



Bảo Vệ Gia Đình Quý Vị đối với Khói Thuốc Phụ Protecting your Family from Second-hand Smoke

Mặc dù biết các nguy hiểm cho sức khỏe do hút thuốc và khói thuốc phụ gây ra, một trong năm người tại British Columbia vẫn cho phép hút thuốc trong nhà họ. Cũng có thể cùng số người này hút thuốc trong xe họ khi có trẻ em và người khác trong xe.

HealthLink BC File này nêu ra vấn đề khói thuốc phụ có hại như thế nào, nhất là đối với trẻ em, và tại sao cần giữ cho nhà và xe quý vị không có khói thuốc.

Khói thuốc phụ là gì và nguy hiểm như thế nào?

Khói thuốc phụ là khói từ đầu thuốc lá, ống điếu hoặc xì gà còn cháy và khói do người hút thuốc thổi vào không khí.

Khói thuốc phụ độc hại và có hơn 4000 hóa chất, gồm cả 50 hóa chất có thể gây ung thư. Hít khói thuốc phụ có thể nguy hiểm hơn hít khói khi hút thuốc có đầu lọc. Khói thuốc phụ có gấp đôi chất nicotine và tar so với khói thuốc người hút hít vào và có gấp năm lần carbon monoxide, một chất khí chết người làm cơ thể thiếu dưỡng khí.

Mỗi năm tại Canada, hít khói thuốc phụ gây ra hơn 1000 vụ tử vong cho những người không hút thuốc, phần chính là vì ung thư phổi và bệnh tim, và làm hàng ngàn người khác bị bệnh.

Quý vị có thể làm gì để bảo vệ gia đình quý vị và bạn bè?

- Giữ cho nhà và xe quý vị không có khói thuốc và khuyến khích gia đình và bạn bè quý vị cũng làm như thế.

- Nếu gia đình hoặc bạn bè muốn hút thuốc, yêu cầu họ hút thuốc ngoài trời, tránh xa các cửa sổ hoặc cửa ra vào đang mở.
- Không cho hút thuốc gần các con của quý vị kể cả tại những nơi giữ trẻ, trường học và những dịp thể thao.
- Chỉ đến những nơi, nhà hàng và tư gia không có khói thuốc.

Gia đình quý vị có được bảo vệ hay không nếu quý vị hút thuốc trong một phòng khác, hoặc mở cửa sổ hoặc dùng lọc không khí?

Hút thuốc trong một phòng khác hoặc mở cửa sổ sẽ không bảo vệ gia đình quý vị đối với khói thuốc phụ. Nhiều hóa chất độc vẫn lơ lửng trong không khí sau khi dập tắt thuốc, và bám vào thảm, màn cửa, bàn ghế và quần áo. Thật ra, khói thuốc phụ có thể vẫn ở trong nhà dù đã hút thuốc nhiều ngày, tuần và tháng trước đó.

Lọc không khí, các hệ thống tinh lọc không khí và thông hơi không loại bỏ tất cả các hóa chất trong khói thuốc phụ. Các hệ thống này có thể loại một phần mùi và các phân tử trong không khí, nhưng có thể không loại được các chất độc hại mà quý vị không nhìn thấy hoặc ngửi được.

Hút thuốc ngoài trời chỉ bảo vệ được gia đình quý vị nếu khói thuốc không bay ngược vào nhà qua cửa sổ hoặc cửa ra vào đang mở.

Còn hút thuốc trong xe thì sao?

Hút thuốc trong xe khi có trẻ em đặc biệt có hại đến sức khỏe các em. Sở dĩ như vậy là vì hút thuốc trong một chỗ nhỏ hẹp như xe thì độc hơn trong nhà gấp 23 lần.

Một người hút thuốc trong xe có thể làm tăng mức carbon monoxide khi hút đến điều thứ ba, khiến cơ thể bị thiếu dưỡng khí.

Tình trạng này có thể làm hư tim, não và bắp thịt. Ngay cả mở cửa sổ vẫn không thể bảo vệ được trẻ em hoặc những người khác vì điều đó có thể thay đổi luồng gió thổi khói ngược lại thẳng vào họ.

Khói thuốc phụ tác hại đến trẻ sơ sinh và trẻ em như thế nào?

Khói thuốc phụ là nguyên nhân chính gây bệnh trẻ em. Nhiều cha mẹ không biết có hại như thế nào khi cho hút thuốc gần các con họ.

Em bé tiếp xúc với khói thuốc phụ có thêm rủi ro bị chết vì Hội Chứng Trẻ Sơ Sinh Thiệt Mạng Đột Ngột (SIDS), còn được gọi là chết trong nôi.

Khói thuốc phụ nguy hiểm cho tất cả mọi người, nhưng trẻ em dễ bị rủi ro hơn:

- Phổi của trẻ nhỏ hơn và hệ thống miễn nhiễm của các em, để bảo vệ chống bệnh, chưa phát triển hẳn.
- Trẻ em hô hấp nhanh hơn người lớn và hít vào các hóa chất độc nhiều hơn.
- Trẻ em không kiểm soát được môi trường của các em và ít khả năng than phiền hơn.
- Khói thuốc phụ có thể ảnh hưởng đến hành vi của trẻ và khả năng hiểu và lý luận. Các cuộc nghiên cứu đã cho thấy trẻ em tiếp xúc thường xuyên với khói thuốc phụ có điểm số thấp hơn khi làm trắc nghiệm về đọc, toán, lý luận, và lập luận.

Trẻ em và trẻ sơ sinh sống trong những nhà có một hoặc nhiều người trong gia đình hút thuốc có nhiều rủi ro hơn bị:

- Nhiễm trùng tai;
- Nhiễm trùng phổi như viêm cuống phổi và sung phổi;
- Các vấn đề về hô hấp; và

- Ho và thở khò khè kinh niên.

Trẻ em đã bị suyễn sẽ lên nhiều cơn suyễn nặng hơn, và ngay cả chút ít khói thuốc cũng có thể làm tình trạng của các em trở nặng hơn. Trẻ em không bị suyễn dễ có thể bị suyễn hơn khi tiếp xúc với khói thuốc phụ.

Trẻ em có cha mẹ hút thuốc hầu như có gấp đôi rủi ro bắt đầu hút thuốc hơn trẻ em có cha mẹ không hút thuốc.

Muốn biết thêm chi tiết:

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đến các Web sites sau đây:

www.gosmokefree.ca

www.tobaccofacts.org

www.smoke-free.ca

www.oma.org

Nếu quý vị nghĩ đến việc bỏ hút thuốc, hãy gọi cho QuitNow tại số điện thoại miễn phí ở BC 1-877-455-2233 hoặc đến

www.quitnow.ca.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy vào

www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm

hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.healthlinkbc.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.