

Дом без дыма



Бюллетень «Здоровье»

Посетите сайт nyc.gov/health, чтобы просмотреть все бюллетени «Здоровье». Позвоните по номеру **311**, чтобы заказать бесплатные копии.



Дом без дыма



- Чтобы избавить здание от любых следов дыма, курение запрещается в любых его помещениях, а иногда – еще и рядом с ним.
- Политика запрета курения помогает жителям сохранить здоровье, снизив риск пассивного курения, а владельцам зданий – сэкономить средства на уборке.
- В городе Нью-Йорке запрещено курить в общественных местах многоквартирных зданий, а с августа 2018 года в многоквартирных зданиях также должна быть внедрена политика по запрету курения. Чтобы подробнее узнать о законах о запрете курения, посетите веб-сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам **smoking laws** (законы о курении).

Пассивное курение

- Когда кто-то выдыхает дым от табачного изделия, этот дым может вдохнуть другой человек. Это называется пассивным курением.
- Пассивное курение повышает риск возникновения приступов астмы, заболеваний дыхательной системы, инсультов, болезней сердца и рака легких среди некурящих взрослых и детей.



В городе Нью-Йорке, **1 из 3** взрослых некурящих жителей страдает от пассивного курения.¹

- При пассивном курении дым может проникать через трещины, вентиляционные системы и окна. Ни одну квартиру нельзя полностью изолировать от дыма, если от него не изолировано все здание.

¹ «Exposure to Secondhand Smoke Among Nonsmokers in New York City in the Context of Recent Tobacco Control Policies: Current Status, Changes Over the Past Decade, and National Comparisons» («Влияние пассивного курения на некурящих жителей города Нью-Йорка в контексте недавней политики контроля употребления табачных изделий: текущий статус, изменения за последние десять лет и сравнения национальных показателей»), <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw135>

Избавление от дыма

- Прежде чем сделать запрос на установление политики запрета курения в своем здании, запишите, когда и откуда дым попадает к вам в квартиру. Укажите все последствия пассивного курения для вашего здоровья, особенно если вы страдаете от болезни, например эмфиземы или рака легких.
- Попросите своего арендодателя или управляющего зданием:



Утвердить политику запрета курения для вашего здания



Законопатить трещины или зазоры между квартирами



Предоставить вам другую квартиру дальше от источника пассивного курения



Посетите веб-сайт **nyc.gov/health** и выполните поиск по словам **smoke-free housing** (дом без дыма), чтобы подробнее узнать о том, как избавиться от дыма.

Как отказаться от курения

Отказ от курения – это один из способов защитить близких и соседей от пассивного курения и избавить окружающую среду от дыма. Бросить курить может быть нелегко, но эти советы могут облегчить вам задачу:



Решите, почему вы хотите бросить курить.



Найдите поддержку: позвоните на горячую линию по номеру **1-866-697-8487**.



Подготовьтесь: выбросьте из дома зажигалки и сигареты.



Выберите дату отказа.

Чтобы получить дополнительную информацию, посетите веб-сайт [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) и выполните поиск по словам **NYC Quits** (программа отказа от курения в г. Нью-Йорке).

Источники

Следите за новостями



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Дополнительные сведения

Посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам **smoke-free housing** (дом без дыма)

Получайте свежие выпуски бюллетеня «Здоровье»

Электронная почта
healthbulletins@health.nyc.gov



На сайте nyc.gov/health/pubs данный бюллетень «Здоровье» и прочие материалы по вопросам здравоохранения доступны на других языках. Вы имеете право на получение услуг на своем языке. Эти услуги оказываются бесплатно во всех учреждениях и клиниках Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка.