

صحيفة حقائق عن مخاطر التدخين السلبي

التدخين السلبي أو الهباء الجوي (الرذاذ الناتج عن منتجات التدخين الإلكتروني) ضار، بغض النظر عن المادة التي يتم تدخينها بالسجائر العادية أو الإلكترونية.

- يحتوي الدخان السلبي الناتج عن التبغ أو القنب (الماريغوانا) على القطران والمواد الكيميائية المسببة للسرطان.
 - قد ينتج دخان التبغ من مصادر مثل السجائر، أو السيجار الرفيع، أو الغليون، أو الشيشة/النارجيلة.
 - قد ينتج دخان القنب من مصادر مثل ورق لف السجائر، أو السيجار البلانت، أو الغليون، أو البونغ.
- يحتوي الهباء الجوي الناتج عن تدخين منتجات النيكوتين أو القنب أيضًا على مواد كيميائية ضارة.
- قد يؤدي التدخين السلبي والهباء الجوي بجميع أنواعه إلى انخفاض نوعية الهواء وتفاقم الربو والتسبب في مشكلات في الرئة مثل السعال والتهاب الشعب الهوائية.
 - قد يؤدي التدخين السلبي للتبغ أيضًا إلى الإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة والسكتات الدماغية.
 - بالنسبة للأطفال، قد يؤدي التدخين السلبي للتبغ أيضًا إلى إصابة الأطفال بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS, sudden infant death syndrome) وزيادة تكرار التهابات الأذن أو الجهاز التنفسي.
 - لم يتم التعرف بعد على المخاطر طويلة الأمد الناجمة عن استنشاق دخان السجائر الإلكترونية ودخان القنب، ولكن دخان القنب قد يؤدي إلى انخفاض نوعية الهواء أكثر من دخان التبغ.

إذا كنت تدخن السجائر العادية أو الإلكترونية، فيجب عليك حماية الأشخاص من حولك.

- تجنّب تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية في الأماكن المغلقة أو بالقرب من الآخرين الذين لا يدخنوا السجائر العادية أو الإلكترونية.
- احرص على إبقاء منزلك خاليًا من التدخين أو السجائر الإلكترونية لحماية الأشخاص الذين يعيشون معك، بما فيهم الأطفال والحيوانات الأليفة.
 - لمعرفة المزيد من المعلومات عن كيفية تأثير الدخان ورذاذ السجائر الإلكترونية على الحيوانات الأليفة، تفضّل زيارة on.nyc.gov/3AbSdqy.
- إذا كنت تدخن أو تستخدم السجائر الإلكترونية داخل المنزل، فاحرص على تهوية المنزل بهواء نقي ونظيف من الخارج بانتظام عن طريق فتح الأبواب والنوافذ. وقد تساعد مرشحات الهواء وأجهزة تنقية الهواء المحمولة أيضًا في تحسين نوعية الهواء مع التهوية.
- تخلص من الأشياء التي قد تشكل خطرًا على أطفالك أو حيواناتك الأليفة:
 - خزّن منتجات تدخين السجائر العادية والإلكترونية بشكل آمن بعيدًا عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة.
 - تخلص من منتجات تدخين السجائر العادية والإلكترونية المستعملة بطريقة آمنة بحيث لا يستطيع الأطفال أو الحيوانات الأليفة الوصول إليها.
 - إذا كنت تشك في أن طفلك أو حيوانك الأليف قد استخدم أو ابتلع عن طريق الخطأ منتجات التبغ أو القنب، فاتصل على رقم 212-764-7667 على الفور.

لا يُسمح بتدخين السجائر العادية والإلكترونية في معظم أماكن العمل والأماكن العامة لحماية الأشخاص من التعرض للتدخين السلبي.

- لمعرفة المزيد من المعلومات عن قوانين الهواء الخالي من الدخان في NYC، تفضّل زيارة tobaccocontrol/nyc.gov/health.

- لا يُسمح بتدخين السجائر العادية والإلكترونية في المناطق المشتركة داخل المباني السكنية التي تحتوي على ثلاث وحدات أو أكثر.
 - يمكن للمستأجرين الذين يعيشون في مبنى سكني يحتوي على ثلاث وحدات أو أكثر أن يطلبوا من أصحاب المبنى جعل المبنى بأكمله خاليًا من التدخين.
 - لمعرفة المزيد من المعلومات عن سياسات تدخين السجائر العادية والإلكترونية في المباني السكنية، تفضّل زيارة nyc.gov/health وابحث عن "smoke-free housing" (المساكن التي يُمنع فيها التدخين).
- إذا تعرضت للتدخين السلبي أثناء العمل أو في مكان عمل أو حدث ما، فقم بإخطار الإدارة أو الأمن.
- يمكنك الإبلاغ عن شكوى تخص التدخين عن طريق الاتصال بالرقم 311 أو زيارة portal.311.nyc.gov/report-problems.

المساعدة متوفرة فيما يتعلق بتعاطي التبغ أو النيكوتين أو القنب أو أي مواد أخرى.

- إذا كنت تدخن السجائر أو تستخدم منتجات النيكوتين الإلكترونية، فالمساعدة متوفرة لك سواء كنت ترغب في التقليل من تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية أو الإقلاع عنها أو مجرد تجنبها. للحصول على الموارد التي تساعدك على تحقيق أهدافك، تفضّل زيارة nyc.gov/nycquits.
 - للحصول على معلومات وموارد خاصة عن تدخين السجائر الإلكترونية التي تحتوي على النيكوتين، تفضّل زيارة nyc.gov/health وابحث عن "e-cigarettes" (السجائر الإلكترونية).
- يمكن للأشخاص الذين يعانون من مشكلات تعاطي القنب أو أي مواد أخرى:
 - الاتصال برقم 988 أو الدردشة عبر الرابط nyc.gov/988.
 - الاتصال بخط المساعدة التابع لإدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة العقلية (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) على الرقم 800-662-4357.