

# Giữ Cho Nhà và Xe Của Bạn Không Có Khói Thuốc Lá

Khi bạn quyết định có căn nhà và chiếc xe không có khói thuốc, bạn chưa hẳn là người duy nhất thực hiện những thay đổi. Người thân và bạn bè cũng cần biết rằng không được hút thuốc trong nhà hoặc trong xe của bạn.

## Tại sao cần giữ không có khói thuốc

- Hít khói thuốc lá của người khác hút hay hút thuốc gián tiếp (thường gọi là: secondhand smoke) có thể có hại như hút thuốc vậy.<sup>1,2</sup>
  - Hàng năm tại Hoa Kỳ, hút thuốc gián tiếp giết chết trên 41,000 người lớn không hút thuốc.
  - Hút thuốc gián tiếp làm tăng nguy cơ nhiễm trùng tai và phổi ở trẻ em.
  - Em bé có nguy cơ bị Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS) cao hơn.
- Cho dù cửa kính xe có mở, khói thuốc do người khác hút vẫn còn trong xe và có thể gây hại.
- Tại tiểu bang California, hút thuốc trong xe là bất hợp pháp nếu có ai dưới 18 tuổi.<sup>3</sup>



## Những Lý Do Khác

- Tiết kiệm thời gian, tiền bạc và sức lực. Không phải luôn lau chùi nhà và xe của bạn.
- Làm cho việc hút thuốc trở nên khó khăn hơn. Đi ra ngoài để hút thuốc là một điều phiền phức.
- Làm cho việc bỏ hút thuốc dễ dàng hơn. Những gì làm bạn thêm hút thuốc như gạt tàn và bật lửa không còn gần bạn.
- Bảo vệ gia đình và thú nuôi của bạn tránh hít phải khói thuốc do người khác hút.

## Làm cách nào để giữ không có khói thuốc

### Nếu bạn hút thuốc...

- Lập một kế hoạch để bỏ hút thuốc.
- Đặt một quy tắc để chỉ được hút thuốc ngoài trời – không được hút trong nhà hay trong xe của bạn.
- Để tất cả thuốc lá, gạt tàn và bật lửa ở ngoài trời hoặc trong cốp xe của bạn.

### Nếu bạn có tiếp xúc với những người hút thuốc...

- Yêu cầu họ không hút thuốc trong nhà hay trong xe của bạn.
- Chia sẻ với họ rằng bạn muốn tránh khói thuốc do người khác hút, chứ không phải tránh họ.
- Bày tỏ sự cảm kích của bạn về sự ủng hộ của họ.

### Nếu mọi người không hài lòng về điều này...

- Hãy giữ vững lập trường của mình.
- Cho họ hay rằng sức khỏe của mọi người là điều quan trọng đối với bạn.

**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**

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