



Hút thuốc thụ động là như thế nào?

Hút thuốc thụ động là hít thở khói thuốc lá, xì gà hoặc ống điều của người đang hút thuốc. Luồng khói này từ điều thuốc đang cháy cũng như từ miệng người đang hút thải ra.

Khói thuốc chứa khoảng bốn ngàn hóa chất khác nhau có tác dụng gây ung thư và rất có hại cho trẻ em cũng như người lớn ở mọi lứa tuổi.

Mặc dù người ta không còn thấy khói nữa., nhưng chất độc từ khói thuốc lá có thể vẫn còn lẫn quẩn trong không khí. Khói thuốc lá lan ra khắp các nơi trong nhà, ngay cả đến những phòng không có người hút thuốc.

Khói thuốc cũng lan khắp các ngõ ngách trong xe. Do đó quay cửa kính xe xuống cũng không đẩy được hết khói thuốc ra.

Khi quý vị, chồng hay vợ mình, một thân nhân trong gia đình, hoặc bạn bè hút thuốc nơi có trẻ em đang sống và thở hít, thì các em cũng hút thuốc luôn.

Tại sao sự hút thuốc thụ động lại có hại cho các em?

Trẻ nhỏ và trẻ em ở mọi lứa tuổi khi hít thở khói thuốc của người khác sẽ có hại cho sức khỏe của các em vì những lý do sau đây:

- phổi của các em còn nhỏ và trong lượng cơ thể của các em còn nhẹ, do đó, những chất độc trong khói thuốc lại càng độc hại hơn nữa
- trẻ em thường ở gần cha mẹ hay người có trách nhiệm săn sóc lâu, và nếu những người này hút thuốc thì các em sẽ chịu ảnh hưởng độc hại lâu dài hơn
- các em còn quá nhỏ không tự di chuyển khỏi nơi có khói thuốc được, và lại trẻ em không ý thức được sự độc hại của việc hút thuốc thụ động như thế nào.

Dù cửa có đóng kín cách mấy chăng nữa, khói thuốc vẫn có thể lọt vào những nơi các em đang ngủ hay đang chơi trong nhà.

Việc hút thuốc thụ động làm hại các em như thế nào?

Trẻ nhỏ hay trẻ em ở mọi lứa tuổi khi hít thở khói thuốc của người hút có thể:

- bị nhiễm trùng vùng tai giữa hay tai chảy mủ
- thường bị nhiễm trùng tai, mũi, họng, hoặc phổi bị nhiễm trùng, hoặc bị ho vì viêm thanh quản và thở khò khè
- mắc chứng suyễn và thường bị lên cơn suyễn
- mắc chứng viêm phổi và viêm phế quản
- dễ bị Hội Chứng Chết Thành Linh Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS)

Khi phải hít thở khói thuốc của người khác, trẻ em sẽ dễ mắc phải nhiều chứng bệnh hơn.

Quý vị có thể làm gì để bảo vệ sức khỏe của con em?

Có những phương pháp rất hữu hiệu để tránh cho con em khỏi phải hít thở khói thuốc của người khác.

Để bảo đảm là con em của mình sẽ không hít thở khói thuốc, quý vị nên **biến xe và nhà của mình thành một nơi không hút thuốc**

Sau đây là một số lời khuyên để bắt đầu trong xe:

- đưa ra LUẬT - xe của quý vị là một nơi không được hút thuốc cho toàn thể gia đình và bạn bè

- liên lạc với Cơ Quan Chuyên Môn Về Ung Thư NSW (Cancer Council NSW) xin họ những miếng nhãn có dấu hiệu không hút thuốc, để cho mọi người thấy rõ xe của quý vị không phải là nơi hút thuốc
- dán miếng nhãn có dấu hiệu không hút thuốc trên gạt tàn thuốc và trên bảng gắn đồng hồ tốc độ của xe
- lau chùi gạt tàn thuốc sạch sẽ và gỡ dụng cụ mồi thuốc trên xe ra và nên nhớ quay hết cửa kính xe xuống vẫn không hoàn toàn tránh được cho trẻ em khỏi phải hít thở khói thuốc.

Sau đây là một số lời khuyên để bắt đầu ở **nhà**:

- đưa ra LUẬT - nhà của quý vị là một nơi không được hút thuốc cho toàn thể gia đình và bạn bè
- liên lạc với Cơ Quan Chuyên Môn Về Ung Thư NSW (The Cancer Council NSW) xin họ những miếng nhãn dán và nhãn có gắn nam châm với dấu hiệu không hút thuốc, để cho mọi người thấy rõ nhà của quý vị không phải là nơi hút thuốc
- dán những miếng nhãn hoặc gắn miếng nhãn có nam châm với dấu hiệu không hút thuốc trên tủ lạnh ở nhà bếp và tại những nơi mọi người dễ thấy ở chung quanh nhà
- cất hay vất bỏ tất cả những gạt tàn thuốc ở trong nhà đi
- yêu cầu bất cứ ai muốn hút thuốc ra hút ở ngoài sân - dù có mở cửa sổ hay cửa ra vào vẫn chưa đủ
- chọn một khu vực hút thuốc ở ngoài nhà và đặt những gạt tàn thuốc ở một nơi các em nhỏ không đụng tới được
- nếu đi gặp bạn bè ở nơi công cộng gần nơi có người đang hút thuốc, quý vị nên lịch sự yêu cầu họ hút xa chỗ có trẻ em đang chơi, hoặc di chuyển con em đến một nơi không có khói thuốc.

Giữ cho trẻ em được khỏe mạnh tối đa bằng cách tránh cho các em ở gần khói thuốc.

Mỗi biện pháp quý vị dùng để tránh cho con em khỏi phải hít thở khói thuốc là một cách để bảo vệ em khỏi những chất độc gây hại cho sức khỏe của các em.

Xe và nhà không phải là nơi hút thuốc

Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc với:

Bộ Y Tế NSW (NSW Health)
1800 251 528

Cơ Quan Chuyên Môn Về Ung Thư NSW (The Cancer Council NSW)
13 1120

Cơ Quan Chuyên Môn Về Suyễn NSW (Asthma NSW)
1800 645 130

Cơ Quan Chuyên Môn Về Tim Quốc Gia (The National Heart Foundation)
1300 362 787

Cơ Quan chuyên Môn Về Chứng Chết Thành Linh Ở Trẻ Sơ Sinh NSW (SIDS)
1300 308 307

Xin liên lạc với Đường Dây Bỏ Hút Thuốc (Quitline) **131 848** hoặc hỏi ý kiến bác sĩ hay dược sĩ của mình nếu quý vị có ý định bỏ hút thuốc.

Đến thăm địa chỉ lưới liên mạng của cơ quan chúng tôi: www.smokefreezone.org.au