



Bảo vệ người thân khỏi khói thuốc lá

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình. Quý vị có thể tìm hiểu về các mối nguy hiểm của việc hút thuốc lá và các tác hại đối với bản thân và gia đình thông qua hướng dẫn này.

Khói thuốc lá gây hại cho sức khỏe của người hút và những người xung quanh. Ngay cả sau khi dập tắt điếu thuốc, khói thuốc vẫn bám trên tóc, quần áo, đồ chơi và các bề mặt trong nhà. Hãy giữ an toàn cho bản thân và gia đình quý vị khỏi khói thuốc.

Khói thuốc gián tiếp là khói thuốc quý vị hít vào khi người khác hút thuốc. Khói này có thể bắt nguồn từ điếu thuốc đang cháy hoặc do người hút thuốc nhả ra.

Nếu quý vị đã từng ngửi thấy mùi khói trên quần áo của người hút thuốc hoặc trong phòng không có ai hút thuốc, quý vị sẽ hiểu **khói thuốc bám** là gì. Đây là chất độc hại còn sót lại rất lâu sau khi hút xong điếu thuốc.

TẠI SAO KHÓI THUỐC LÁ LẠI CÓ HẠI?

- **Khói thuốc lá chứa ít nhất 250 hóa chất độc hại.** Hơn 50 chất độc hại trong số đó có thể gây ung thư. Khói chứa các hóa chất có trong thuốc diệt chuột, chất lỏng nhẹ và pin. Một số hóa chất trong khói thuốc bám không còn giống ban đầu vì khói thuốc thay đổi theo thời gian. Thậm chí có thể trở nên độc hại hơn.
- **Khói thuốc lá gây hại cho gần như mọi cơ quan của cơ thể.** Những người hút thuốc hoặc hít phải khói thuốc có nhiều khả năng mắc ung thư phổi, bệnh tim, bệnh suyễn và các vấn đề sức khỏe khác.
- **Khói thuốc lá làm tổn thương trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai và vật nuôi của quý vị.** Khói thuốc làm tổn thương trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ nghiêm trọng hơn so với người lớn vì cơ thể còn nhỏ và vẫn đang phát triển. Khói thuốc cũng gây hại cho sự phát triển của trẻ trước khi trẻ được sinh ra.



Khói thuốc lá làm tổn thương trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai và vật nuôi của quý vị.



GIỮ CHO GIA ĐÌNH QUÝ VỊ KHỎE MẠNH VÀ AN TOÀN

- Nếu quý vị hút thuốc, hãy cai thuốc. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc lập kế hoạch và các loại thuốc có thể giúp quý vị cai thuốc.
- Nếu quý vị không thể cai thuốc ngay, vẫn có nhiều cách để giúp những người khác tránh xa khói thuốc:
 - Tránh hút thuốc trong nhà, xe hơi hoặc những nơi mà gia đình quý vị dành nhiều thời gian ở đó.
 - Mặc áo khoác chỉ sử dụng khi hút thuốc để tránh khói thuốc bám vào quần áo. Để áo khoác bên ngoài, rửa tay và mặt khi quý vị hút xong.
- Giữ cho nhà và xe của quý vị sạch khói thuốc. Không cho phép bất kỳ ai hút thuốc trong hoặc gần nhà của quý vị.
- Nếu các thành viên trong gia đình quý vị là người hút thuốc, hãy cùng họ tìm những vị trí và thời điểm hút thuốc ngoài trời. Đề nghị họ suy nghĩ về việc cai thuốc.
- Đảm bảo cơ sở chăm sóc trẻ ban ngày, trường học và người giữ trẻ của con quý vị không hút thuốc hoặc không bám khói thuốc.
- Nêu gương tốt bằng cách không hút thuốc. Dạy con quý vị tránh xa khói thuốc.
- Nếu nhà của quý vị có mùi giống khói thuốc lá, quý vị cần thay bộ đồ giường, đồ nội thất hoặc các bề mặt khác để giảm khói thuốc bám.

TRỢ GIÚP CAI THUỐC

Quý vị đang tìm nguồn trợ giúp để cai thuốc? Tổng Đài Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá cho Người Châu Á có thể giúp quý vị cai thuốc. Hãy gọi đến tổng đài theo số điện thoại miễn phí **1.800.778.8440**. Truy cập trang web của tổng đài tại địa chỉ **www.asiansmokersquitline.org**.

Quý vị cũng có thể tìm các công cụ và mẹo cai thuốc tại địa chỉ **www.smokefree.gov** (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha).

Quý vị cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Alliance

Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_CS_TS 06/2022
HED SC-4 REVIEW 06/2022