

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 63 в серии бюллетеней «Здоровье» по вопросам, волнующим всех жителей Нью-Йорка

Как сделать ваш дом свободным от курения

И почему это необходимо сделать именно сейчас

Почему ваш дом должен быть свободным от курения?

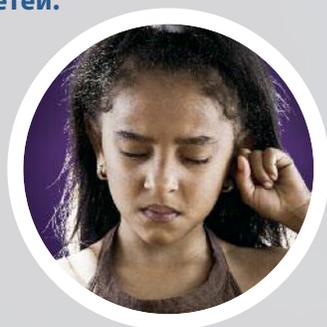
Пассивное курение наносит сильный вред здоровью.

- Некурящие лица, живущие в атмосфере табачного дыма, с большей вероятностью могут заболеть или даже умереть от серьезного заболевания, такого как рак или сердечное заболевание.
- Женщины, живущие в атмосфере табачного дыма, с большей вероятностью могут родить детей с низкой массой тела, у них могут начаться преждевременные роды или произойти выкидыш.
- Даже у кошек и собак, чьи владельцы курят, уровень заболеваемости раком выше!

Пассивное курение особенно опасно для детей.

Когда родители курят...

- Младенцы с большей вероятностью могут умереть вследствие синдрома внезапной детской смерти (СВДС).
- Дети чаще болевают, в том числе воспалением среднего уха и астмой.
- Подростки с большей вероятностью сами начнут курить.



Курение причиняет вред вашему дому и имуществу

- Сигаретный дым наносит неустрашимый вред мебели, шторам, коврам, краске, одежде, постельному белью, книгам, предметам искусства и другим вещам.
- Сигареты могут прожечь мебель и ковры.
- Курение — основная причина пожаров в доме.
- Страховые взносы зачастую являются более высокими. (Узнайте в вашей страховой компании о более низких тарифах для домов, где запрещено курение).

Все больше семей вводят правила, запрещающие курение

Даже те, кто курит, запрещают курение в своих домах.

- Самый лучший способ защитить свою семью от пассивного курения — бросить курить, но даже те, кто курит, могут защитить людей, находящихся рядом с ними.
- Двое из трех взрослых жителей Нью-Йорка, включая треть городских курильщиков, живут по правилам, запрещающим курение в их домах.

Это даёт много преимуществ.

- Дом, в котором запрещено курение, является более безопасным, в том числе *более безопасным для здоровья*.
- В доме, в котором запрещено курение, *лучше пахнет*.
- Дом, в котором запрещено курение, *легче убирать*.
- Дом, в котором запрещено курение, *проще продать*.
- Дом, в котором запрещено курение, *более привлекателен* для гостей, так как большинство людей не любят находиться в среде табачного дыма даже в течение короткого времени.
- Проживая в доме, где запрещено курение, легче бросить курить.

Как сделать ваш дом свободным от курения

Сообщите об этом всем — членам семьи, лицам, осуществляющим уход, и гостям.

- Сообщите своим друзьям и членам семьи, что вы не разрешаете курить в вашем доме.
- Повесьте на вашей двери знак «Дом, свободный от курения». Так вам не нужно будет сообщать об этом каждому поодиночке.
- Заставьте всех курильщиков, с которыми вы живете, подписать обещание не курить в вашем доме.
- Уберите из дома пепельницы, зажигалки и спички.
- Предлагайте низкокалорийную или не содержащую сахара жвачку или леденцы как альтернативу курению. Или попробуйте предложить нарезку из свежих фруктов или сырых овощей в качестве закуски.
- Будьте вежливы, но тверды. Если людям необходимо покурить, настаивайте на том, чтобы они делали это снаружи.
- Благодарите людей за помощь в отказе от курения в вашем доме.
- Сообщите им, что вы отвергаете *курение*, но не курильщика.
- Может потребоваться много усилий и немного времени, чтобы заставить всех согласиться. Не сдавайтесь — вы делаете важное дело!



Запретите курение во всем доме (а не только в нескольких комнатах).

- Переход в другую комнату, открытие окна либо использование вентилятора или воздушного фильтра НЕ защитит людей.
- Не курите в вашем доме, даже если рядом никого нет. Действие табачного дыма на окружающих продолжается еще долгое время после того, как сигарета была потушена.

Также запретите курить и в вашей машине

- Установите правила, запрещающие курение в вашей машине, так же как и в вашем доме. (Многие люди развешивают знаки).
- Пассивное курение вредно в любом закрытом пространстве.

Открытые окна или вентиляционные отверстия в машине не защитят людей.

- Уберите из машины прикуриватель и пепельницу.
- Курение уменьшает стоимость машины при перепродаже.







Дополнительная информация и помощь

- Управление здравоохранения г. Нью-Йорка (New York City Health Department):
 - Посетите веб-сайт nyc.gov/nycquits или позвоните по номеру 311 для получения бесплатной помощи, чтобы бросить курить.
 - Бюллетени «Здоровье»: зайдите на веб-сайт nyc.gov/health или позвоните по номеру 311, чтобы заказать бюллетень № 46: Все еще курите?
- Институт рака Roswell Park (Roswell Park Cancer Institute): www.smokefreehome.org
- Программа для домов и машин, свободных от курения, Агентства по охране окружающей среды США (U.S. Environmental Protection Agency): www.epa.gov/smokefree
- Проект «Дома, свободные от курения» (Smoke Free Homes Project): www.kidslivesmokefree.org
- Центры по борьбе и предотвращению заболеваемости (Centers for Disease Control and Prevention): www.cdc.gov/tobacco

**ЗВОНИТЕ
ПО НОМЕРУ
311**

для получения экземпляров любых бюллетеней «Здоровье»

Все бюллетени «Здоровье» также можно найти на веб-сайте nyc.gov/health

Посетите веб-сайт nyc.gov/health/email, чтобы подписаться на бесплатную рассылку по электронной почте

ПОДШИВКА 7, ВЫПУСК 8

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 63 в серии бюллетеней «Здоровье» по вопросам, волнующим всех жителей Нью-Йорка

Управление здравоохранения и психической
гигиены города Нью-Йорка
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134



Как сделать ваш
дом свободным
от курения

ЗВОНИТЕ
ПО НОМЕРУ
311

для получения несрочных услуг в г. Нью-Йорке
Перевод по телефону на более чем 170 языков