

## **Informacje dotyczące zagrożeń związanych z narażeniem na wtórny dym**

**Narażenie na wtórny dym lub aerozol (opary z produktów do wapowania) jest szkodliwe bez względu na palone lub waporyzowane substancje.**

- Wtórny dym pochodzący z tytoniu lub konopi indyjskich (marihuany) zawiera substancje smoliste i rakotwórcze.
  - Dym tytoniowy może pochodzić ze źródeł takich jak papierosy, cygara, cygaretki, fajki lub fajki wodne.
  - Dym z konopi może pochodzić ze źródeł takich jak jointy, blunty, fajki lub bongy.
- Aerozol z waporyzowania produktów nikotynowych lub z konopi indyjskich także zawiera szkodliwe substancje chemiczne.
- Wtórny dym i aerozol mogą obniżać jakość powietrza, nasilać astmę i powodować problemy z płucami, takie jak kaszel lub zapalenie oskrzeli.
  - Wtórny dym tytoniowy może także powodować chorobę serca, raka płuc i udary.
  - U dzieci wtórny dym tytoniowy może także powodować nagłą śmierć łóżeczkową (sudden infant death syndrome, SIDS) oraz częstsze zakażenia uszu lub układu oddechowego.
  - Długoterminowe ryzyko związane z wtórnym narażeniem na aerozol pochodzący z waporyzowania i dym z konopi indyjskich nie jest jeszcze znane, lecz dym z konopi może obniżyć jakość powietrza bardziej niż dym tytoniowy.

**Jeśli palisz lub waporyzujesz, chroń ludzi wokół siebie.**

- Unikaj palenia lub waporyzowania konopi indyjskich w pomieszczeniach lub w pobliżu innych osób, które nie palą lub nie waporyzują.
- Nie pal ani nie waporyzuj w domu, aby chronić swoich współmieszkańców, w tym dzieci i zwierzęta domowe.
  - Więcej informacji na temat tego, jak dym i aerozol z waporyzowania może wpływać na zwierzęta domowe można znaleźć na stronie [on.nyc.gov/3AbSdqy](https://on.nyc.gov/3AbSdqy).
- Jeśli palisz lub waporyzujesz w pomieszczeniach, wietrz je regularnie świeżym, czystym powietrzem z zewnątrz, otwierając drzwi i okna. Filtry powietrza i przenośne oczyszczacze powietrza mogą także razem z wentylacją poprawić jakość powietrza.
- Wyeliminuj przedmioty, które mogą być niebezpieczne dla dzieci lub zwierząt domowych:
  - Przechowuj produkty do palenia i waporyzowania w miejscach niedostępnych dla dzieci i zwierząt domowych.
  - Wyrzucaj produkty do palenia i waporyzowania z zachowaniem bezpieczeństwa, tam gdzie dzieci lub zwierzęta domowe nie będą miały do nich dostępu.

- W razie podejrzenia, że dziecko lub zwierzę domowe przypadkowo użyło lub połknęło produkty tytoniowe lub z konopi indyjskiej, natychmiast zadzwoń pod numer 212-764-7667.

**Palenie i waporyzowanie są niedozwolone w większości miejsc pracy i miejsc publicznych, aby chronić ludzi przed narażeniem na wtórny dym.**

- Aby dowiedzieć się więcej o przepisach dotyczących powietrza wolnego od dymu w NYC, odwiedź stronę [nyc.gov/health/tobaccocontrol](http://nyc.gov/health/tobaccocontrol).
- Palenie i waporyzowanie są niedozwolone w pomieszczeniach wspólnego użytku w budynkach mieszkalnych składających się z co najmniej trzech lokali mieszkalnych.
  - Mieszkańcy budynków mieszkalnych składających się z co najmniej trzech lokali mieszkalnych mogą poprosić właścicieli budynku o to, aby palenie było niedozwolone w całym budynku.
  - Więcej informacji na temat zasad dotyczących palenia i waporyzowania w budynkach mieszkalnych można znaleźć na stronie [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health), wyszukując „[smoke-free housing](#)” (mieszkalnictwie wolnym od dymu tytoniowego).
- W razie narażenia na wtórny dym w pracy, firmie lub na imprezie należy powiadomić o tym kierownictwo lub ochronę bezpieczeństwa.
- Skargę dotyczącą palenia można złożyć, dzwoniąc pod numer **311** lub na stronie [portal.311.nyc.gov/report-problems](http://portal.311.nyc.gov/report-problems).

**Dostępna jest pomoc w zakresie palenia tytoniu, nikotyny, konopi indyjskich oraz przyjmowania innych substancji psychoaktywnych.**

- Dostępna jest pomoc dla osób palących papierosy lub waporyzujących produkty nikotynowe, które chcą ograniczyć palenie, rzucić palenie lub unikać palenia lub waporyzowania. Zasoby mogące pomóc w osiągnięciu celów można znaleźć na stronie [nyc.gov/nycquits](http://nyc.gov/nycquits).
  - Informacje i zasoby dotyczące konkretnie waporyzowania nikotyny można znaleźć na stronie [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health), wyszukując „[e-cigarettes](#)” (e-papierosy).
- Osoby zmagające się z problemem uzależnienia od konopi indyjskich lub innych substancji psychoaktywnych mogą
  - Zadzwonić pod numer 988 lub wejść na czat na [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988).
  - Zadzwonić na linię pomocy Urzędu ds. Nadużywania Substancji Odurzających i Usług w Zakresie Zdrowia Psychicznego (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), pod numerem telefonu 800-662-4357.

8.24 Polish