



# Hít khói thuốc thụ động



Ai cũng biết hút thuốc lá có hại cho sức khỏe. Hít khói thuốc thụ động cũng nguy hiểm đối với những người không hút thuốc, đặc biệt là trẻ em.

## Hít khói thuốc thụ động

Khói thuốc thụ động là khói do người hút thuốc thở ra, cũng như khói bay ra từ đầu điếu thuốc đang cháy.

## Tác hại từ hít khói thuốc thụ động

Không có mức độ an toàn khi tiếp xúc với khói thuốc thụ động. Hút thuốc xung quanh những người khác khiến họ tiếp xúc với các hóa chất nguy hiểm giống như người hút thuốc. Khói thuốc lá chứa hơn 70 hóa chất được biết là gây ung thư.

Người không hút thuốc tiếp xúc với khói thuốc càng nhiều thì nguy cơ đối với sức khỏe của họ càng lớn. Khói thuốc ảnh hưởng đến những người tiếp xúc gần với người hút thuốc và những người khác hít phải khói bay qua cửa sổ, lỗ thông hơi điều hòa không khí và dưới cửa ra vào. Ước tính cứ mười người hút thuốc chết vì các bệnh liên quan đến thuốc lá thì một người không hút thuốc cũng sẽ chết.

Hóa chất từ khói thuốc thụ động có thể tồn tại trên các bề mặt trong nhà trong nhiều tháng. Dư lượng này có thể ở trên rèm cửa, sàn nhà, đồ nội thất và đồ chơi, cũng như quần áo, tóc và da của người hút thuốc.

Khói thuốc thụ động gây ung thư phổi và bệnh tim mạch vành ở người lớn. Nó cũng có liên quan đến ung thư vú và ung thư xoang mũi. Nó đặc biệt nguy hiểm đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Trẻ em dễ bị ảnh hưởng bởi khói thuốc lá hơn vì phổi và hệ thống miễn dịch của chúng vẫn đang phát triển.

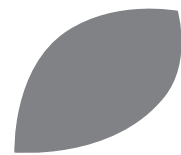
Trẻ nhỏ (bao gồm cả trẻ sơ sinh) và trẻ em tiếp xúc với khói thuốc thụ động có nguy cơ mắc nhiều bệnh bao gồm:

- U não
- U lympho
- Bệnh bạch cầu Lympho cấp tính
- Ung thư phổi (sau này trong cuộc sống)
- Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS)
- Ho, thở khò khè, hen suyễn và các vấn đề về hô hấp
- Chức năng phổi và sức khỏe kém
- Nhiễm trùng tai gây đau đớn
- Viêm phế quản, viêm thanh khí phế quản, viêm phổi và các bệnh nhiễm trùng phổi hoặc đường hô hấp khác
- Kích ứng mắt và mũi.

Càng có nhiều người hút thuốc ở nhà thì nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến thuốc lá càng tăng đối với những người không hút thuốc.

## Bảo vệ người khác khỏi hít thuốc thụ động

- Hãy có một ngôi nhà không khói thuốc để bảo vệ những người khác khỏi tác hại của khói thuốc lá.
- Hãy giữ cho xe của quý vị không khói thuốc
- Tránh xa những người khác nếu quý vị đang hút thuốc bên ngoài
- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc bỏ hút thuốc. Đây là điều tốt nhất quý vị có thể làm cho sức khỏe của mình và sức khỏe của những người xung quanh
- Yêu cầu người khác hút thuốc bên ngoài. Cho khách biết rằng nhà của quý vị cấm hút thuốc.



## Những lầm tưởng phổ biến về khói thuốc thụ động

### **LẦM TƯỞNG:**

**Hút thuốc trong phòng khác sẽ không gây hại cho bất cứ ai.**

Ngay cả khi quý vị đóng cửa, khói vẫn có thể lan sang các khu vực khác trong nhà. Khói thuốc có thể dính vào đồ nội thất, sàn nhà, đồ chơi và các đồ vật khác. Nếu quý vị ở trong nhà, không có khoảng cách an toàn giữa người hút thuốc và những người khác.

### **LẦM TƯỞNG:**

**Mở cửa sổ có nghĩa là khói thuốc thụ động sẽ bay ra khỏi nhà.**

Ngay cả khi quý vị hút thuốc bên cạnh cửa sổ đang mở, một số khói sẽ lan sang các khu vực khác trong nhà.

### **LẦM TƯỞNG:**

**Hút thuốc khi không có ai ở nhà không thể gây hại cho họ.**

Khói thuốc thụ động đọng lại trong nhà rất lâu sau khi hút xong một điếu thuốc. Ô nhiễm khói thuốc có thể ở trong nhà hàng tuần và thậm chí hàng tháng sau khi ngừng hút thuốc.

### **LẦM TƯỞNG:**

**Hút thuốc ngay bên ngoài cửa sẽ bảo vệ những người khác khỏi khói thuốc thụ động.**

Khói vẫn có thể bay vào bên trong. Di chuyển ít nhất bốn mét từ cửa ra vào hoặc cửa sổ đang mở để khói không bay vào nhà. Đóng cửa ra vào và cửa sổ để ngăn khói thuốc bên ngoài.