### Ayude a que sus hijos se mantengan libres del tabaco

Los niños que consumen tabaco pueden:

- Ser más propensos a consumir alcohol y otras drogas

**Humana Healthy Horizons® in Ohio**

- Toser, tener ataques de asma y problemas respiratorios más a menudo
- Enviciarse y tener dificultades para dejarlo
- Desarrollar problemas de salud graves, como enfermedades cardiovasculares, cáncer y derrame cerebral

### **Adopte una postura firme en casa**

- No ofrezca tabaco y no lo deje en lugares donde ellos puedan tomarlo
- Si fuma o masca tabaco, usted también puede ayudar: hasta que deje de hacerlo, procure no consumir tabaco alrededor de sus hijos
- Si los amigos de sus hijos fuman tabaco, hable con sus hijos sobre cómo decir “no”
- Hable con sus hijos sobre los riesgos y, si algún amigo o familiar muere por causa del consumo de tabaco, dígaselo a sus hijos
- Hable con sus hijos sobre el tabaco desde los 5 o 6 años hasta la secundaria, porque muchos niños comienzan a fumar a los 11 y, para los 14 años, ya es un vicio

### **Marque la diferencia en la comunidad**

- Frecuente lugares donde no se permite fumar
- Asegúrese de que la escuela y los eventos sean libre de tabaco
- Apoye a lugares que no le vendan tabaco a los niños

### **Lo que los entrenadores deberían saber sobre el consumo de tabaco**

Los entrenadores pueden ayudar a que los niños no consuman todo tipo de productos con tabaco. Tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Cree políticas libres de tabaco para los jugadores, entrenadores y árbitros
- No fume ni masque tabaco cerca de los jugadores
- Haga que los entrenamientos y los partidos sean libres de tabaco
- La nicotina es igual de adictiva que otras drogas más fuertes
- Fumar daña los pulmones y reduce el oxígeno en los músculos
- Hable con sus jugadores sobre cómo el tabaco afecta el rendimiento deportivo
- Comparta y publique mensajes libres de tabaco durante los partidos
- Las personas que cumplen 18 años sin consumir tabaco son menos propensas a comenzar a consumirlo

## Llámenos si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, o necesita ayuda para leer o entender este documento, llámenos al **877-856-5702 (TTY: 711)**. Estamos a su disposición de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su idioma preferido. También podemos brindarle ayuda si tiene dificultades de la vista o la audición. Consulte su Manual para los afiliados para obtener información sobre sus derechos.

## Importante

### En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, religión, género, identidad de género, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, condición de militar, condición de veterano, información genética, ascendencia, origen étnico, estado civil, idioma, estado de salud o necesidad de servicios de salud. La discriminación es contra la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de Derechos civiles federales. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Usted puede presentar una queja, también conocida como queja formal a: **Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **877-856-5702** o bien, si utiliza un TTY, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el:
  - **Departamento de Medicaid de Ohio (ODM, por sus siglas en inglés), Oficina de Derechos Civiles** enviando un correo electrónico a [ODM\\_EEO\\_EmployeeRelations@medicaid.ohio.gov](mailto:ODM_EEO_EmployeeRelations@medicaid.ohio.gov), enviando un fax al **614-644-1434** o por correo postal a P.O. Box 182709, Columbus, Ohio 43218-2709; o
  - **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Derechos Civiles**, electrónicamente a través de su Portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o a **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019**, **800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

### Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **877-856-5702 (TTY: 711)**

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

**Humana Healthy Horizons in Ohio es un producto de Medicaid de Humana Health Plan of Ohio, Inc.**

**Usted tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. 877-856-5702 (TTY: 711)**

**English:** Call the number above to receive free language assistance services.

**Español (Spanish):** Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**नेपाली (Nepali):** निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

**العربية (Arabic):** اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

**Soomaali (Somali):** Wac lambarka kore si aad u hesho adeegyada caawimaada luuqada oo bilaash ah.

**Русский (Russian):** Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

**Français (French):** Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

**Kiswahili (Swahili):** Piga simu kwa nambari iliyo hapo juu ili upate huduma za usaidizi wa lugha bila malipo.

**Українська (Ukrainian):** Зателефонуйте за вказаним вище номером для отримання безкоштовної мовної підтримки.

**繁體中文 (Traditional Chinese):** 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

**Ikinyarwanda (Kinyarwanda):** Hamagara numero iri haruguru uhabwe serivisi z'ubufasha bw'ururimi ku buntu.

**简体中文 (Simplified Chinese):** 您可以拨打上面的电话号码以获得免费的语言协助服务。

**دري (Dari):** برای دریافت خدمات رایگان کمک زبانی با شماره بالا تماس بگیرید.

**پشتو (Pashto):** د وړيا ژبې ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پورته شميرې ته زنگ ووهئ.

**አማርኛ (Amharic):** ነፃ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ለማግኘት ከላይ ባለው ስልክ ቁጥር ይደውሉ።

**ગુજરાતી (Gujarati):** મફત ભાષા સહાય સેવાઓ મેળવવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કોલ કરો.