

KHÔNG CÓ MỨC TIẾP XÚC AN TOÀN ĐỐI VỚI KHÓI THUỐC THỤ ĐỘNG

Năm Rõ Nguy

Khói thuốc thụ động có thể di chuyển trong tòa nhà nhiều căn hộ và các khu vực chung thông qua cửa, vết nứt trên tường, đường dây điện, hệ thống thông khí và hệ thống ống nước.

Tất cả những ai sống hoặc làm việc trong tòa nhà nhiều căn hộ đều bị ảnh hưởng tiêu cực bởi khói thuốc thụ động, nhất là:

- trẻ em, tăng trưởng hợp nhiễm trùng tai và bệnh, suyễn
- vật nuôi, bao gồm chim và cá
- người cao tuổi
- người khuyết tật

Khói thuốc thụ động là một yếu tố rủi ro đáng kể đối với các bệnh trạng nền liên quan đến bệnh COVID-19, bao gồm bệnh tim, suy giảm chức năng phổi và nguy cơ mắc bệnh hô hấp.

TẠI SAO CÓ CÁC CHÍNH SÁCH NHÀ Ở KHÔNG KHÓI THUỐC?

Các chính sách nhà ở không khói thuốc có nhiều lợi ích:

- tạo ra một môi trường lành mạnh hơn cho tất cả cư dân
- tiết kiệm tiền
- tăng nhu cầu về nhà ở không khói thuốc



Tobacco-Free
FOR A HEALTHY NEW JERSEY

tobaccofreenj.com

TobaccoFreeNJ@njpn.org

732-367-0611

Tài trợ bởi Phòng Kiểm Soát Thuốc Lá, Sở Y Tế NJ

THAM KHẢO CÁC TÀI NGUYÊN MIỄN PHÍ NÀY ĐỂ GIÚP QUÝ VỊ CÓ CUỘC SỐNG KHÔNG KHÓI THUỐC!



Một dự án toàn tiểu bang tập trung tăng cường khả năng tiếp cận không khí không khói thuốc của cư dân New Jersey nơi họ làm việc, sống và vui chơi. Dự án này được tài trợ bởi Phòng Kiểm Soát Thuốc Lá, Sở Y Tế New Jersey để cung cấp những nỗ lực tiếp ngoại trong khu vực.

NJ Quitline

njquitline.org

Một chương trình tư vấn qua điện thoại miễn phí, bảo mật, và đa ngôn ngữ. Một huấn luyện viên cai thuốc lá sẽ giúp quý vị lập kế hoạch cai thuốc lá bao gồm vượt qua cơn thèm và các cách tránh tái nghiện. Việc tham gia chương trình NJ Quitline sẽ cung cấp cho quý vị quyền truy cập không hạn chế vào cổng My Quit for Life. Người tham gia chương trình sẽ nhận được một bộ công cụ cai thuốc lá, hỗ trợ qua email, tiếp cận dịch vụ chat với huấn luyện viên cai thuốc lá, và nguồn sản phẩm miếng dán nicotin sử dụng trong 2 tuần.

**NEW JERSEY
QUITLINE™
1-866-NJ-STOPS**



Mom's Quit Connection for Families

momsquit.com - 1-888-545-5191

Mom's Quit Connection for Families (MQCF) cung cấp dịch vụ tư vấn miễn phí, 1:1 cho phụ nữ mang thai và sau sinh, các bà mẹ, ông bố, và các thành viên gia đình nào muốn cai thuốc lá để bảo vệ trẻ em 8 tuổi trở xuống tránh tiếp xúc với khói thuốc lá có hại.

Quit 4 Kids

Soạn Từ Khóa: QUITFORKIDS gửi 53016



Một chương trình hỗ trợ qua tin nhắn cho phụ nữ mang thai, cha mẹ, và người chăm sóc cho trẻ em từ lúc mới sinh đến 8 tuổi. Chương trình này cung cấp một nhóm các tin nhắn cá nhân hóa, tự động, về Cai Thuốc Lá & Phòng Ngừa Tái Nghiện, Thông Tin về Hút Thuốc với Quản Lý Yếu Tố Kích Hoạt & Cơn Thèm Thuốc, Hỗ Trợ Kiểm Soát Căng Thẳng và Lối Sống & Thói Quen Ăn Uống Lành Mạnh. Ngoài ra, một chương trình live chat cung cấp khả năng tiếp cận Chuyên Gia Điều Trị Thuốc Lá.



Thông qua sự tài trợ của Phòng Kiểm Soát Thuốc Lá, Sở Y Tế New Jersey, cư dân New Jersey hiện nay có thể tiếp cận 11 Trung Tâm Cai Thuốc Lá, cung cấp các tài nguyên để ngừng hoặc giảm sử dụng các sản phẩm thuốc lá.