

# Dim duhana i električnih cigareta: Ozbiljni okidači astme

Dim duhana i emisije električnih cigareta su štetni za zdravlje pluća. Udisanje uzrokuje oticanje i sužavanje dišnih puteva, što otežava disanje. Oštećenje pluća vremenom može biti značajno i dugotrajno. Poduzmite mjere zaštite za sebe, svoju djecu i ljubimce od opasnosti dima duhana i emisija električnih cigareta.

- **Neka vaš dom bude bez dima i emisija.**
- **Unajmite nekretninu koja ima pravilo čistog unutrašnjeg zraka.**
- **Neka vaš automobil bude bez dima i emisija – to je u skladu sa zakonom kada su u pitanju djeca mlađa od 8 godina.**
- **Izbjegavajte izlaganje na javnim i privatnim mjestima.**
- **Ako pušite obične ili elektronske cigarete, potražite pomoć kod odvikavanja.**



**Prestanite koristiti sve oblike komercijalnog duhana uz **802Quits**.**

**Dobijte BESPLATNU obuku, tekstualnu podršku, flastere, žvakaće gume i pastile.**

**Zaradite nagrade u \$\$\$.\***

**Pozovite 1-800-QUIT NOW  
(800-784-8669)**

**Posjetite [802Quits.org](https://802Quits.org)**

**Pošaljite START u poruci  
na 300500**



Saznajte više o astmi, okidačima astme i zdravlju pluća na [healthvermont.gov/wellness/asthma](https://healthvermont.gov/wellness/asthma).

\*Morate biti stanovnik države Vermont. Ispunjavanje uslova će se odrediti nakon uključivanja. Primjenjuju se određeni uslovi