

Khói Thuốc Lá & Thuốc Lá Điện Tử: Những Tác Nhân Kích Hoạt Hen Suyễn Nghiêm Trọng

Khói thuốc lá và thuốc lá điện tử, hay chất thải từ thuốc lá điện tử rất có hại tới sức khỏe của lá phổi. Hít những chất này vào làm cho khí quản bị sưng và hẹp lại, khiến cho bạn khó thở hơn. Dần dần, những tổn thương phổi sẽ trở nên nghiêm trọng và kéo dài hơn. Hãy thực hiện các biện pháp để bảo vệ bản thân, các đứa con của mình, và thú nuôi – tránh khỏi những nguy hại từ khói thuốc lá và khí thải từ thuốc lá điện tử.

- Giữ cho căn nhà của mình không có khói thuốc lá và thuốc lá điện tử.
- Hãy thuê nhà tại những nơi có chính sách về không khí trong lành trong nhà.
- Giữ cho xe không có khói thuốc lá và thuốc lá điện tử - đây là luật áp dụng cho trẻ em dưới 8 tuổi.
- Tránh tiếp xúc với khói thuốc ở những nơi công cộng và tư nhân.
- Nếu bạn đang hút thuốc lá hay thuốc lá điện tử, hãy tìm sự giúp đỡ để bỏ hút.



Hãy từ bỏ tất cả mọi hình thức sử dụng thuốc lá thương mại với **802Quits**.

Nhận **MIỄN PHÍ**, việc hướng dẫn, hỗ trợ bằng tin nhắn, miếng dán, kẹo nhai, và viên ngậm.

Kiểm được những phần thưởng **\$\$\$**.*

Hãy gọi 1-800-QUIT NOW
(800-784-8669)

Truy cập trang **802Quits.org**

Nhấn chữ **START**
vào số 300500



Tìm hiểu thêm về hen suyễn, những tác nhân kích hoạt hen suyễn và sức khỏe phổi tại healthvermont.gov/wellness/asthma.

*Phải là cư dân của Vermont. Điều kiện đủ tiêu chuẩn sẽ được xác định khi đăng ký. Một số điều kiện sẽ được áp dụng.