

## סכנות פון צווייט-האנטיגע רועך אינפארמאציע בלאט

**צווייט-האנטיגע רועך אדער פארע פון וועיפינג פראדוקטן איז שעדליך, נישט קיין חילוק וועלכע מאטעריאל עס ווערט גערויכערט אדער געוועיפט.**

- צווייט-האנטיגע רועך פון טאבאקא אדער קאנאביס (מאריכואנא) אנטהאלט 'טאָר' און כעמיקאלן וואס פאראורזאכן קענסער.
  - טאבאקא רועך קען קומען פון מקורות ווי ציגארעטלעך, ציגארן, 'סיגארילאָס', פיפקעס אדער 'הוקאָס'.
  - קאנאביס רועך קען קומען פון מקורות ווי 'דזשוינטס', 'בלאָנטס', פיפקעס אדער 'באָנגס'.
- פארע וואס קומט פונעם וועיפען ניקאטין אדער קאנאביס פראדוקטן אנטהאלט אויך שעדליכע כעמיקאלן.
- אלע צווייט-האנטיגע רועך און פארע קען פארערגערן די לופט קוואליטעט, פארערגערן אסטמא און פאראורזאכן לונגען פראבלעמען ווי היסן און בראנקייטיס.
  - צווייט-האנטיגע טאבאקא רועך קען אויך פאראורזאכן הארץ קראנקהייט, לונגען קענסער און א סטראָוק.
  - אין קינדער קען צווייט-האנטיגע טאבאקא רועך אויך פאראורזאכן פלוצלינגדיגע קריב טויט סינדראם (sudden infant death syndrome, SIDS) און אזוי אויך אפטערע אויערן אדער אטעמען-רער אינפעקציעס.
  - די לאנג-טערמיניגע סכנות פון צווייט-האנטיגע וועיפען פארע און קאנאביס רועך זענען נאך דערווייל אומבאקאנט, אבער קאנאביס רועך קען פארערגערן די לופט קוואליטעט מער פון טאבאקא רועך.

### אויב איר רויכערט אדער וועיפט, באשיצט די מענטשן ארום אייך.

- האלט זיך צוריק פון רויכערן אדער וועיפען אינעווייניג אדער נעבן אנדערע וועלכע רויכערן נישט אדער וועיפען נישט.
- האלט אייער היים פריי פון רועך אדער וועיפ צו באשיצן די וואס וואוינען מיט אייך, אריינרעכענענדיג קינדער און שטוב חיות.
  - צו לערנען מער איבער וויאזוי רועך און וועיפ פארע קענען אפעקטירן שטוב חיות, באזוכט [3AbSdqy/on.nyc.gov](https://3AbSdqy/on.nyc.gov).
- אויב איר רויכערט אדער וועיפט אינעווייניג, ברענגט רעגלמעסיג אריין פרישע, ריינע לופט פון אינדוריסן דורכן עפענען טירן און פענסטערס. לופט פילטערס און באוועגיגע לופט רייניגונג מאשינען קענען אויך העלפן פארבעסערן די לופט קוואליטעט צוזאמען מיט אויסלופטערונג.
- נעמט אוועק חפצים וואס קענען שטעלן א געפאר צו אייערע קינדער אדער שטוב חיות:
  - לייגט אוועק רויכערן און וועיפינג פראדוקטן זיכערערהייט אויף א פלאץ וואו קינדער און שטוב חיות קענען נישט דערגרייכן.
  - ווארפט ארויס גענוצטע רויכערן און וועיפען פראדוקטן פארזיכערטערהייט וואו קינדער אדער שטוב חיות קענען נישט אנקומען צו זיי.
  - אויב איר פארדעכטיגט אז אייער קינד אדער שטוב חיה האט בטעות גענוצט אדער אראפגעשלינגען טאבאקא אדער קאנאביס פראדוקטן, רופט זאפארט 212-764-7667.

רויכערן און וועיפען זענען נישט ערלויבט אין רוב ארבעטספלעצער און עפנטליכע ערטער צו באשיצן מענטשן פון ווערן אויסגעשטעלט צו צווייט-האנטיגע רויכער און פארע.

- צו לערנען מער איבער רויכער-פרייע לופט געזעצן אין NYC, באזוכט [tobaccocontrol/nyc.gov/health](http://tobaccocontrol/nyc.gov/health).
- רויכערן און וועיפען זענען נישט ערלויבט אין אינעווייניגע מיטגעטיילטע פלעצער אין וואוינונג געביידעס מיט דריי אדער מער יוניטס.
  - טענאנטס וועלכע וואוינען אין א וואוינונג געביידע מיט דריי אדער מער יוניטס קענען בעטן זייער געביידע אייגנטימער צו מאכן די גאנצע געביידע רויכער-פריי.
  - צו לערנען מער איבער פאליסיס איבערן רויכערן און וועיפען אין וואוינונג געביידעס, באזוכט [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) און זוכט פאר "smoke-free housing" (רויכער-פרייע האווינג).
- אויב איר ווערט אויסגעשטעלט צו צווייט-האנטיגע רויכער ביים ארבעט, ביי א ביזנעס אדער געשעעניש, לאזט וויסן פאר די פארוואלטונג אדער סעקורירטי.
- איר קענט באריכטן א רויכערן קאמפלעינט דורכן רופן 311 אדער באזוכן [portal.311.nyc.gov/report-problems](http://portal.311.nyc.gov/report-problems).

**הילף איז דא צו באקומען פאר טאבאקא, ניקאטין, קאנאביס אדער אנדערע דראג באנוץ.**

- אויב איר רויכערט ציגארעטלעך אדער איר וועיפט ניקאטין פראדוקטן, איז הילף דא פאר אייך, צי איר ווילט פארמינערן, אינגאנצן אויפהערן אדער אוועקשטיין פון רויכערן אדער וועיפען. פאר הילפס-מיטלען און מאטעריאלן אייך צו העלפן נאכקומען אייערע ציהלן, באזוכט [nyc.gov/nycquits](http://nyc.gov/nycquits).
- פאר אינפארמאציע און הילפס-מיטלען ספעציפיש איבערן וועיפען ניקאטין, באזוכט [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) און זוכט פאר "e-cigarettes" (עלעקטראנישע ציגארעטלעך).
- מענטשן וואס מוטשענען זיך מיט קאנאביס אדער אנדערע דראג באנוץ קענען:
  - רופן אדער טעקסטן 988 אדער שיקן א מעסעדזש אויף [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988).
  - רופט די דראג אביז און גייסטישע געזונטהייט סערוויסעס אדמיניסטראציע ( Substance Abuse and Mental Health Services Administration) הילף האטליין אויף 800-662-4357.

8.24 Yiddish