



## HOW TO STOP IT BEFORE IT STARTS

### 1 Go Paperless

Sign up for automatic bill payment and ask companies to e-mail you your statement. This saves time, stamps, and extra advertisements usually sent with statements.

### 2 In-House List Only

When subscribing to a magazine or credit card, making charitable contributions, or placing catalog orders, etc. always request that your name be placed on an IN-HOUSE LIST only. This will ensure they contact you about in-house promotions, events, sales, etc. regarding their company only, but they cannot sell or trade your name to anyone else.

### 3 Coupons, Ads, & Product Samples

If you don't want to receive packets of ads and coupons, call or send the listed companies the cover of the piece of mail with the label on it and attach a note asking to remove your address from all their mailing lists.

### 4 Credit Bureaus

Experian, Equifax, Trans Union, and Innovis are four big companies that provide potential lenders with your credit history. If your credit is good, they also sell your name, address, and payment history to bank and credit card companies. The fastest and most convenient way to remove yourself from the lists of all four major companies at once is to call 1-888-5-OPTOUT (567-8688), 24 hours a day. However, if you prefer to write, each company must be written to individually.

### 5 Phone Books

Many organizations use phone books as their national database. You may consider having an unlisted number, or list just your name and phone number, not your address. Also, any time you dial a toll-free number, the company gains access to your phone number, name and address.

### 6 U.S. Postal Service

When you fill out a change of address card, the forwarding information is rented to 24 private businesses licensed by the U.S. Postal Service, who in turn sell these lists to other list brokers, credit bureaus, and various businesses. Consider not filing a change of address form when you move. Instead, send out your own change of address cards and ask the post office to hold your mail for pickup until everyone knows your new address. Ask to be removed from the USPS National Change of Address (NCOA) list.

### 7 Warranty Cards, Websites, and Contests

Be especially wary of warranties, contest, websites, or surveys, which ask for specific information about you or your family (age, income, spending habits, etc.). These are often just a way to compile data for mailing lists. The only reason to return a warranty card is to be notified about product recalls. If you do return the card, only provide your name, address and product serial number.

## CÓMO IMPEDIR QUE LE EMPIECEN A ENVIAR CORREO BASURA

### 1 Deje de Usar Papel

Inscríbese para el pago automático de facturas y pídale a las empresas que le envíen sus estados por correo electrónico. Esto ahorra tiempo y estampillas, e impide que le manden la publicidad adicional que normalmente se envía con los estados.

### 2 Sólo Lista Interna

Cuando se suscriba a una revista o tarjeta de crédito, haga aportes a una organización benéfica, haga pedidos por catálogo, etc., solicite siempre que su nombre se ponga sólo en una LISTA INTERNA. Esto garantizará que sólo le comuniquen las promociones internas, los eventos, las ventas, etc. de su empresa, pero no pueden vender ni intercambiar su nombre.

### 3 Cupones, Publicidad y Muestras de Productos

Si no quiere recibir paquetes de publicidad y cupones, llame a las empresas o envíeles el frente del sobre con la etiqueta, y anexe una nota en la que les pide que quiten su dirección de todas sus listas de correo.

### 4 Organizaciones que Proveen Informes Crediticios

Experian, Equifax, Trans Union e Innovis son cuatro grandes empresas que les proporcionan a los potenciales prestamistas su historial crediticio. Si su crédito es bueno, también le venden su nombre, dirección e historial de pagos a los bancos y las empresas de tarjetas de crédito. La manera más rápida y conveniente de que lo quiten de las listas de las cuatro empresas de una vez es llamar al 1-888-5-OPTOUT (567-8688), 24 horas al día. Sin embargo, si prefiere escribir, tiene que escribirle a cada empresa individualmente.

### 5 Guías Telefónicas

Muchas empresas usan guías telefónicas como su base de datos nacional. Usted podría considerar un número no listado, o listar sólo su nombre y teléfono y no su dirección. Además, cada vez que marca un número gratuito, la empresa obtiene su número de teléfono, nombre y dirección.

### 6 Servicio Postal de los Estados Unidos

Cuando usted llena una tarjeta de cambio de dirección, la información se alquila a 24 empresas privadas autorizadas por el Servicio Postal de los Estados Unidos, las cuales a su vez les venden estas listas a otros vendedores de listas, organizaciones que proveen informes crediticios y varias empresas. Considere no llenar un formulario de cambio de dirección cuando se muda. En vez de eso, envíe sus propias tarjetas de cambio de dirección y pídale a la oficina postal que guarde su correo para recogerlo hasta que todos sepan cuál es la nueva dirección. Para que lo quiten de la Lista Nacional de Cambio de Dirección póngase en contacto con el Servicio Postal de los Estados Unidos.

### 7 Tarjetas de Garantía, Sitios Web y Concursos

Sea especialmente cauteloso con las garantías, los concursos, los sitios web o las encuestas que le pidan información específica sobre usted o su familia (edad, ingreso, hábitos relacionados con los gastos, etc.). A menudo estos son sólo una manera de reunir datos para listas de correo. La única razón para devolver una tarjeta de garantía es para que le comuniquen los retiros de productos. Si devuelve la tarjeta, proporcione sólo su nombre y dirección, y el número de serie del producto.

## Direct Marketing Association

Many businesses and organizations subscribe to the Direct Marketing Association (DMA) to market goods and services to consumers via direct mail. Write and ask that your name and address be placed on a DELETE FILE through their Mail Preference Service. Be sure to include your name and address in all the ways they appear on your junk mail. This will remove your name from most, but not all, mailing lists. Be patient; it may take three months or more for your request to take effect. Once you are in their "delete file" you will remain there for five years.

*Muchas Empresas y organizaciones se inscriben en la Asociación de Mercado Directo para venderles bienes y servicios a los consumidores por correo. Escribales y pídeles que quiten su nombre y dirección de sus listas de correo mediante su servicio preferencial de correo. Asegúrese de incluir su nombre y dirección como aparecen en su correo basura. Esto quitará su nombre de la mayoría de las listas de correo pero no de todas. Sea paciente. Quizás transcurran tres meses o más hasta que su solicitud surta efecto. Una vez que lo hayan quitado de sus listas dejarán de incluirlo durante cinco años.*

### Direct Marketing Association Asociación de Mercado Directo

Direct Marketing Association  
Mail Preference Service  
P.O. Box 643  
Carmel, NY 10512  
(212) 768-7277 or  
www.dmaconsumers.org

Telephone Preference Service  
P.O. Box 1559  
Carmel, NY 10512  
(212) 768-7277 or  
www.dmaconsumers.org

Email Preference Service  
www.e-mps.org

### Other Marketing Brokers Otros Vendedores de Mercado

Equifax  
Attn: Opt-Out Coordinator  
26955 Northwestern Highway  
Southfield, MI 48034  
(800) 873-7655

Experian Consumer Services  
949 West Bond  
Lincoln, NE 68521  
(888) 567-8688  
(402) 458-5247

Abacus  
P.O. Box 1478  
Broomfield, CO 80038  
(800) 518-4453 or  
optout@abacus-direct.com

Donnelly Marketing Inc.  
Database America/Info USA  
Attn: Opt-Outs  
5711 South 86 Circle  
Omaha, Nebraska 68127  
www.infousa.com  
(800) 321-0869 or  
complaints@infousa.com

Haines Company  
Criss-Cross Directory  
Attn: Director of Data Processing  
8050 Freedom Ave. NW  
P.O. Box 2117  
North Canton, OH 44720  
(800) 843-8452

Dataquick  
(877) 970-9171

Axciom Corporation  
1 Information Way  
Little Rock, AR 72202-2289  
(501) 342-2722  
Request an opt-out form at  
(877) 774-2094 or optout@axciom.com

Dunn & Bradstreet  
Customer Service  
899 Eaton Ave.  
Bethlehem, PA 18025  
Ask to be "delisted" by calling  
(800) 624-5669

### Coupons, Ads, & Product Samples Cupones, Publicidad y Muestras de Productos

Pennysaver  
(Local Division of Harte-Hanks)  
1300 Specialty Drive  
Vista, CA 92081  
(760) 599-1400 (800) 422-4116  
National Office: (800) 456-9748

Carol Wright Gifts  
Customer Service  
100 Nixon Lane  
P.O. Box 7823  
Edison, NJ 08818-7823  
(732) 287-8833  
www.carolwrightgifts.com

Val-Pac  
4638 Mercury St., Suite A&B  
San Diego, CA 92111  
(858) 560-7606  
(800) 676-6878

America OnLine Free Trial Discs  
(800) 827-6364 or (800) 605-4297  
\*Tell them your first name is "current" and your last name is "resident"

Publisher's Clearinghouse  
Sweepstakes  
101 Channel Drive  
Port Washington, NY 11050  
(800) 645-9242  
www.pch.com

Reader's Digest Sweepstakes  
Reader's Digest Rd.  
Pleasantville, NY 10570  
www.readersdigest.com

### Credit Bureaus Organizaciones que Proveen Informes Crediticios

Options Equifax, Inc.  
P.O. Box 740123  
Atlanta, GA 30374-0123  
(888) 567-8688

Experian Customer Services  
901 West Bond Street  
701 Experian Pkwy.  
Lincoln, NE 68521  
(888) 567-8688  
(402) 458-5247

Innovis Data Solutions  
Innovis Consumer Assistance  
P.O. Box 1358  
Columbus, OH 43216-1358  
(800) 540-2505

Trans Union LLC's  
Name Removal Option  
P.O. Box 97328  
Jackson, MS 39288-7328  
www.transunion.com

### U.S. Postal Service Servicio Postal de los Estados Unidos

USPS National Customer Support Center  
6060 Primacy Parkway, Suite 201  
Memphis, Tennessee 38188-0001  
(800) 238-3150

Legislation requiring the U.S. Postal Service to ask your permission to sell your name and address could go a long way toward taming the junk mail monster.

Write your representative or member of Congress and encourage them to reform activities of the U.S. Postal Service to stop the sale of names and addresses.

### Warranty Cards, Websites, and Contests Tarjetas de Garantía, Sitios Web y Concursos

National Demographics and Lifestyles  
List Order Department  
1621 18th St., Suite 300  
Denver, CO 80202

For More Information Contact the Privacy Rights Clearinghouse for information about technology-related privacy issues. You can also register complaints about privacy abuses. Contact (619) 298-3396 or www.privacyrights.org

## Your Junk Mail Reduction Kit

To: \_\_\_\_\_ From: \_\_\_\_\_

I am instruction you not to LEND, SELL or TRADE my name to any other organization for its mailing lists. I want to reduce the amount of paper and resources being spent to generate unwanted mail.

Thank you.

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

### Mail-Back Notes

Make copies of this sheet and cut out the notes. Attach one to your order form or check when you make donations, mail-order purchases or renew subscriptions to avoid having your name sold to advertisers.

**Affix Mailing Label Here**

Please remove my name from your mailing list. I want to reduce the amount of paper and resources being spent to generate unwanted mail.

Thank you.

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_