

# Una casa senza fumo



## Una casa senza fumo

- In un condominio per non fumatori, non è consentito fumare all'interno dell'edificio e talvolta nemmeno all'esterno.
- Un regolamento contro il fumo aiuta i residenti a mantenere il proprio benessere riducendo il fumo passivo e consente ai padroni di casa di risparmiare denaro riducendo i costi di pulizia.
- Nella Città di New York è proibito fumare nelle aree comuni degli edifici e, a partire da agosto 2018, tutti i condomini dovranno dotarsi di un regolamento contro il fumo. Per ulteriori informazioni sulle leggi contro il fumo, visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e cerca **smoking laws** (leggi sul fumo).



## Fumo passivo

- Quando qualcuno espira del fumo inalato da un prodotto a base di tabacco, le persone circostanti possono respirarlo: questo è noto come fumo passivo.
- Il fumo passivo aumenta il rischio di attacchi di asma, patologie respiratorie, ictus, malattie cardiache e cancro ai polmoni in adulti non fumatori e bambini.
- Il fumo passivo può diffondersi attraverso fessure, sistemi di ventilazione e finestre. Un appartamento non può essere completamente privo di fumo se non lo è l'intero edificio in cui si trova.



Nella Città di New York, **1 adulto non fumatore su 3** è esposto a fumo passivo.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> "Livello di esposizione al fumo passivo fra i non fumatori della Città di New York nel quadro delle recenti politiche di controllo del tabagismo: stato attuale, evoluzione nel corso degli ultimi dieci anni e confronti nazionali" <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw135>

## Rapporto sulla Salute

Visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) per accedere ai rapporti sulla salute.  
Chiama il **311** per ordinare una copia gratuita.

## Liberarsi dal fumo

- Prima di richiedere un regolamento contro il fumo, prendi nota di dove e quando il fumo penetra nel tuo appartamento. Includi tutti gli effetti negativi del fumo passivo sulla tua salute, specialmente se soffri di malattie come enfisema o cancro ai polmoni.
- Chiedi al tuo padrone di casa o all'amministratore di condominio:



Di redigere un regolamento contro il fumo per il tuo condominio



Di chiudere fessure e intercapedini tra gli appartamenti



Di assegnarti un altro appartamento lontano dalla fonte del fumo passivo



Visita [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e cerca **smoke-free housing** (una casa senza fumo) per ulteriori informazioni su come liberarti dal fumo.

## Consigli per smettere di fumare

Smettere di fumare è un modo per proteggere i propri cari e vicini dal fumo passivo e per creare un ambiente salubre e senza fumo. Smettere può essere difficile, ma questi consigli possono aiutarti:

- ✓ Individua un motivo per cui vuoi smettere di fumare.
- ✓ Ottieni sostegno e incoraggiamento: **1-866-697-8487** può aiutarti.
- ✓ Preparati a smettere: sbarazzati degli accendini e butta via le sigarette.
- ✓ Stabilisci la data in cui iniziare.

Per altri consigli visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e cerca **NYC Quits** (NYC contro il fumo).

## Risorse

### Contatti

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

### Per saperne di più

Visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e cerca **smoke-free housing** (una casa senza fumo)

### Ricevi i rapporti sulla salute più recenti

Email [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)



Visita il sito [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) per consultare nella tua lingua il rapporto sulla salute e altri materiali. Avete diritto a ricevere assistenza nella vostra lingua. Servizi offerti gratuitamente presso tutti gli uffici e i centri di cura del Dipartimento di Salute della Città di New York.