

Bảo vệ, là lời hứa đáng nhất

Hãy cùng gia đình xây dựng quy tắc "Nhà không khói thuốc" và truyền đạt rõ ràng đến tất cả khách đến thăm nhà.



Khuyến khích và hỗ trợ người thân bỏ thuốc lá sớm và cùng nhau xây dựng cuộc sống lành mạnh.



Bận rộn mỗi ngày, còn không tận dụng thời gian rảnh rỗi để hít thở lành mạnh!

Tất cả các sản phẩm thuốc lá như thuốc lá điếu, thuốc lá nung nóng, thuốc lá điện tử, shisha, xì gà — đều hãy tránh xa!

Nói không với tác hại của việc hút thuốc, là lời hứa ấm áp nhất bạn dành cho tương lai con cái và bạn đời!

***Kim chỉ nam hành động nhanh,
tận dụng các trung tâm cai
nghiện thuốc lá***



- Đường dây nóng cai nghiện thuốc lá miễn phí: 0800-636363
- Line@ cai nghiện thuốc lá trực tuyến: @tsh0800636363

*Không còn khói thuốc,
hạnh phúc gia tăng*

***Tôi không hút thuốc,
tôi yêu gia đình***

I refuse to smoke, I love my family.



臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government



臺灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

廣告

Hút thuốc lá thụ động và hút thuốc lá gián tiếp là gì?

Hút thuốc lá thụ động :

Là khói thuốc chính do người hút thuốc thở ra và khói thuốc phụ do thuốc lá cháy hòa lẫn vào nhau trong không khí. Do quá trình đốt cháy không hoàn toàn, khói thuốc lá thụ động thải ra hơn 7.000 hóa chất, trong đó hơn 250 chất gây hại cho sức khỏe con người, bao gồm 93 chất gây ung thư và các chất độc hại khác.

Hút thuốc lá gián tiếp :

Là các chất ô nhiễm còn sót lại trong môi trường của tàn thuốc. Các nghiên cứu cho thấy, ngay cả khi người hút thuốc không hút thuốc trước mặt con cái, nhưng khói thuốc lá gián tiếp bám trên quần áo, xe và vật dụng trong nhà vẫn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe.

Những nguy hiểm tiềm ẩn của khói thuốc lá gián tiếp

Thời gian tồn đọng lâu dài và khó loại bỏ :

Nicotine có độ bám dính bề mặt mạnh và có thể phản ứng hóa học với các hợp chất như axit nitơ và ozon trong không khí để tạo ra các chất độc mới mạnh hơn, chẳng hạn như chất gây ung thư nitrosamine.

Giải phóng chất gây ung thư :

Hạt siêu mịn độc hại do khói thuốc lá gián tiếp thải ra môi trường chứa ít nhất 11 hợp chất gây ung thư cao.

Tác hại đối với các thành viên trong gia đình

Trẻ em đặc biệt dễ bị tổn thương :

Phổi của trẻ chưa phát triển hoàn thiện, việc tiếp xúc với khói thuốc lá thụ động và khói thuốc lá gián tiếp làm tăng nguy cơ mắc bệnh hen suyễn, dị ứng và viêm phổi.

Tác động mãn tính đến sức khỏe :

Nicotine và các chất gây ung thư làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và ung thư.

Hiệu ứng bắt chước hành vi :

Trẻ em dễ bị ảnh hưởng bởi hành vi hút thuốc của cha mẹ và có thể bắt chước theo, dẫn đến các nguy cơ sức khỏe tiềm ẩn.

Gây hại cho sự phát triển của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ :

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ thường khám phá môi trường xung quanh bằng cách cắn và chạm vào, khiến trẻ dễ tiếp xúc với chất độc hại do khói thuốc lá gián tiếp thải ra. Điều này có thể gây suy giảm nhận thức ở trẻ và làm tăng nguy cơ mắc bệnh hen suyễn và viêm tai giữa.