

# Hút Thuốc Lá và Em Bé của Quý Vị

## Smoking and Your Baby

Secondhand smoke is the smoke from the burning end of a cigarette, pipe or cigar, and the smoke exhaled by the smoker. Secondhand smoke exposes your baby to toxic chemicals that can cause serious health problems. In fact, babies exposed to this smoke are more likely to die before their first birthdays.

Give your baby a healthy start by quitting smoking and not letting others smoke around you or your baby.

- Set rules for people who smoke to always go outside.
- Never allow smoking in the car, even when the window is open.
- Do not spend time in places or homes that allow smoking.
- Find smoke-free places to eat when you go out.
- Smoke that lingers on clothing can also be a hazard for babies. Have anyone who will hold the baby change their shirt if it smells like smoke or place a blanket over their clothing.

### How it helps your baby

Babies who live in smoke-free homes often have:

- Fewer coughs and chest colds.
- Lower chances of getting bronchitis or pneumonia.
- Fewer ear infections.

Khói thuốc thụ động là khói từ đầu đốt của điếu thuốc lá, tẩu thuốc hoặc xì gà, và khói thở ra từ người hút thuốc lá. Em bé của quý vị tiếp xúc với các hóa chất độc hại trong khói thuốc thụ động mà có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Trên thực tế, những em bé tiếp xúc với khói thuốc thụ động có nhiều khả năng tử vong trước ngày sinh nhật đầu tiên.

Hãy cho trẻ một khởi đầu khỏe mạnh bằng việc quý vị hãy bỏ hút thuốc và không để người khác hút thuốc trong không gian xung quanh quý vị hoặc con quý vị.

- Đặt ra quy tắc, luôn yêu cầu mọi người phải đi ra ngoài mới được hút thuốc.
- Không cho phép hút thuốc trong xe, ngay cả khi đang mở cửa sổ.
- Không ở những không gian hoặc nhà ở cho phép hút thuốc.
- Tìm những địa điểm không có khói thuốc để ngồi ăn khi quý vị ở bên ngoài.
- Khói thuốc vương lại trên quần áo cũng có thể gây nguy hiểm cho trẻ sơ sinh. Yêu cầu người bế trẻ thay áo nếu áo của họ có mùi khói thuốc hoặc khoác chăn trùm lên quần áo của họ.

### Những lợi ích dành cho con quý vị

Những em bé sống trong những ngôi nhà không khói thuốc thường:

- Ít bị ho và cảm lạnh ngực hơn.
- Rủi ro bị viêm phế quản hoặc viêm phổi thấp hơn.
- Ít bị nhiễm trùng tai hơn.

- Have asthma attacks less often and less severe, if they have asthma.
- Lower chances of dying from SIDS.
- Các cơn hen suyễn xảy ra ít thường xuyên hơn và ít nghiêm trọng hơn, nếu trẻ mắc bệnh hen suyễn.
- Rủi ro tử vong do hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (sudden infant death syndrome, SIDS) thấp hơn.

## If you smoke, make a plan to quit

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Also ask about medicines and other aids to help you quit.

Get support and encouragement from family and friends. Ask for advice on new ways to relax and deal with stress.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life. There is also less risk your children will smoke someday.

## Nếu quý vị hút thuốc, hãy lên kế hoạch bỏ thuốc lá

Hút thuốc lá gây nguy hiểm cho sức khỏe của quý vị. Bỏ thuốc sẽ giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim, bệnh mạch máu, các vấn đề về phổi, ung thư và đột quỵ.

Cho bác sĩ biết về việc bỏ thuốc lá. Hỏi về các lớp học và các nhóm hỗ trợ trong khu vực của quý vị. Đồng thời hỏi về các loại thuốc và các hỗ trợ khác để giúp quý vị bỏ thuốc lá.

Nhận sự hỗ trợ và khuyến khích từ gia đình và bạn bè. Xin tư vấn về những phương pháp thư giãn mới và đối phó với căng thẳng.

Trước khi quý vị cố gắng bỏ hút thuốc, hãy cam kết sẽ dừng hút thuốc. Hút thuốc là hành vi học được mà quý vị phải bỏ học. Không dễ dàng để từ bỏ, nhưng quý vị có thể làm được nếu quý vị nghiêm túc về việc bỏ thuốc lá. Bỏ thuốc lá sẽ giúp quý vị sống khỏe mạnh và sống lâu hơn. Con quý vị cũng sẽ ít có nguy cơ hút thuốc vào một ngày nào đó.