

Mieszkanie wolne od dymu tytoniowego



Biuletyn dot. zdrowia

Odwiedź stronę nyc.gov/health, aby zobaczyć wszystkie Biuletyny dot. zdrowia.

Zadzwoń pod nr **311** w celu zamówienia bezpłatnych kopii.



Mieszkanie wolne od dymu tytoniowego



- W budynku wolnym od dymu tytoniowego palenie jest zabronione na całym obszarze wewnątrz budynku, a czasami również na zewnątrz.
- Polityka na rzecz środowisk wolnych od dymu tytoniowego pomaga mieszkańcom zachować zdrowie dzięki zmniejszeniu skali biernego palenia, pozwala także właścicielom budynku zaoszczędzić pieniądze, redukując koszty czyszczenia.
- W Nowym Jorku palenie we wspólnych obszarach w budynkach wielorodzinnych jest zabronione, a od sierpnia 2018 roku budynki wielorodzinne muszą również mieć własną politykę antynikotynową. Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) i wyszukaj hasło **smoking laws** (przepisy dotyczące palenia), aby uzyskać więcej informacji na temat przepisów na rzecz środowisk wolnych od dymu tytoniowego.

Bierne palenie

- Kiedy dana osoba wydycha dym pochodzący z wyrobu tytoniowego, inna osoba może wdychać ten dym. Nazywamy to biernym paleniem.
- Bierne palenie zwiększa ryzyko ataków astmy, powstawania chorób układu oddechowego, wystąpienia udaru, chorób serca i raka płuc u niepalących dorosłych i dzieci.



W mieście Nowy Jork **1 na 3** dorosłe osoby niepalące jest narażona na bierne palenie.¹

- Dym papierosowy może przedostawać się przez szczeliny, systemy wentylacyjne i okna. Mieszkanie nie może być całkowicie wolne od dymu tytoniowego, jeśli w budynku pali się papierosy.

¹ „Narażenie na bierne palenie wśród niepalących mieszkańców miasta Nowy Jork w kontekście ostatnich polityk mających na celu kontrolowanie używania tytoniu: Obecny stan, zmiany, jakie zaszły w ostatnich dziesięciu latach i porównania na szczeblu krajowym”, <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw135>

Uwolnienie się od dymu tytoniowego

- Przed złożeniem wniosku o wdrożenie polityki na rzecz środowisk wolnych od dymu tytoniowego, zapisz, kiedy i którędy dym tytoniowy dostaje się do Twojego mieszkania. Opisz wszelkie negatywne skutki, jakie bierne palenie ma dla Twojego zdrowia, szczególnie jeśli chorujesz, np. na rozedmę płuc lub raka płuc.
- Poproś osobę wynajmującą lub zarządcę budynku:



O stworzenie polityki na rzecz środowisk wolnych od dymu tytoniowego dla Twojego budynku



O wypełnienie szczelin i otworów pomiędzy mieszkaniami



O przeniesienie do innego mieszkania znajdującego się dalej od źródła dymu tytoniowego



Odwiedź stronę **nyc.gov/health** i wyszukaj hasło **smoke-free housing** (mieszkanie wolne od dymu tytoniowego), aby uzyskać więcej informacji na temat rzucenia palenia.

Wskazówki pomocne w rzuceniu palenia

Rzucenie palenia pozwala na ochronę bliskich osób i sąsiadów przed biernym paleniem, pozwalając na stworzenie środowiska wolnego od dymu. Rzucenie palenia może być trudne, jednak te wskazówki mogą je ułatwić:



Zdecyduj, dlaczego chcesz rzucić palenie.



Uzyskaj pomoc i wsparcie: Zadzwoń pod numer **1-866-697-8487**.



Przygotuj się do rzucenia palenia: pozbądź się zapalniczek i wyrzuć papierosy.



Wybierz dzień, w którym chcesz rzucić palenie.

W celu uzyskania dodatkowych wskazówek, odwiedź stronę nyc.gov/health i wyszukaj hasło **NYC Quits** (NYC rzuca palenie).

Zasoby

Połącz się



@nycealthy



nycealth



@nycealthy

Dowiedz się więcej

Odwiedź stronę **nyc.gov/health** i wyszukaj hasło **smoke-free housing** (mieszkanie wolne od dymu tytoniowego)

Otrzymaj najnowsze biuletyny dot. zdrowia

E-mail **healthbulletins@health.nyc.gov**



Odwiedź stronę **nyc.gov/health/pubs** w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Masz prawo do usług we własnym języku. Te usługi są bezpłatne we wszystkich biurach i klinikach wydziału zdrowia miasta Nowy Jork.