

HÍT THỞ LÀNH MẠNH TẠI NHÀ



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Lời khuyên cho các gia đình từ Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và An lành cho Trẻ em

Giúp ngăn ngừa bệnh Suyễn: Giữ cho nhà của quý vị không có khói thuốc

Tại sao điều này lại quan trọng?

- Trẻ em nên luôn luôn ở những nơi không có khói thuốc.
- Khói thuốc gián tiếp là những yếu tố kích thích hen suyễn, nhưng có thể tránh được.
- Khói thuốc và khói thuốc từ thuốc lá điện tử (e-cigarette) chứa các hóa chất, bao gồm một số chất có thể gây ung thư.

Thuốc lá điện tử hoặc Vapes là gì?

Thuốc lá điện tử sản xuất hơi nước có chứa chất lỏng với các hương vị và nicotine. Hơi này không phải là vô hại và có thể tác hại đến phổi đang phát triển của trẻ em.

Bệnh Suyễn là gì?

Suyễn là một tình trạng gây sưng và thu hẹp đường thở. Hen suyễn có thể gây nên cơn đau ngực và mệt mỏi, và khiến mọi người thở khò khè và ho.

Khói Thuốc Gián tiếp Là Gì?

Khói thuốc gián tiếp là khói thuốc trong không khí. Đó là khói mà người ta hít vào từ thuốc lá, thuốc lá điện tử hoặc vapes, ống điếu và xì gà.

Khói Thuốc Thụ động Là Gì?

Khói Thuốc Thụ động là khói thuốc bám vào những bề mặt và quần áo ngay cả sau khi một người đã hút hết thuốc.



Những điều quý vị có thể làm để giúp con mình

- Điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để giúp một đứa trẻ bị hen suyễn là phải có một căn nhà không có khói thuốc.
- Khói thuốc gián tiếp từ người khác không bao giờ an toàn.
- Khói thuốc gián tiếp có thể khiến bị nhiễm khuẩn.
- Bởi vì trẻ em nhỏ hơn và vẫn còn đang phát triển, khói thuốc gián tiếp thậm chí còn nguy hiểm hơn đối với chúng so với người lớn.
- Trẻ em thường vào bệnh viện vì hen suyễn nhiều hơn so với hầu hết các vấn đề sức khỏe khác.
- Trẻ em bị hen suyễn phải nghỉ học nhiều ngày hơn trẻ không bị suyễn.
- Nếu trẻ bị hen suyễn, hít phải khói thuốc lá có thể gây ra những cơn suyễn trầm trọng.
- Ở gần khói thuốc gián tiếp có thể khiến trẻ không bị hen suyễn có các triệu chứng giống như bệnh suyễn.
- Các hóa chất từ khói thuốc lá (khói thuốc thụ động từ người khác) có thể ở trong không khí và trên quần áo trong nhiều ngày hoặc vài tuần sau khi điếu thuốc đã được tắt.
- Khói thuốc thụ động từ người khác không bao giờ là an toàn.
- Bác sĩ nhi khoa của quý vị có thể giúp quý vị hoặc những người khác bỏ thuốc lá.