



Zrozumieć Ryzyko NIE MA BEZPIECZNEGO POZIOMU BIERNEGO PALENIA

Dym tytoniowy może przemieszczać się w budynkach wielorodzinnych i wspólnych pomieszczeniach przez drzwi, pęknięcia w ścianach, przewody elektryczne, systemy wentylacyjne i wodno-kanalizacyjne.

Każdy, kto mieszka lub pracuje w wielorodzinnym budynku, jest narażony na bierne palenie, a zwłaszcza:

- dzieci, narażone na częstsze zapalenia uszu oraz na
- astmę zwierzęta domowe, w tym ptaki oraz ryby
- osoby starsze osoby
- niepełnosprawne

Bierne palenie jest istotnym czynnikiem ryzyka chorób współwystępujących związanych z ciężką chorobą COVID-19, w tym choroby serca, zaburzenia czynności płuc i może spowodować choroby układu oddechowego.

DLACZEGO BUDYNKI WOLNE OD TYTONIU SĄ TAK WAŻNE?

Prawne ograniczenia w celu stworzenia mieszkań wolnych od dymu wiążą się z wieloma korzyściami:

- zdrowsze środowisko dla wszystkich mieszkańców
- oszczędności pieniędzy
- zwiększenie popytu na nieruchomości wolne od dymu



Tobacco-Free
FOR A HEALTHY NEW JERSEY

tobaccofreenj.com

TobaccoFreeNJ@njpn.org

732-367-0611

Ufundowane przez Departament Zdrowia stanu New Jersey, Biuro Kontroli Tytoniu

ZAPOZNAJ SIĘ Z PONIŻSZYMI ŹRÓDŁAMI, ŻEBY KORZYSTAĆ Z ŻYCIA BEZ TYTONIU!



Ogólnostanowy projekt, którego celem umożliwienie mieszkańcom stanu New Jersey dostępu do wolnego od dymu powietrza w miejscu pracy, życia i zabawy. Projekt jest finansowany przez Departament Zdrowia stanu New Jersey, Biuro Kontroli Tytoniu, aby umożliwić regionalne działania informacyjne.

NJ Quitline **njquitline.org**

Bezpłatny, poufny i wielojęzyczny program doradztwa telefonicznego. Specjalista ds. rzucania palenia pomoże ci stworzyć specjalny plan, który obejmuje radzenie sobie z głodem narkotykowym i sposoby unikania powrotu do nałogu. Dołącz do NJ Quitline, żeby uzyskać nieograniczony dostęp do portalu My Quit for Life. Uczestnicy otrzymają zestaw do rzucenia palenia, wsparcie e-mailowe, dostęp do czatu ze specjalistą oraz bezpłatne plastry nikotynowe na okres dwóch tygodni.

**NEW JERSEY
QUITLINE™**
1-866-NJ-STOPS



Mom's Quit Connection for Families **momsquit.com - 1-888-545-5191**

Mom's Quit Connection for Families (MQCF) zapewnia bezpłatne, indywidualne porady dla kobiet w ciąży i po porodzie, rodziców i członków rodziny, którzy chcą rzucić palenie, aby chronić dzieci w wieku 8 lat i młodsze przed narażeniem na szkodliwy dym tytoniowy

Quit 4 Kids

Słowo kluczowe tekstu: QUITFORKIDS do 53016



Program wsparcia przez SMS dla kobiet w ciąży, rodziców i opiekunów dzieci od niemowląt do dzieci w wieku 8 lat. Program oferuje zautomatyzowany zestaw spersonalizowanych wiadomości na temat zaprzestania palenia i zapobiegania nawrotom, faktów dotyczących palenia oraz radzenia sobie z bodźcami i głodem nikotynowym, wsparcia w zakresie radzenia sobie ze stresem oraz zdrowego stylu życia i nawyków żywieniowych. Dodatkowo program czatu na żywo umożliwia kontakt ze specjalistą w zakresie leczenia uzależnienia od tytoniu.



Dzięki finansowaniu z Departamentu Zdrowia stanu New Jersey, Biura Kontroli Tytoniu, mieszkańcy New Jersey mają teraz dostęp do 11 Quit Centres, które zapewniają środki na zaprzestanie lub ograniczenie używania wyrobów tytoniowych.