

TẤT CẢ MỌI LOẠI KHÓI THUỐC DO NGƯỜI KHÁC HÚT LÀ CÓ HẠI

Lời khuyên nhanh cho một cuộc sống không khói thuốc.

SecondhandDangers.org/Viet



THUỐC LÁ, HOOKAH, CẦN SA, VAPE, XÌ GÀ NHỎ

Nhiều cách hơn để hút = nhiều khói thuốc hơn

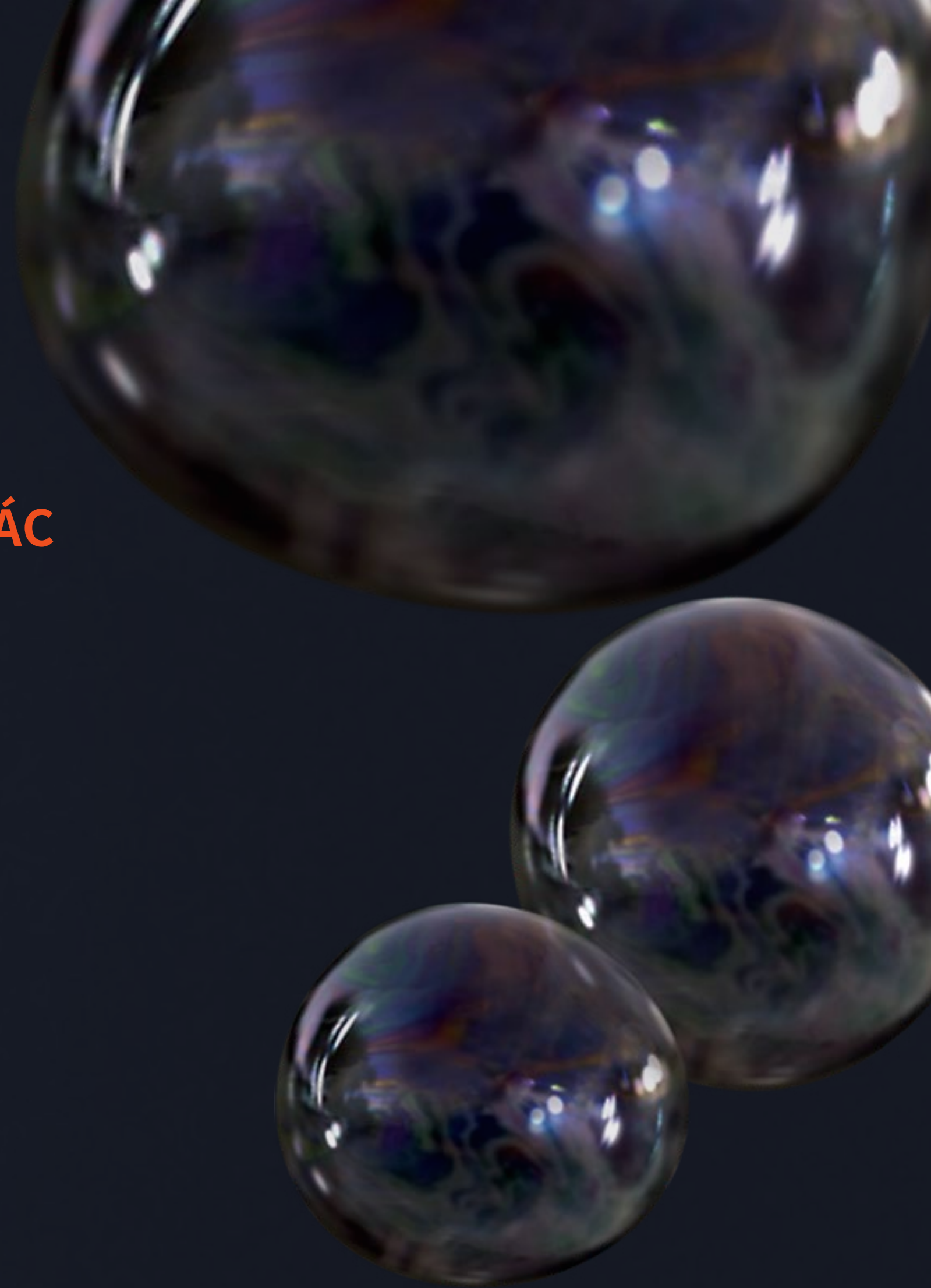
Khói thuốc do người khác hút phổ biến hơn bạn nghĩ. Năm 2017 chỉ có 10% người dân California hút thuốc lá, nhưng hơn một nửa đã bị phơi nhiễm với tác hại của khói thuốc. Và khói thuốc lá chỉ là khởi đầu. Người dân California phải đối mặt với mức độ gia tăng của khói thuốc do người khác hút từ vape và cần sa.

Không gì trong số đó là vô hại cả.



NHẤP VÀO ĐỂ SANG TRANG CHỦ ĐỀ

- TẮT CẢ MỌI LOẠI KHÓI THUỐC DO NGƯỜI KHÁC HÚT LÀ CÓ HẠI
- BẢO VỆ NGƯỜI DỄ BỊ TỔN THƯƠNG
- BẢO VỆ NGƯỜI THÂN CỦA BẠN Ở CÁC NƠI & KHÔNG GIAN
- ĐIỀU PHẢI LÀM NẾU BẠN BỊ PHƠI NHIỄM VỚI KHÓI THUỐC ĐỘC HẠI DO NGƯỜI KHÁC HÚT
- TẠO MỘT MÔI TRƯỜNG KHÔNG KHÓI THUỐC
- CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI KHÓI THUỐC DO NGƯỜI KHÁC HÚT
- THÊM TÀI NGUYÊN TIẾNG ANH
- * NGUỒN



TẤT CẢ MỌI LOẠI KHÓI THUỐC DO NGƯỜI KHÁC HÚT LÀ CÓ HẠI

Chỉ vì nó không có mùi như thuốc lá không có nghĩa là nó không gây hại cho sức khỏe. Không có gì gọi là an toàn với khói thuốc do người khác hút.

Dưới đây là những nguy hiểm đặc trưng đối với các sản phẩm thuốc lá khác nhau.

Vape

Ít nhất 10 hóa chất được nhận diện trong bình xịt hơi vape có trong danh sách Proposition 65 của California về hóa chất độc hại gây ung thư và sinh sản.

Cần sa

Khói thuốc do người khác hút từ cần sa chứa nhiều chất gây ung thư và hóa chất độc hại cũng như khói thuốc lá. Trong một nghiên cứu, cứ 3 trong 4 đứa trẻ mà cha mẹ chúng hút cần sa trong nhà có tetrahydrocannabinol (THC) trong máu ở cơ thể chúng.

Thuốc lá

Khói thuốc lá do người khác hút gây khoảng 7,330 tử vong vì ung thư phổi và 33,950 người chết vì bệnh tim mỗi năm tại Hoa Kỳ.

Hookah

Khói thuốc do người khác hút từ hookah chứa carbon monoxide và các hóa chất độc hại khác có thể gây ung thư phổi, bệnh phổi và miệng.

Xì gà nhỏ

Khói thuốc do người khác hút từ xì gà nhỏ chứa các hóa chất độc hại cũng như khói thuốc lá.



BẢO VỆ NGƯỜI DỄ BỊ TỔN THƯƠNG

Trẻ Em, Người Già, và Thú Cưng

Khói thuốc do người khác hút gây nguy hiểm cho sức khỏe của mọi người trong phạm vi của khói, đặc biệt là trẻ em và thú cưng thiếu khả năng thay đổi môi trường của chúng.

Trẻ em đối mặt với nguy cơ cao hơn về:

Nhiễm trùng tai giữa

Nhiễm trùng đường hô hấp

Hen suyễn

Trẻ sơ sinh bị phơi nhiễm với khói thuốc do người khác hút có tỷ lệ SIDS (hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh) cao hơn.

Người già (cũng như tất cả người lớn) có nguy cơ về:

Triệu chứng hô hấp mãn tính

Hen suyễn

Nhồi máu cơ tim

Sức khỏe suy yếu

Thú cưng bị ảnh hưởng như sau:

Chó cho thấy nhiều trường hợp bị ung thư phổi và mũi hơn.

Mèo sống ở nhà có người hút thuốc có nguy cơ gấp 3 lần phát triển ung thư hạch, một loại ung thư có tiên lượng xấu cho sống còn.

Chim phát triển các vấn đề về hô hấp như viêm phổi và ung thư phổi.

BẢO VỆ NGƯỜI THÂN CỦA BẠN Ở CÁC NƠI & KHÔNG GIAN

Biết Quyền Lợi của Bạn & Làm Thế Nào Để Bên Vực

Phơi nhiễm với khói thuốc lá ngày càng gia tăng nhanh chóng, và bạn phải tự học hỏi về các chính sách trong cộng đồng để bảo vệ gia đình mình. Các thành phố, quận và bộ lạc ban hành chính sách không khói thuốc của riêng họ. Chính sách địa phương có thể xây dựng dựa trên luật cấm hút thuốc trên toàn tiểu bang, và mở rộng ra nhiều địa điểm và không gian hơn để bảo vệ bạn và gia đình bạn.

Khi bạn biết chính sách nào đang được thực thi, bạn có thể đứng lên và bảo vệ chính mình và những người thân yêu.

**Luật CA về làm sạch không khí
cấm hút thuốc trong nhà, các loại:**

Vape
Cần sa
Xì gà nhỏ
Xì gà
Hookah
Thuốc lá

**Bạn có thể bị phơi nhiễm với
khói thuốc do người khác hút:**

Bên trong – nhà bạn, căn hộ, chung cư hoặc vài nơi làm việc.

Ngoài trời – vỉa hè, lối ra vào, công viên, đường mòn, hàng hiên ăn uống nhà hàng, lễ hội, buổi hòa nhạc, hoặc các sự kiện được tổ chức và ngoài công trường.



ĐIỀU PHẢI LÀM NẾU BẠN BỊ PHƠI NHIỄM VỚI **KHÓI THUỐC** ĐỘC HẠI DO NGƯỜI KHÁC HÚT

1

Ghé TobaccoFreeCA.com/Viet để tìm hiểu về luật không khói thuốc của California.

2

Tìm hiểu [về chính sách không khói thuốc](#) của cộng đồng bạn.

3

[Liên lạc với bộ y tế địa phương bạn](#) để báo cáo bị phơi nhiễm hoặc xin trợ giúp về một vấn đề mà bạn đang trải nghiệm.

4

[Liên lạc với thị trưởng của bạn](#) để cho họ biết bạn muốn có một cộng đồng hoàn toàn không khói thuốc.

TẠO MỘT MÔI TRƯỜNG KHÔNG KHÓI THUỐC

Giúp Ai Đó Cai Thuốc

Nếu bạn bị phơi nhiễm với khói thuốc do người khác hút từ người bạn sống chung hoặc dành thời gian với, có những điều bạn có thể làm để giúp. ASQ - Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt cung cấp tư vấn chuyên môn bằng 3 thứ tiếng – Trung Hoa (Quảng Đông/Quan Thoại), tiếng Hàn và tiếng Việt. Nhân viên tư vấn được huấn luyện về chiến lược hiệu quả để cai các sản phẩm có nicotine như thuốc lá và vape.

Trợ giúp có sẵn tư vấn qua điện thoại, và người gọi có thể đủ điều kiện để nhận băng dán miễn phí. Để biết thêm thông tin và tài nguyên cho thanh thiếu niên và phụ huynh, hãy gọi cho ASQ - Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt tại số **1-800-778-8440** hoặc ghé www.asq-viet.org. Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc của California cũng cung cấp hỗ trợ bằng tiếng Anh, xin gọi **1-800-NO-BUTTS** hoặc ghé www.nobutts.org.

Nếu bạn hoặc người nào bạn biết muốn cai sử dụng cần sa, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc liên lạc với đường dây trợ giúp của Cơ Quan Dịch Vụ Y Tế Tâm Thần và Lạm Dụng Ma Túy bằng tiếng Anh tại **1-800-662-4357**.

CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI KHÓI THUỐC DO NGƯỜI KHÁC HÚT

Lời khuyên từ đồng bào California (2019)

“ Tôi bị phơi nhiễm với cần sa do người khác hút tại một lễ hội âm nhạc ở Fresno. Tôi rất ngạc nhiên khi địa điểm đã không có chính sách chặt chẽ hơn về hút thuốc và vaping. Tôi đã sử dụng phương tiện truyền thông xã hội để khiếu nại đến ban tổ chức. Một khiếu nại công khai trên mạng xã hội có vẻ không hay đối với họ, vì vậy có nhiều khả năng họ sẽ nhanh chóng trả lời.”

Peter

“ Nếu bạn bị phơi nhiễm với khói thuốc do người khác hút từ thuốc lá hoặc vape [tại nơi làm việc], bạn cần tiếp cận ban quản lý ngay lập tức.”

Kory

“ Tôi đi coi một trận bóng rổ và người ngồi trước mặt tôi thì vaping. Anh ta vape và sau đó dấu bút vape của anh ta đi khi có người soát vé đi ngang. Tôi đã nói với bảo vệ về điều này và họ đã xử lý xong.”

Karla

“ Bạn trai tôi hút thuốc lá và chúng tôi sống cùng nhau. Nếu tôi đi chơi với anh ta, tôi giữ một khoảng cách để tránh hít phải khói thuốc. Nếu anh ta từ bên ngoài vào sau khi hút thuốc, tôi yêu cầu anh ta rửa tay và đánh răng vì mùi khói có thể làm cho tôi đau đầu.”

Mary

“ Nếu tôi ở một nhà hàng ăn uống ngoài trời và người ta vaping hoặc hút thuốc, có thể tôi sẽ yêu cầu chuyển sang bàn khác.”

Araceli

“ Bên ngoài một quán Starbucks, một nhóm đàn ông lớn tuổi đang hút thuốc và chơi bài. Chỗ ngồi trống duy nhất là ở ngoài trời. Tôi hỏi người pha cà phê nếu họ có cho phép hút thuốc và cô ấy nói là không. Cô ta đã yêu cầu mấy người đàn ông ngừng hút thuốc.”

Toni

THÊM TÀI NGUYÊN TIẾNG ANH

What toxic chemicals are in secondhand smoke, what their effects are, and how to protect your family.

Nguồn: Văn Phòng của Tổng Y Sĩ Hoa Kỳ

The do's and don'ts of helping people quit.

Nguồn: Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc của California

Facts about secondhand smoke from the American Nonsmokers Rights Foundation.

Nguồn: Tổ Chức Quyền Lợi của Người Mỹ Không Hút Thuốc

How to make informed decisions about cannabis.

Nguồn: Bộ Y Tế California

* NGUỒN

American Lung Association. An Emerging Deadly Trend: Waterpipe Tobacco Use. Washington, DC: American Lung Association, February 2007.

American Lung Association. Health Effects of Secondhand Smoke. lung.org. https://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/health-effects-of-secondhand-smoke.html?gclid=CjwKCAjwk93rBRBLEiwAcMapUTQ6yK52X5aJyE7TJUg6VpeE_mjbLYazB6jePD3banNKDnLImql_WoBoCmQcQAvD_BwE. Updated August 7, 2019. Accessed September 20, 2019.

Bertone ER, Snyder LA, Moore AS. Environmental Tobacco-Smoke and Risk of Malignant Lymphoma in Pet Cats. Am J Epidemiol. 2002;156(3):268–273. Doi: <https://doi.org/10.1093/aje/kwf044>

California Department of Public Health, California Tobacco Control Program. Online California Adult Tobacco Survey, 2017. Sacramento, CA: California Department of Public Health, California Tobacco Control Program; 2017.

California Department of Public Health. California Clean Indoor Air Law Frequently Asked Questions (FAQ). cdph.ca.gov. <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DCDIC/CTCB/CDPH%20Document%20Library/Policy/SecondhandSmoke/SFWFAQ92716Final.pdf>. Published September 26, 2016. Accessed September 18, 2019.

California Department of Public Health, California Tobacco Control Program. California’s Clean Indoor Air Laws. cdph.ca.gov. <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DCDIC/CTCB/CDPH%20Document%20Library/Policy/SecondhandSmoke/CaCleanIndoorAirLawsweb.pdf>. 2016. Accessed September 18, 2019.

Centers for Disease Control and Prevention. Health Effects of Secondhand Smoke. cdc.gov. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm. Reviewed January 17, 2018. Accessed May 16, 2019.

Centers for Disease Control and Prevention. Quitting smoking. cdc.gov. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/. Page updated February 1, 2017. Accessed January 4, 2019.

Cobb CO, Ward KD, Maziak W, Shihadeh AL, Eissenberg T. Waterpipe Tobacco Smoking: An Emerging Health Crisis in the United States. Am J Health Behav. 2010;34(3):275–85.

García-Esquinas E, Navas-Acien A, Rodríguez-Artalejo F. Exposure to secondhand tobacco smoke and the frailty syndrome in US older adults. Age (Dordr). 2015;37(2):26. doi:10.1007/s11357-015-9762-4 Williams M, Villarreal A, Bozhilov K, Lin S, Talbot P. Metal and silicate particles including nanoparticles are present in electronic cigarette cartomizer fluid and aerosol. PLoS One. 2013;8(3):e57987.

Goniewicz ML, Knysak J, Gawron M, et al. Levels of selected carcinogens and toxicants in vapour from electronic cigarettes. Tob Control. 2014;23(2):133–139. doi:10.1136/tobaccocontrol-2012-050859doi:10.1371/journal.pone.0057987

Moir D, Rickert WS, Levasseur G, et al. A comparison of mainstream and sidestream marijuana and tobacco cigarette smoke produced under two machine smoking conditions. Chem Res Toxicol. 2008;21:494-502. doi: 10.1021/tx700275p

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Board on Population Health and Public Health Practice; Committee on the Review of the Health Effects of Electronic Nicotine Delivery Systems; Eaton DL, Kwan LY, Stratton K, editors. Public Health Consequences of E-Cigarettes. Washington (DC): National Academies Press (US); 2018 Jan 23. doi: 10.17226/24952

National Cancer Institute. Cigars: Health Effects and Trends. Smoking and Tobacco Control Monograph No. 9. Smoking and Tobacco Control Monograph No. 9. Bethesda (MD): National Institutes of Health, National Cancer Institute, 1998.

National Cancer Institute. Secondhand Smoke and Cancer. cancer.gov. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/second-hand-smoke-fact-sheet>. Reviewed December 4, 2018. Accessed May 15, 2019.

Online California Adult Tobacco Survey, 2018. Sacramento, CA: California Department of Public Health; November 2018.

Online California Adult Tobacco Survey, 2016 to 2018. Sacramento, CA: California Department of Public Health; November 2018.

Reif JS, Bruns C, Lower KS. Cancer of the Nasal Cavity and Paranasal Sinuses and Exposure to Environmental Tobacco Smoke in Pet Dogs. Am J. Epidemiology. 1998; 147(5): 488-492.

Tynan, M, Holmes CB, Promoff G, Hallett C, Hopkins M & Frick, B. State and Local Comprehensive Smoke-Free Laws for Worksites, Restaurants, and Bars - United States, 2015. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2016 Jun 24;65(24):623-6. doi: 10.15585/mmwr.mm6524a4.

U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General. Secondhand Smoke What It Means to You. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Coordinating Center for Health Promotion, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2006.

U.S. Department of Health and Human Services. E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2016.

U.S. Food and Drug Administration. Be Smoke-free and Help Your Pets Live Longer, Healthier Lives. fda.gov. <https://www.fda.gov/animal-veterinary/animal-health-literacy/be-smoke-free-and-help-your-pets-live-longer-healthier-lives>. Page updated October 19, 2017. Accessed March 26, 2019.

Vuong TD, Zhang X, Roeseler A. California Tobacco Facts and Figures 2019. Sacramento, CA: California Department of Public Health; May 2019.

Wilson KM, Torok MR, Wei B, et al. Detecting biomarkers of secondhand marijuana smoke in young children. Pediatr Res. 2017;81(4):589–592. doi:10.1038/pr.2016.261