

Информационный лист о рисках пассивного курения

Пассивное курение или вдыхание аэрозоля (пара от изделий для вейпа) вредит здоровью, независимо от вещества, употребляемого путем курения или вейпинга.

- В дыме табака или каннабиса (марихуаны), вдыхаемом при пассивном курении содержатся смолы и химические вещества, вызывающие рак.
 - Источниками табачного дыма могут быть сигареты, сигары, сигариллы, трубки для курения или кальяны.
 - Источниками каннабисного дыма могут быть косяки, самокрутки из табачных листьев, трубки для курения или бонги.
- В содержании аэрозоля, вдыхаемом при вейпинге изделий из никотина или каннабиса также находятся вредные для здоровья вещества.
- Любой дым или аэрозоль, выделяемый при курении снижает качество воздуха, ухудшает астму и вызывает такие легочные расстройства, как кашель и бронхит.
 - Пассивное курение табачного дыма может стать причиной заболеваний сердца, рака легких и инсультов.
 - У детей пассивное курение табачного дыма может также стать причиной синдрома внезапной детской смерти (SIDS) и более частых ушных или респираторных инфекций.
 - Долгосрочные риски пассивного вейпинга или курение каннабисного дыма пока не известны, тем не менее, дым каннабиса может снижать качество воздуха сильнее, чем табачный дым.

Если вы курите или вейпите – защитите окружающих вас людей.

- Избегайте курения или вейпинга внутри помещений или в присутствии других лиц, которые не курят и не вейпят.
- Полностью откажитесь от курения или вейпинга в вашем доме, чтобы защитить тех, кто живет с вами, включая детей и домашних питомцев.
 - Чтобы узнать больше о том, как дым или аэрозоль может влиять на здоровье питомцев, посетите страницу on.nyc.gov/3AbSdqy.
- Если вы все же курите или вейпите в помещении, регулярно впускайте свежий и чистый воздух с улицы, открыв окна и двери. Воздушные фильтры и портативные воздухоочистители в сочетании с проветриванием также способны улучшить качество воздуха.
- Избавьтесь от предметов, которые могут представлять опасность для ваших детей или питомцев:
 - Храните табачные изделия и вейпы в надежном месте, недоступном для детей и питомцев.

- Безопасно утилизируйте использованные средства для курения и вейпинга, чтобы до них не смогли добраться дети и питомцы.
- Если вы подозреваете, что ваш ребенок или питомец случайно употребили или проглотили изделие из табака или каннабиса, немедленно позвоните по номеру 212-764-7667.

Курение и вейпинг запрещены почти на всех предприятиях и в общественных местах, чтобы защитить людей от пассивного воздействия.

- Чтобы узнать подробнее о законах в отношении курения в г. Нью-Йорке, посетите сайт nyc.gov/health/tobaccocontrol.
- Курение и вейпинг запрещены внутри помещений общего пользования в жилых домах с тремя и более квартир.
 - Жильцы жилого дома с тремя и более квартирами, могут попросить владельцев полностью запретить курение во всем здании.
 - Чтобы узнать больше о правилах в отношении курения и вейпинга в жилых домах, посетите сайт nyc.gov/health и введите в поиск «[smoke-free housing](#)» (дома, свободные от курения).
- Если вы подверглись воздействию пассивного курения, находясь на работе, предприятии или мероприятии, сообщите об этом руководству или охране.
- Вы можете обратиться с жалобой касательно курения по телефону **311** или на сайте portal.311.nyc.gov/report-problems.

Доступна помощь для употребляющих табак, никотин, каннабис или другие вещества.

- Если вы курите или вейпите изделия с содержанием никотина, вам могут предложить помощь в отказе, ограничении или воздержании от курения или вейпинга. Ресурсы, которые помогут вам достичь своих целей, можно найти на сайте nyc.gov/nycquits.
 - Информацию и ресурсы, посвященные вейпингу никотина, можно найти на сайте nyc.gov/health, введя в поиск «[e-cigarettes](#)» (электронные сигареты).
- Лица, испытывающие проблемы с употреблением каннабиса или других психоактивных веществ, могут:
 - Позвонить или отправить текстовое сообщение на номер 988 или воспользоваться услугой онлайн-чата на сайте nyc.gov/988.
 - Позвонить на линию поддержки Службы по вопросам употребления психоактивных веществ и психического здоровья по номеру 800-662-4357.