NYC Health

די געזונטהייט ווירקונגען פון רויכערן און וועיפען אויף שטוב חיות

רויכערן אדער וועיפען קען האבן א ווירקונג אדער אפילו שעדיגן אייערע שטוב חיות. אויפהערן רויכערן און וועיפען, רויכערן אדער וועיפען ווייניגער אדער זיך פארמיידן פון דאס טוהן אינדערהיים קען באשיצן אייך, אייער פאמיליע און אייערע שטוב חיות.

וויאזוי קענען שטוב חיות אפעקטירט ווערן פון רויכערן און וועיפען?

- חיות קענען אריינאטעמען **צווייט-האנטיגע רויעך**. פילע שטוב חיות ווי קעץ און הינט פארברענגען אסאך פון זייער צייט נעבן די ערד וואו די ניקאטין שטאפלען אין די רויעך זענען העכער.
- **אראפגעווארפענע איסגעברענטע ציגארעטלעך, וועיפ פליסיגקייט האלטערס (קארטרידזשעס) און ניקאטין מעדיצינען** קענען אנטהאלטן ניקאטין און אנדערע כעמיקאלן וואס קענען זיין גיפטיג פאר שטוב חיות אויב זיי ווערן אראפגעשלינגען.
- רויעך אדער וועיפ-פארבינדענע גיפטיגע מאטעריאלן אויף אייער קאץ'ס האר אדער פויגל'ס פעדערן קענען אריינגענומען ווערן ווען זיי **רייניגן אדער לעקן זיך**.

וואס זענען די געזונטהייט ווירקונגען פון רויכערן און וועיפען אויף שטוב חיות?

- הינט וואס לעבן מיט מענטשן וואס רויכערן זענען אין א העכערע סכנה פון נאז און לונגען קענסער.
- קעץ וואס לעבן מיט מענטשן וואס רויכערן זענען אין א העכערע סכנה פון לימפאָומע (קענסער פון די לימפעטיק סיסטעם).
- פויגלעך וואס לעבן מיט מענטשן וואס רויכערן קענען באקומען לונגען אנטצינדונג, לונגען קענסער און אויגן, הויט און הארץ פראבלעמען און פראבלעמען צו האבן קינדער.
- שטוב חיות קענען זיין אין סכנה פון טויטליכע ניקאטין פארגיפטיגונג אין די 15 צו 30 מינוט פונעם אראפשלינגען די אינהאלט פון א וועיפ פליסיגקייט האלטער.

וואס קען איך טוהן צו באשיצן מיינע שטוב חיות?

- **מאכט אייער היים פריי פון רויעך און וועיפ.**
  - אומזיסטע און ביליגע טאבאקא באהאנדלונג אפציעס, אריינרעכענעדיג מעדיצינען און קאונסעלינג, זענען דא צו באקומען אייך צו העלפן אויפהערן רויכערן אדער וועיפען, דאס טוהן ווייניגער אדער זיך צוריקהאלטן פון רויכען אדער וועיפען אין ספעציפישע מצבים (צום ביישפיל ווען איר זענט אינדערהיים מיט שטוב חיות).
  - רעדט מיט אייער דאקטאר איבער וועלכע טאבאקא באהאנדלונג מעדיצין אפציעס (פארעפנטליכט אויף on.nyc.gov/tobacco-treatment-guide) וועלן מעגליך ארבעטן דאס בעסטע פאר אייך. רוב העלט אינשורענס פלענער (פארעפנטליכט אויף on.nyc.gov/tobacco-insurance-guide), אריינרעכענענדיג Medicaid, דעקן טאבאקא באהאנדלונג.
  - אויב איר זענט גרייט צו אויפהערן, קענט איר אויך:

- באזובן nysmokefree.com אדער רופן 866-697-8487 אדער רעדן צו א קאָוטש וואס העלפט אויפהערן. רוב ערוואקסענע זענען בארעכטיגט פאר אן אומזיסטע 'קיט' פאר אנהויבער מיט ניקאטין פּעטשעס און לאזענדזשעס.
- אויב די שפראך וואס איר ווילט רעדן איז כינעזיש (800-838-8917), קארעאניש (800-556-5564) אדער וויעטנאמעזיש (800-778-8440), רופט די אזיאנער רויכערער'ס אויפהערן רויכערן האטליין (Asian Smokers' Quitline) אדער באזוכט asiansmokersquitline.org.
    - ניו יארקער פון 13 ביז 24 קענען אויך שיקן א טעקסט מיט די ווארט **DROPTHEVAPE** צו 88709 פאר אומזיסטע, 24/7, אנאנימע און געהיימע שטיצע צו אויפהערן וועיפּען.

- **נעמט אוועק חפצים וואס קענען שטעלן א געפאר פאר אייערע שטוב חיות**, אזוי ווי שטוב חיות פרובירן אפט צו עסן זאכן וואס זיי קענען גרינג דערגרייכן.
    - לייגט אוועק ניקאטין מעדיצינען זיכערערהייט אוועק פון אייערע שטוב חיות.
    -ווארפט זיכערערהייט אוועק אויסגעברענטע ציגארעטלעך, וועיפּ פליסיגקייט האלטערס און גענוצטע ניקאטין מעדיצינען, ווי ניקאטין פּעטשעס. צום ביישפיל,ווארפט אוועק די זאכן אין א מיסט קאסטן מיט א דעקל וואס שטוב חיות קענען נישט עפענען, אדער לייגט עס אריין אין א קאסטן אדער קאנטעינער בעפארן זיי ארויסווארפן.
- **זייט וואכזאם פאר סימנים פון קענסער אין אייערע שטוב חיות.**
    - די אמעריקאנע געזעלשאפט פאר די פארמיידונג פון אכזריות צו חיות (American Society for the Prevention of Cruelty to Animals, ASPCA) רעכנט אויס אפטע סימנים פון קענסער אין:
        - קעץ: aspca.org/pet-care/cat-care/common-cat-diseases
        - הינט: aspca.org/pet-care/dog-care/common-dog-diseases
    - נעמט אייער שטוב חיה צו זייער חיות דאקטאר פאר רעגלמעסיגע אונטערזוכונגען אדער אויב איר באמערקט סיי וועלכע באזארגנדע סימנים.

פאר מער אינפארמאציע און הילפס-מיטלען איבער רויכערן און וועיפּען, באזוכט nyc.gov/nycquits. פאר מער אינפארמאציע אין פארבינדונג צו חיות און געזונטהייט, באזוכט nyc.gov/health/animals.