

السكن الخالي من التدخين



السكن الخالي من التدخين

- في مبنى خال من التدخين، لا يسمح بالتدخين في أي مكان داخل المبنى، ولا يسمح به أحياناً في المناطق الخارجية.
- تساعد سياسة السكن الخالي من التدخين السكان على البقاء في صحة جيدة عن طريق الحد من التدخين السلبي وتوفير أصحاب المباني للمال عن طريق خفض تكاليف التنظيف.
- في مدينة نيويورك، من غير الناقوني التدخين في المناطق المشتركة في المباني متعددة الوحدات، واعتباراً من أغسطس 2018، يجب أن يكون للمباني متعددة الوحدات أيضاً سياسة بشأن التدخين. لمعرفة المزيد عن القوانين الخاصة بالمناطق الخالية من التدخين، قم بزيارة nyc.gov/health وابتحث عن (smoking laws) وقوانين التدخين.



التدخين السلبي

- عندما يُدخّن شخص ما فهذا يعني أنه يُخرج دخاناً من منتج تبغ، وقد يستنشق شخص آخر هذا الدخان، وهذا يُسمى التدخين السلبي.
- التدخين السلبي يزيد من خطر نوبات الربو وأمراض الجهاز التنفسي والسكتة الدماغية وأمراض القلب وسرطان الرئة لدى البالغين والأطفال غير المدخنين.
- يمكن أن يتدفق الدخان السلبي من خلال الشقوق وأنظمة التهوية والنوافذ. لا يمكن أن تكون الشقة خالية تماماً من التدخين إذا لم يكن المبنى كذلك.



في مدينة نيويورك، هناك واحد من بين ثلاثة من البالغين غير المدخنين معرض للتدخين السلبي¹.

¹ "التعرض للتدخين السلبي بين غير المدخنين في مدينة نيويورك في سياق السياسات الحديثة لمكافحة التبغ: الحالة الراهنة، والتغيرات على مدى العقد الماضي، والمقارنات الوطنية." <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw135>

المضي قدماً في سياسة السكن الخالي من التدخين

- قبل طلب سياسة خلو المكان من التدخين، يُمكنك تدوين وقت ومكان دخول الدخان إلى شقتك. اكتب أي آثار للتدخين السلبي على صحتك، خاصة إذا كانت لديك إعاقة مثل انتفاخ الرئة أو سرطان الرئة.
- اطلب من مالك العقار أو مدير المبنى:



قم بزيارة nyc.gov/health واتصلب عن **smoke-free housing** (السكن الخالي من التدخين) من أجل حجز موعد مع موفقي الخدمات الصحية. من أجل حجز موعد مع موفقي الخدمات الصحية، من أجل حجز موعد مع موفقي الخدمات الصحية.



للحصول على شقة أخرى بعيدة عن مصدر الدخان السلبي



سدء الشقوق أو الفجوات بين الشقق



وضع سياسة خالية من التدخين في المبنى

نصائح للإقلاع عن التدخين

الإقلاع عن التدخين هو إحدى الطرق لحماية الأحياء والجيران من التدخين السلبي، وخلق بيئة خالية من التدخين. يمكن أن يكون من الصعب الإقلاع عن التدخين، لكن هذه النصائح يمكن أن تجعل الإقلاع عن التدخين أسهل:

حدد سبب رغبتك في الإقلاع عن التدخين.



احصل على الدعم والتشجيع: **1-866-697-8487** يمكن أن يساعدك.



استعد للإقلاع عن التدخين: تخلص من الولاغات وارم السجائر من منزلك.



اختر تاريخ للإقلاع.



للمعالم بزيارة، تامل nyc.gov/health بحثاً عن **NYC Quits** (إقلا) عن لتدخين في مدينة (كثنيويور للمزيد)

الموارد

لتلقي أحدث النشرات الصحية

البريد الإلكتروني
healthbulletins@health.nyc.gov

تعرف على المزيد

قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health و ابحث عن **smoke-free housing** (السكن الخالي من التدخين)

تواصل معنا

@nychealthy 
nychealth 
@nychealthy 

قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health/pubs للحصول على هذه النشرة الصحية بلغات إضافية وغيرها من المواد الصحية المترجمة. لديك الحق في الحصول على الخدمات بلغتك. هذه الخدمات مجانية في جميع مكاتب New York City Health Department (إدارة الصحة بمدينة نيويورك) وعياداتها.

