

# Mieszkanie wolne od dymu tytoniowego



## Mieszkanie wolne od dymu tytoniowego

- W budynku wolnym od dymu tytoniowego palenie jest zabronione na całym obszarze wewnątrz budynku, a czasami również na zewnątrz.
- Polityka na rzecz środowisk wolnych od dymu tytoniowego pomaga mieszkańcom zachować zdrowie dzięki zmniejszeniu skali biernego palenia, pozwala także właścicielom budynku zaoszczędzić pieniądze, redukując koszty czyszczenia.
- W Nowym Jorku palenie we wspólnych obszarach w budynkach wielorodzinnych jest zabronione, a od sierpnia 2018 roku budynki wielorodzinne muszą również mieć własną politykę antynikotynową. Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj hasło **smoking laws** (przepisy dotyczące palenia), aby uzyskać więcej informacji na temat przepisów na rzecz środowisk wolnych od dymu tytoniowego.



## Bierne palenie

- Kiedy dana osoba wydycha dym pochodzący z wyrobu tytoniowego, inna osoba może wdychać ten dym. Nazywamy to biernym paleniem.
- Bierne palenie zwiększa ryzyko ataków astmy, powstawania chorób układu oddechowego, wystąpienia udaru, chorób serca i raka płuc u niepalących dorosłych i dzieci.
- Dym papierosowy może przedostawać się przez szczeliny, systemy wentylacyjne i okna. Mieszkanie nie może być całkowicie wolne od dymu tytoniowego, jeśli w budynku pali się papierosy.



W mieście Nowy Jork **1 na 3** dorosłe osoby niepalące jest narażona na bierne palenie.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> „Narażenie na bierne palenie wśród niepalących mieszkańców miasta Nowy Jork w kontekście ostatnich polityk mających na celu kontrolowanie używania tytoniu: Obecny stan, zmiany, jakie zaszły w ostatnich dziesięciu latach i porównania na szczeblu krajowym”, <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw135>

## Biuletyn dot. zdrowia

Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health), aby zobaczyć wszystkie Biuletyny dot. zdrowia.  
Zadzwoń pod nr **311** w celu zamówienia bezpłatnych kopii.

## Uwolnienie się od dymu tytoniowego

- Przed złożeniem wniosku o wdrożenie polityki na rzecz środowisk wolnych od dymu tytoniowego, zapisz, kiedy i którądy dym tytoniowy dostaje się do Twojego mieszkania. Opisz wszelkie negatywne skutki, jakie bierne palenie ma dla Twojego zdrowia, szczególnie jeśli chorujesz, np. na rozedmę płuc lub raka płuc.
- Poproś osobę wynajmującą lub zarządcę budynku:



O stworzenie polityki na rzecz środowisk wolnych od dymu tytoniowego dla Twojego budynku



O wypełnienie szczelin i otworów pomiędzy mieszkaniami



O przeniesienie do innego mieszkania znajdującego się dalej od źródła dymu tytoniowego



Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj hasło **smoke-free housing** (mieszkanie wolne od dymu tytoniowego), aby uzyskać więcej informacji na temat rzucenia palenia.

## Wskazówki pomocne w rzuceniu palenia

Rzucenie palenia pozwala na ochronę bliskich osób i sąsiadów przed biernym paleniem, pozwalając na stworzenie środowiska wolnego od dymu. Rzucenie palenia może być trudne, jednak te wskazówki mogą je ułatwić:

- ✓ Zdecyduj, dlaczego chcesz rzucić palenie.
- ✓ Uzyskaj pomoc i wsparcie: Zadzwoń pod numer **1-866-697-8487**.
- ✓ Przygotuj się do rzucenia palenia: pozbądź się zapalniczek i wyrzuć papierosy.
- ✓ Wybierz dzień, w którym chcesz rzucić palenie.

W celu uzyskania dodatkowych wskazówek, odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj hasło **NYC Quits** (NYC rzuca palenie).

## Zasoby

### Połącz się

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

### Dowiedz się więcej

Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj hasło **smoke-free housing** (mieszkanie wolne od dymu tytoniowego)

### Otrzymaj najnowsze biuletyny dot. zdrowia

E-mail [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)



Odwiedź stronę [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Masz prawo do usług we własnym języku. Te usługi są bezpłatne we wszystkich biurach i klinikach wydziału zdrowia miasta Nowy Jork.