

# Khói thuốc gián tiếp

## Khói thuốc gián tiếp (khói thuốc từ người khác hút) là gì?<sup>1,2</sup>

Khói thuốc gián tiếp là hỗn hợp của 2 loại khói từ thuốc lá đốt cháy.

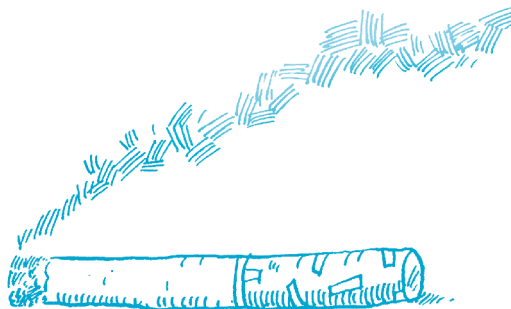
- Một loại là từ đầu của điếu thuốc lá, xì gà, hay ống điếu đang đốt cháy.
- Một loại là do người hút thuốc thở ra.

## Những nguy cơ đối với sức khỏe<sup>1,2</sup>

- Khói thuốc gián tiếp có thể gây hại như việc trực tiếp hút thuốc vậy.
  - Khói thuốc này có hơn 7000 hóa chất, trong đó có khoảng 70 chất có thể gây ung thư.
  - Hằng năm, khói thuốc gián tiếp giết chết hơn 41000 người lớn không hút thuốc tại Hoa Kỳ.
  - Khói thuốc này có thể gây ra bệnh tim, phổi, và tai biến mạch máu não cho những người không hút thuốc.
  - Khói thuốc này cũng có thể gây ung thư.
- Khói thuốc gián tiếp làm chậm lành bệnh.
- Trẻ em hít phải khói thuốc từ người khác hút thường hay bị bệnh hơn. Các em có nguy cơ bị:
  - Nhiễm trùng tai
  - Cảm lạnh
  - Cơ hen suyễn
  - Viêm phế quản và viêm phổi
  - Ho và thở khò khè
  - Khó thở
- Các em bé có nhiều nguy cơ bị Hội Chứng Đột Tử ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS) hơn.
- Khói thuốc gián tiếp cũng có thể gây hại cho thú nuôi.

## Hạn Chế Nguy Cơ:

- Bất kỳ sự tiếp xúc nào với khói thuốc gián tiếp cũng có hại. Không có mức độ nào là an toàn.
- Giữ cho nhà và xe của bạn không có khói thuốc.
  - Tại California, hút thuốc trong xe là bất hợp pháp nếu có bất cứ một người nào dưới 18 tuổi.<sup>3</sup>
- Yêu cầu mọi người không hút thuốc trong nhà hoặc xe của bạn. Qua phòng khác để hút thuốc hay mở cửa sổ vẫn chưa đủ.
- Nhất định không để ai hút thuốc xung quanh con của bạn. Hãy giữ vững lập trường!
- Nếu bạn hút thuốc, hãy bỏ thuốc lá!



**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá  
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp  
bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!  
1-800-778-8440**

1. National Cancer Institute (2018). Secondhand Smoke and Cancer.
2. CDC (2018). Secondhand Smoke (SHS) Facts.
3. California Legislative Information. Health and Safety Code. Article 2.5. Smoking in Motor Vehicles.