

Khói Thuốc Phụ

Tại sao hút thuốc lá có hại?

Khói thuốc phụ là gì?

Khi một người hút thuốc lá đến gần quý vị, quý vị hít thở khói thuốc phụ. Có thể khói từ điếu thuốc tàn. Có thể là khói thuốc từ người hút thuốc thở ra. Cho dù quý vị già hay trẻ, khỏe mạnh hay bệnh, khói thuốc lá có hại cho sức khỏe của quý vị.

Không có số lượng an toàn cho khói thuốc phụ.

- **Khói thuốc lá có chứa những hóa chất độc hại.**
Những người sống xung quanh khói thuốc lá, hít thở cùng hóa chất độc hại trong khói thuốc lá như người hút thuốc lá. Bao gồm những chất như:
 - Chất độc giết người
 - Chất bảo quản mô chết
 - Chất tẩy nước sơn móng tay
 - Chất rượu gỗ
 - Chất xăng đốt đuốc
 - Chất lau chùi nhà
- **Các thành viên trong gia đình sống chung với những người hút thuốc lá** họ có thể hít khói nhiều như khói thuốc phụ trong một ngày nếu như người hút thuốc lá từ 1 tới 2 điếu một ngày.
- **Hơn 3,000 người không hút thuốc lá chết mỗi năm** từ bệnh ung thư phổi do bị khói thuốc phụ.
- **Khói thuốc phụ gây tác hại tới trẻ sơ sinh và trẻ con** bởi vì phổi của chúng đang phát triển.
- **Khói thuốc có thể lấy đi 8 năm tuổi thọ** của người hút thuốc và gây ra nhiều vấn đề tác hại đến sức khỏe.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Tại sao hút thuốc lá có hại?

Cai nghiện Thuốc lá

Đây là điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm cho bản thân và gia đình của quý vị.

- Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên của về việc cai nghiện.
- Sử dụng thuốc cho việc cai nghiện, chẳng hạn như miếng dán cai nghiện thuốc lá.
- Họp nhóm, gặp mặt, hoặc tư vấn qua điện thoại.

Những chỉ dẫn để cai nghiện

- Hãy suy nghĩ về những nỗ lực bỏ thuốc lá trong quá khứ. Những gì đã làm được và những gì không làm được
- Hãy tìm sự giúp đỡ từ bạn bè, gia đình, đồng nghiệp.
- Dự định để làm một cái gì đó mà quý vị thích làm mỗi ngày
 - Điều này sẽ giữ cho tâm trí của quý vị không nghĩ tới việc hút thuốc lá
 - Hãy tự thưởng cho bản thân
- Tránh gặp người quen và đi đến địa điểm quen thuộc bởi vì sẽ làm nhớ lại việc hút thuốc.

Nếu quý vị không thể bỏ bây giờ có nhiều cách để bỏ thuốc từ những người khác:

- Hút thuốc bên ngoài nhà của quý vị.
- Không cho phép bất cứ ai hút thuốc trong nhà của quý vị - chỉ dẫn hút thuốc lá bên ngoài.
- Mặc một chiếc áo khoác dành cho việc hút thuốc lá và để áo bên ngoài.
Chiếc áo khoác dành cho việc hút thuốc lá sẽ không cho quần áo dính khói thuốc.

Để tránh khói thuốc phụ:

- Đề nghị gia đình và bạn bè hút thuốc lá bên ngoài.
- Không để bất cứ ai hút thuốc lá trong xe.
- Nếu có thành viên gia đình của quý vị đang hút thuốc lá, hãy nói cho họ suy nghĩ về việc cai nghiện.

Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc Lá của Tiểu Bang California

Tìm sự giúp đỡ cho việc cai nghiện thuốc lá? Đường Dây Trợ Giúp có thể giúp quý vị cai nghiện thuốc lá Dịch vụ này miễn phí! Xin vui lòng gọi tại số điện thoại **1-800-662-8887.**

Nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của quý vị nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay lo ngại nào.

Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm hiểu thêm về cách cai nghiện thuốc lá, xin gọi Chương trình Sức khỏe Liên Minh call (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577.**

Điện thoại miễn phí: 1-877-371-2222
(CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929)
Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều.

Hội viên Alliance CompleteCare (HMO SNP) xin vui lòng gọi:

Số điện thoại miễn phí: 1-877-585-7526
(CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929)
7 ngày một tuần, 8 giờ sáng–8 giờ tối

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Chương trình Liên minh Sức khỏe Alameda (Alameda Alliance for Health) cho phép.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.