

주택 내 금연



건강정보지

모든 건강 정보지를 보려면 nyc.gov/health를 방문하십시오.
무료 사본을 원하시면 311번으로 전화하세요.

NYC
Health

주택 내 금연



- 금연 건물에서, 흡연은 건물 내 어디에서든 허용되지 않으며 실외 공간에서도 금지되는 경우가 있습니다.
- 금연 정책은 간접흡연을 줄여 거주민들의 건강을 지키고 건물주의 경우에는 청소 비용을 줄여 비용을 절감하는 데 기여합니다.
- 뉴욕 시의 경우, 다세대 주택의 공용구역에서 흡연하는 것은 불법이며 2018년 8월부터 다세대 주택의 경우 흡연 관련 정책도 마련해야 합니다. 금연 법에 대한 자세히 알아보시려면 nyc.gov/health를 방문해 **smoking laws**(흡연 관련 법)을 검색하십시오.

간접흡연

- 누군가가 담배 제품에서 연기를 내뿜으면, 다른 사람이 그 연기를 마시게 될 수 있습니다. 이를 간접흡연이라고 합니다.
- 간접흡연은 흡연하지 않는 성인과 어린이의 천식, 호흡기 질환, 뇌졸중, 심장병 및 폐암 위험을 높입니다.



뉴욕 시의 비흡연 성인 **3명 중 1명**이 간접흡연에 노출되어 있습니다.¹

- 간접흡연의 연기는 좁은 틈, 환기 장치 및 창문을 통해 이동할 수 있습니다. 아파트의 경우, 건물 전체에서 금연하지 않을 경우 완전한 금연 상태가 될 수 없습니다.

¹ "최근의 담배 관리 정책 측면에서 살펴본 뉴욕시의 비흡연자에 대한 간접흡연 노출 문제: 현재 상태, 지난 10년간의 변화, 전국적 비교," <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw135>

금연

- 금연 정책을 요청하기 전에, 담배 연기가 해당 아파트에 언제, 어디에 침투했는지를 글로 작성하십시오. 간접흡연이 귀하의 건강에 미치는 영향(특히 폐기종이나 폐암과 같은 장애가 있을 경우)을 모두 포함하십시오.
- 건물주나 건물 관리자에게 다음을 요청하십시오.



건물에 대한 금연
정책 마련



아파트 간 틈새
메우기



다른 아파트의 경우,
간접흡연 원천 멀리하기



금연에 대한 자세한 정보를 살펴보시려면 nyc.gov/health를 방문하여 **smoke-free housing**(주택 내 금연)을 검색하십시오.

금연을 위한 팁

금연은 소중한 이들과 이웃을 간접흡연으로부터 지키고 흡연 없는 환경을 만들기 위한 방법 중 하나입니다. 담배를 끊는 것이 쉽지 않지만 다음과 같은 팁이 도움이 될 수 있습니다.



금연하려는 이유를 정합니다.



지원과 격려를 요청합니다. **1-866-697-8487**번으로 전화하시면 도와드릴 수 있습니다.



금연 준비: 집에 있는 라이터와 담배를 모두 버리십시오.



금연 날짜를 정합니다.

기타 팁에 대해서는 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)를 방문하여 **NYC Quits**(뉴욕시 금연)를 검색해 알아보십시오.

자원

커넥트



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

더 알아보기

nyc.gov/health를 방문하여
smoke-free housing(주택 내 금연)을 검색

최신 건강정보지를 받아보십시오

healthbulletins@health.nyc.gov로 이메일
전송



이 건강 정보지 및 기타 번역된 건강 자료를 추가 언어로 보려면 nyc.gov/health/pubs를 방문하십시오. 귀하의 언어로 서비스를 받을 권리가 있습니다. 이 서비스는 모든 뉴욕시 보건부 사무소 및 클리닉에서 무료로 제공됩니다.