



Chúng ta đã đến
đó chưa?



Tôi có phải cai thuốc lá không?

Không ai quấy rối quý vị để buộc quý vị cai thuốc lá. Mục tiêu là khuyến khích người dân tại Lincoln và Lancaster giữ không khí trong lành và hoàn toàn không khói thuốc lá trong **căn nhà và xe hơi** của họ.

Nhưng nếu quý vị muốn cai thuốc lá hoặc biết ai muốn cai thuốc lá, xin vui lòng gọi:

**Lincoln Council on
Alcoholism and Drugs, Inc.
402-475-2694**

Chúng tôi thành thật mong rằng các thông tin trong tài liệu này sẽ giúp quý vị có được những quyết định lành mạnh để bảo vệ con em không bị ảnh hưởng tác hại của khói thuốc lá.

Xin cảm ơn quý vị

Nhưng quý vị và các bạn có thể giúp chúng tôi đi đến mục tiêu đó!

Hãy làm cho căn nhà và xe hơi của quý vị hoàn toàn không còn khói thuốc lá!

**Lincoln
Council on
Alcoholism and
Drugs, Inc.**

914 "L" Street
Lincoln, NE 68508
Phone: 402-475-2694
Fax: 402-475-2699
Website: www.lcad.org
prevention@cad.org

Được tài trợ bởi Bộ Nebraska Health and Human Services System/Chương trình Tobacco Free Nebraska (Nebraska Không Khói Thuốc Lá) do Tobacco Master Settlement Agreement (Thỏa Thuận Thanh Toán Chủ Yếu về Thuốc Lá).

**Tạo không khí
hoàn toàn không
khói thuốc lá
trong nhà và xe
hơi cho con cái**





Chúng ta đã đến đó chưa? **CHƯA**. Trẻ em vẫn còn phải chịu đựng và hít các chất độc từ khói thuốc lá của người khác. Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi 475-2694.

Hãy hút thuốc lá bên ngoài

***Hút thuốc lá trong nhà hoặc trong xe chỉ gây hại cho sức khỏe:**

Các chất độc trong khói thuốc lá sẽ tích tụ trong những nơi kín như nhà và xe hơi. Nhiều phụ huynh nghĩ rằng nếu con họ không có mặt ở trong phòng có người đang hút thuốc, thì người con này sẽ không hít khói thuốc. Sự suy nghĩ này hoàn toàn sai. Không có nơi nào để hít thở lành mạnh khi có người hút thuốc lá trong nhà hoặc xe. **Bất kể nơi nào quý vị đang hút thuốc lá, con em quý vị vẫn hít thở khói thuốc và các chất độc trong khói.** Các tác hại có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe trọn cuộc đời.

***Thuốc lá là nguyên nhân hàng đầu gây hỏa hoạn chết người:**

Thuốc lá là nguyên nhân hàng đầu gây hỏa hoạn chết người. Hỏa hoạn thường khởi đầu từ ghế sofa, giường và thùng rác. **Hỏa hoạn do thuốc lá làm chết nhiều trẻ em hơn là hỏa hoạn do bất cứ nguyên nhân khác.** Trẻ em nào có cha, mẹ hoặc người thân hút thuốc lá sẽ rất dễ đùa nghịch với diêm quẹt và bật lửa hơn. Chúng thường thấy quý vị châm điếu thuốc và cũng bắt chước làm như thế.

***Khói thuốc lá của người khác tác hại đến sức khỏe của em bé:**

Trẻ em sống gần những người hút thuốc lá bị bệnh thường xuyên hơn các trẻ em khác. Các em bé sơ sinh và trẻ nhỏ bị ho, cảm và nhiễm trùng tai thường xuyên hơn. Chúng khóc và quấy nhiễu hơn. Chúng rất có thể sẽ phải đi bệnh viện vì chứng sưng phổi hoặc sưng cuống phổi. Hơn nữa, em bé có thể bị chết vì chứng SIDS (ngưng thở và chết bất ngờ trong khi ngủ) nếu có cha, mẹ hoặc người thân hút thuốc lá trong nhà hoặc xe hơi. Trẻ em trong hoàn cảnh gia đình như thế cũng rất có thể phát triển bệnh suyễn hoặc dị ứng.