

السكن الخالي من التدخين



NYC
Health

النشرة صحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health للاطلاع على
النشرات الصحية. اتصل على الرقم 311 لطلب نسخ مجانية.

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 القانوني 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 وابحث عن **smoking laws** (قوانين التدخين).

التدخين السلبي

- عندما يُدخّن شخص ما فهذا يعني أنه يُخرج دخانًا من منتج تبغي، وقد يستنشّق 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.



في مدينة نيويورك، هناك **واحد من بين ثلاثة** من البالغين غير المدخنين معرض للتدخين السلبي.¹

- يمكن أن يتدفق الدخان السلبي من خلال الشقوق وأنظمة التهوية والنوافذ. لا يمكن أن تكون الشقة خالية تمامًا من التدخين إذا لم يكن المبنى كذلك.

¹ "التعرض للتدخين السلبي بين غير المدخنين في مدينة نيويورك في سياق السياسات الحديثة لمكافحة التبغ: الحالة الراهنة، والتغييرات 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 لك إعاقة مثل انتفاخ الرئة أو سرطان الرئة.
- اطلب من مالك العقار أو مدير المبنى:



للحصول على شقة أخرى بعيدة
عن مصدر الدخان السلبي



سدء الشقوق أو الفجوات
بين الشقق



وضع سياسة خالية من
التدخين في المبنى

قم بزيارة nyc.gov/health والبحث عن **smoke-free housing** (السكن الخالي من التدخين) لمزيد من المعلومات حول كيفية اتباع سياسة سكن خالٍ من التدخين.



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 الولايات وارم السجائر من منزلك.



اختر تاريخ للإقلاع.



للمزيد من المعلومات، قم بزيارة nyc.gov/health وابحث عن **NYC Quits** (الإقلاع عن التدخين في مدينة نيويورك).

الموارد

تواصل معنا

@nychealthy 

nychealth 

@nychealthy 

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

تعرف على المزيد

البريد الإلكتروني

healthbulletins@health.nyc.gov

تلقي أحدث النشرات
الصحية

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.

