**Trạm Y tế xã Long Hưng**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ**

**Bài 1** - **Thành phần và độc tính của khói thuốc lá**

      Theo nhận định của các nhà chuyên môn, mỗi năm Việt Nam có khoảng 40.000 người tử vong do các bệnh liên quan đến thuốc lá và 33 triệu người không hút thuốc bị ảnh hưởng do hít khói thuốc thụ động, tỉ lệ người dân sử dụng thuốc lá còn khá cao và đang có xu hướng tăng lên, chủ yếu là ở nam giới. Có nhiều nguyên nhân khác nhau dẫn đến tình trạng này, nhưng đa số là do thiếu hiểu biết về tác hại nghiêm trọng của thuốc lá đối với sức khỏe con người.

       Trong khói thuốc lá chứa hơn 7.000 chất hóa học, trong đó có hàng trăm loại có hại cho sức khỏe, 70 chất gây ung thư, bao gồm chất gây nghiện và các chất gây độc, chia ra làm 4 nhóm chính:

1. **Nicotine (Ni-cô-tin)**Ni-cô-tin là một chất không màu, chuyển thành màu nâu khi cháy và có mùi khi tiếp xúc với không khí. Ni-cô-tin được hấp thụ qua da, miệng và niêm mạc mũi hoặc hít vào phổi. Người hút thuốc trung bình đưa vào cơ thể 1 đến 2 mg ni-cô-tin mỗi điếu thuốc hút. Hút thuốc lá đưa ni-cô-tin một cách nhanh chóng đến não, trong vòng 10 giây sau khi hít vào. Tác dụng gây nghiện của ni-cô-tin chủ yếu là trên hệ thần kinh trung ương, chúng gây ra nhiều tác động tâm thần kinh như là cảm giác sảng khoái, tâm trạng vui vẻ, tăng chú ý, tăng hoạt động nhận thức và trí nhớ ngắn hạn.
2. **Monoxit carbon (khí CO):**

          Khí CO có nồng độ cao trong khói thuốc lá và sẽ được hấp thụ vào máu. Khí CO đi nhanh vào máu và chiếm chỗ của O2 (ô-xi) trên hồng cầu. Và như thế sau hút thuốc lá, một lượng hồng cầu trong máu tạm thời mất chức năng vận chuyển ô-xy vì đã gắn kết với CO, đây là nguyên nhân gây lên một số bệnh phổi mạn tính như: Hen phế quản, viêm phế quản, giản phế quản… Hậu quả là cơ thể không đủ ô-xy để sử dụng.

 **3**. **Các phân tử nhỏ trong khói thuốc lá:**

       Khói thuốc lá chứa nhiều chất kích thích dạng khí hoặc dạng hạt nhỏ. Các chất kích thích này gây nên các thay đổi cấu trúc của niêm mạc phế quản dẫn đến tăng sinh các tuyến phế quản, các tế bào tiết nhầy và làm mất các tế bào có lông chuyển. Các thay đổi này làm tăng tiết nhày và giảm hiệu quả thanh lọc của thảm nhày-lông chuyển. Phần lớn các thay đổi này có thể hồi phục được khi ngừng hút thuốc.

1. **Các chất gây ung thư:**

         Trong khói thuốc lá có khoảng 70 chất có tính chất gây ung thư, các hoá chất này tác động lên tế bào bề mặt của đường hô hấp gây nên tình trạng viêm mạn tính, phá huỷ tổ chức, biến đổi tế bào dẫn đến dị sản, loạn sản rồi ác tính hoá.

        Để góp phần nâng cao chất lượng sống, mỗi chúng ta hãy tự giác thực hiện không hút thuốc trong nhà, nơi làm việc và những nơi công cộng bị cấm hút thuốc lá; đồng thời lên tiếng phản đối mạnh mẽ việc hút thuốc lá ở những nơi có trẻ em, phụ nữ mang thai và người già.

**Bài 2** - **Tác hại hút thuốc lá thụ động với sức khỏe**

  Thuốc lá là sản phẩm được sản xuất từ toàn bộ hoặc một phần nguyên liệu thuốc lá, được chế biến dưới dạng thuốc lá điếu, xì gà, thuốc lá sợi, thuốc lào hoặc các dạng khác.

 Khói thuốc lá chứa hơn 7.000 chất hóa học, trong đó có 70 chất gây ung thư, và nhiều chất gây ra những căn bệnh nguy hiểm điển hình như: ung thư phổi, bệnh tim mạch, phổi tắc nghẽn mạn tính, vô sinh và nhiều bệnh nan y khác. Mỗi năm sẽ có khoảng 40.000 người Việt Nam chết có nguyên nhân từ thuốc lá. Ước tính tới năm 2020 số người Việt Nam chết do sử dụng thuốc lá sẽ nhiều hơn tổng số người chết do HIV/AIDS, Lao, tai nạn giao thông và tự tử cộng lại. Cứ 6 người chết sẽ có 1 người do thuốc lá. Khoảng 7,5 triệu người Việt Nam sẽ chết sớm do hút thuốc lá.

  Người trực tiếp hút thuốc lá, hay gọi hút thuốc chủ động nguy cơ cao mắc các bệnh nan y như ung thư, tim mạch, phổi… Tuy nhiên đối với người không hút thuốc hay gọi là hút thuốc thụ động là hít phải khói thuốc từ đầu điếu thuốc đang cháy hoặc khói thuốc do người hút thuốc phả ra cũng có nguy cơ cao mắc các bệnh nguy hiểm. Nguyên nhân do khói thuốc thụ động chứa hàng nghìn các hóa chất, trong đó có khoảng 250 chất gây ung thư hay chất độc hại.

Mỗi năm trên thế giới có khoảng 600 nghìn ca tử vong do hút thuốc lá thụ động. Hút thuốc thụ động có thể gây nên nhiều bệnh nguy hiểm ở cả người lớn và trẻ em. Ở người lớn hút thuốc thụ động gây ung thư phổi, các bệnh về tim mạch, ung thư vú, bệnh động mạch vành, xơ vữa động mạch, gây các triệu chứng kích thích đường hô hấp…

Phụ nữ và trẻ em là một trong hai đối tượng thường xuyên hít phải khói thuốc thụ động. Đối với phụ nữ khi mang thai việc hít phải khói thuốc thụ động có thể bị sảy thai, thai nhi chậm phát triển hoặc đẻ non. Nguy cơ sảy thai ở phụ nữ hút thuốc cao gấp ba lần so với phụ nữ không hút thuốc. Đối với trẻ em hút thuốc thụ động gây viêm đường hô hấp, viêm tai giữa, làm nặng thêm các triệu chứng hen và là một trong những nguyên nhân gây đột tử ở trẻ sơ sinh. Khói thuốc thụ động làm tăng 22% nguy cơ trẻ sinh nhẹ cân và làm giảm cân nặng trẻ sơ sinh từ 200 đến 400 gram. Mặt khác trẻ hút thuốc thụ động sẽ kém phát triển chức năng phổi và làm tăng nguy cơ mắc nhiều loại bệnh khác. Vì sức khỏe của chính bạn và cộng đồng – Hãy nói không với thuốc lá!

**Bài 3**

**Tổn thất kinh tế của việc hút thuốc lá**

      Hút thuốc lá không chỉ làm tổn hại tới sức khỏe của người sử dụng, mà kéo theo nó là những hệ lụy: làm tăng gánh nặng kinh tế đối với các quốc gia, tổn hao kinh tế đối với gia đình. Khói thuốc lá hủy hoại môi trường sống, ảnh hưởng đến sức khỏe con người.

Các nghiên cứu về thuốc lá cho thấy, sử dụng thuốc lá gây ra chi phí chăm sóc y tế khổng lồ cho những người bị bệnh do hút thuốc lá, cộng thêm tổn thất do giảm hoặc mất khả năng lao động, do hỏa hoạn và những tổn hại cho môi trường.

Trên toàn thế giới, ước tính mỗi năm sử dụng thuốc lá gây thiệt hại khoảng 500 tỉ đô la Mỹ. Theo ước tính, trong tổng số các vụ hỏa hoạn trên thế giới thì nguyên nhân do sử dụng thuốc lá chiếm 10%.

**Thuốc lá gây tổn hại kinh tế cho gia đình**

Ngoài việc gây tổn thất kinh tế ở cấp quốc gia như tăng chi phí y tế chữa bệnh do hút thuốc gây ra, giảm năng suất lao động, gây cháy nổ, hủy hoại môi trường…, hút thuốc còn gây lãng phí đáng kể nguồn ngân sách vốn đã rất eo hẹp của các hộ gia đình.  Bên cạnh đó, việc tử vong sớm do các bệnh liên quan đến sử dụng thuốc lá làm giảm sức lao động và tổn thất đến năng suất lao động. Hơn nữa, người hút thuốc và xã hội còn phải gánh chịu những chi phí do khám chữa các bệnh liên quan đến sử dụng thuốc lá.

Mặc dù ngành công nghiệp thuốc lá có những đóng góp cho ngân sách quốc gia, nhưng phần đóng góp của ngành công nghiệp thuốc lá không đủ để bù đắp những tổn thất kinh tế và sức khỏe do sử dụng thuốc lá gây ra đối với các cá nhân, gia đình và xã hội. Những tổn thất này bao gồm chi tiêu cho hút thuốc, chi cho khám, điều trị bệnh liên quan đến hút thuốc, tổn thất do mất khả năng lao động vì ốm đau và tử vong sớm, tổn thất do cháy nổ, ô nhiễm môi trường.

Năm 2012, người dân Việt Nam đã chi mua thuốc lá số tiền là 22 nghìn tỉ đồng. Ngoài tổn thất do chi mua thuốc hút, tổng chi phí điều trị và tổn thất do mất khả năng lao động vì ốm đau và tử vong sớm cho 5 nhóm bệnh (ung thư phổi, ung thư đường tiêu hóa- hô hấp trên, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, nhồi máu cơ tim, đột quỵ) do hút thuốc gây ra là hơn 23 nghìn tỉ đồng một năm.

Chi tiêu cho thuốc lá làm giảm các chi tiêu thiết yếu khác của hộ gia đình, đặc biệt là các hộ có thu nhập thấp. Một cuộc điều tra mức sống hộ gia đình cho thấy các hộ nghèo tại Việt Nam phải tiêu tốn khoảng 5% thu nhập của gia đình vào thuốc lá.

Ở những hộ này, khoản tiền mua thuốc lá thậm chí cao hơn khoản tiền chi cho y tế giáo dục. Nếu người hút thuốc nghèo bỏ thuốc, họ sẽ có nhiều tiền hơn để mua thức ăn hoặc trả tiền học cho con em mình.

Vì những tác hại khôn lường của thuốc lá gây ra đối với sức khỏe và tổn thất về kinh tế, mỗi cá nhân và cộng đồng hãy từ bỏ hút thuốc lá.

**Bài 4**

**Quy định của Luật Phòng chống tác hại thuốc lá: Điều 6, 7, 9**

***Ngày 18/6/2012, Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam đã ban hành Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá. Luật PCTH thuốc lá có hiệu lực thi hành từ ngày 1/5/2013. Dưới đây là điều 6, 7, 9 của Luật về môi trường không khói thuốc*.**

**Điều 6. Trách nhiệm của người đứng đầu cơ quan, tổ chức, địa phương trong phòng, chống tác hại của thuốc lá**:

1. Đưa nội dung phòng, chống tác hại của thuốc lá vào kế hoạch hoạt động hằng năm, quy định không hút thuốc lá tại nơi làm việc vào quy chế nội bộ.
2. Đưa quy định về việc hạn chế hoặc không hút thuốc lá trong các đám cưới, đám tang, lễ hội trên địa bàn dân cư vào hương ước.
3. Gương mẫu thực hiện và vận động cơ quan, tổ chức, địa phương thực hiện các quy định của pháp luật về phòng, chống tác hại của thuốc lá.

**Điều 7. Quyền và nghĩa vụ của công dân trong phòng, chống tác hại của thuốc lá**

1. Được sống, làm việc trong môi trường không có khói thuốc lá.
2. Yêu cầu người hút thuốc lá không hút thuốc lá tại địa điểm có quy định cấm hút thuốc lá.
2. Vận động, tuyên truyền người khác không sử dụng thuốc lá, cai nghiện thuốc lá.
3. Yêu cầu cơ quan, tổ chức, cá nhân có thẩm quyền xử lý người có hành vi hút thuốc lá tại địa điểm có quy định cấm hút thuốc lá.
4. Phản ánh hoặc tố cáo cơ quan, người có thẩm quyền không xử lý hành vi hút thuốc lá tại địa điểm có quy định cấm hút thuốc lá.

**Điều 9. Các hành vi bị nghiêm cấm**

1. Sản xuất, mua bán, nhập khẩu, tàng trữ, vận chuyển thuốc lá giả, sản phẩm được thiết kế có hình thức hoặc kiểu dáng như bao, gói hoặc điếu thuốc lá; mua bán, tàng trữ, vận chuyển nguyên liệu thuốc lá, thuốc lá nhập lậu.
2. Quảng cáo, khuyến mại thuốc lá; tiếp thị thuốc lá trực tiếp tới người tiêu dùng dưới mọi hình thức.
3. Tài trợ của tổ chức, cá nhân kinh doanh thuốc lá, trừ trường hợp quy định tại Điều 16 của Luật này.
4. Người chưa đủ 18 tuổi sử dụng, mua, bán thuốc lá.
5. Sử dụng người chưa đủ 18 tuổi mua, bán thuốc lá.
6. 6. Bán, cung cấp thuốc lá cho người chưa đủ 18 tuổi.
7. Bán thuốc lá bằng máy bán thuốc lá tự động; hút, bán thuốc lá tại địa điểm có quy định cấm.
8. Sử dụng hình ảnh thuốc lá trên báo chí, xuất bản phẩm dành riêng cho trẻ em.
9. Vận động, ép buộc người khác sử dụng thuốc lá.

**Bài 5** -**Một số quy định cơ bản của Luật Phòng chống tác hại thuốc lá**

**về môi trường không khói thuốc.**

Xây dựng môi trường sống và làm việc không khói thuốc sẽ giúp cho người không hút thuốc giảm được nguy cơ tiếp xúc thụ động với khói thuốc, vì vậy sẽ giảm được nguy cơ bệnh tật và tử vong có liên quan đến thuốc lá, qua đó tiết kiệm được chi phí khám chữa bệnh và giảm số ngày nghỉ ốm do các căn bệnh liên quan đến thuốc lá.

Môi trường làm việc không khói thuốc lá sẽ hạn chế các nguy cơ cháy nổ do việc hút thuốc, tàn thuốc… giảm bớt chi phí cho vệ sinh môi trường, phòng chống cháy nổ.

Môi trường làm việc không khói thuốc lá sẽ giúp những người nghiện thuốc lá có thêm quyết tâm để bỏ thuốc hoặc giảm bớt mức độ hút thuốc lá. Chi tiêu cho thuốc lá sẽ dành cho các chi tiêu có lợi hơn như: thực phẩm, giáo dục, chăm sóc sức khỏe, nâng cao đời sống văn hóa…

Môi trường làm việc không khói thuốc góp phần tạo ra nếp sống văn minh, lịch sự, nêu cao tinh thần giữ gìn sức khỏe, duy trì lối sống lành mạnh không thuốc lá.

**Tại điều 11 và 12 của Luật đã qui định cụ thể về môi trường không khói thuốc với các nội dung:**

1. Địa điểm cấm hút thuốc lá hoàn toàn trong nhà và trong phạm vi khuôn viên bao gồm: Cơ sở y tế; Cơ sở chăm sóc, nuôi dưỡng, vui chơi, giải trí dành riêng cho trẻ em; Cơ sở hoặc khu vực có nguy cơ cháy, nổ cao; Cơ sở giáo dục từ trung học chuyên nghiệp trở xuống.
2. Địa điểm cấm hút thuốc lá hoàn toàn trong nhà bao gồm: Nơi làm việc; Trường cao đẳng, đại học, học viện; Địa điểm công cộng, trừ địa điểm cấm hút thuốc lá trong nhà nhưng được phép có nơi dành riêng cho người hút thuốc lá.
3. Phương tiện giao thông công cộng bị cấm hút thuốc lá hoàn toàn bao gồm ô tô, tàu bay, tàu điện.
4. Địa điểm cấm hút thuốc lá trong nhà nhưng được phép có nơi dành riêng cho người hút thuốc lá bao gồm: Khu vực cách ly của sân bay; Quán bar, karaoke, vũ trường, khách sạn và cơ sở lưu trú du lịch; Phương tiện giao thông công cộng là tàu thủy, tàu hỏa.
5. Nơi dành riêng cho người hút thuốc lá phải bảo đảm các điều kiện sau đây: Có phòng và hệ thống thông khí tách biệt với khu vực không hút thuốc lá; Có dụng cụ chứa các mẩu, tàn thuốc lá; có biển báo tại các vị trí phù hợp, dễ quan sát; Có thiết bị phòng cháy, chữa cháy.
6. Khuyến khích người đứng đầu địa điểm cấm hút thuốc lá tổ chức thực hiện việc không hút thuốc lá hoàn toàn trong nhà.

        Tham gia phòng chống tác hại của thuốc lá là việc làm thiết thực thể hiện nếp sống văn minh. Cộng đồng hãy chung tay xây dựng một môi trường không khói thuốc, vì lợi ích của chính chúng ta!

        **Bài 6** -**Nghĩa vụ của người hút thuốc lá và Quyền, trách nhiệm của người đứng đầu, người quản lý địa điểm cấm hút thuốc lá Luật Phòng chống tác hại thuốc lá quy định:**

**Điều 13. Nghĩa vụ của người hút thuốc lá**

1. Không hút thuốc lá tại địa điểm có quy định cấm hút thuốc lá.
2. Không hút thuốc lá trong nhà khi có trẻ em, phụ nữ mang thai, người bệnh, người cao tuổi.
3. Giữ vệ sinh chung, bỏ tàn, mẩu thuốc lá đúng nơi quy định khi hút thuốc lá tại những địa điểm được phép hút thuốc lá.

**Điều 14. Quyền và trách nhiệm của người đứng đầu, người quản lý địa điểm cấm hút thuốc lá**

1. Người đứng đầu, người quản lý địa điểm cấm hút thuốc lá có các quyền sau đây:
2. a) Buộc người vi phạm chấm dứt việc hút thuốc lá tại địa điểm cấm hút thuốc lá; xử phạt vi phạm hành chính theo quy định của pháp luật;
3. b) Yêu cầu người vi phạm quy định cấm hút thuốc lá ra khỏi cơ sở của mình;
4. c) Từ chối tiếp nhận hoặc cung cấp dịch vụ cho người vi phạm quy định cấm hút thuốc lá nếu người đó tiếp tục vi phạm sau khi đã được nhắc nhở.
5. Người đứng đầu, người quản lý địa điểm cấm hút thuốc lá có trách nhiệm sau đây:
6. a) Thực hiện quy định tại Điều 6 của Luật này bao gồm;

– Đưa nội dung phòng, chống tác hại của thuốc lá vào kế hoạch hoạt động hằng năm, quy định không hút thuốc lá tại nơi làm việc vào quy chế nội bộ.

– Đưa quy định về việc hạn chế hoặc không hút thuốc lá trong các đám cưới, đám tang, lễ hội trên địa bàn dân cư vào hương ước.

– Gương mẫu thực hiện và vận động cơ quan, tổ chức, địa phương thực hiện các quy định của pháp luật về phòng, chống tác hại của thuốc lá.

1. b) Tổ chức thực hiện, hướng dẫn, kiểm tra, đôn đốc mọi người thực hiện đúng quy định về cấm hút thuốc lá tại địa điểm thuộc quyền quản lý, điều hành; treo biển có chữ hoặc biểu tượng cấm hút thuốc lá tại địa điểm cấm hút thuốc lá.

**Bài 7** - **Quy định xử phạt vi phạm hành chính liên quan đến thuốc lá trong lĩnh vực y tế**

[*Nghị định số 176/2013/NĐ – CP*](http://luatduonggia.vn/nghi-dinh-176-2013-nd-cp-ngay-14-thang-11-nam-2013)*ngày 14/11/2013 quy định về xử lý vi phạm hành chính trong lĩnh vực y tế, trong đó có các hành vi liên quan đến vấn đề về phòng chống tác hại của thuốc lá. Cụ thể như sau:*

**Điều 23: Vi phạm quy định về địa điểm cấm hút thuốc lá**

1. Cảnh cáo hoặc phạt tiền từ 100.000 đồng đến 300.000 đồng đối với một trong các hành vi sau đây:
2. a) Hút thuốc lá tại địa điểm có quy định cấm. Trường hợp hút thuốc lá trên tàu bay thực hiện theo quy định về xử phạt vi phạm hành chính trong lĩnh vực hàng không dân dụng;
3. b) Bỏ mẩu, tàn thuốc lá không đúng nơi quy định khi hút thuốc lá tại những địa điểm được phép hút thuốc lá.
4. Phạt tiền từ 3.000.000 đồng đến 5.000.000 đồng đối với một trong các hành vi sau đây:
5. a) Không treo biển có chữ hoặc biểu tượng “cấm hút thuốc lá” tại địa điểm cấm hút thuốc lá;
6. b) Không yêu cầu người vi phạm chấm dứt việc hút thuốc lá trong cơ sở của mình;
7. c) Không tổ chức thực hiện, hướng dẫn, kiểm tra, đôn đốc thực hiện đúng quy định về cấm hút thuốc lá tại địa điểm thuộc quyền quản lý, điều hành.
8. Phạt tiền từ 5.000.000 đồng đến 10.000.000 đồng đối với một trong các hành vi sau đây tại nơi dành riêng cho người hút thuốc lá:
9. a) Không có phòng và hệ thống thông khí tách biệt với khu vực không hút thuốc lá;
10. b) Không có dụng cụ chứa mẩu, tàn thuốc lá;
11. c) Không có biển báo tại vị trí phù hợp, dễ quan sát;
12. d) Không có thiết bị phòng cháy, chữa cháy”.

**Điều 27:  Vi phạm quy định khác về phòng, chống tác hại của thuốc lá**

1. Phạt tiền từ 500.000 đồng đến 1.000.000 đồng đối với hành vi khuyến khích, vận động người khác sử dụng thuốc lá.
2. Phạt tiền từ 3.000.000 đồng đến 5.000.000 đồng đối với một trong các hành vi sau đây:
3. a) Sử dụng hình ảnh thuốc lá trên báo chí, xuất bản phẩm dành riêng cho trẻ em;
4. b) Ép buộc người khác sử dụng thuốc lá;
5. c) Không đưa nội dung phòng, chống tác hại của thuốc lá vào kế hoạch hoạt động hằng năm, không quy định cấm hút thuốc lá tại nơi làm việc vào quy chế nội bộ.
6. Phạt tiền từ 20.000.000 đồng đến 30.000.000 đồng đối với một trong các hành vi sau đây:
7. a) Sử dụng tên, nhãn hiệu và biểu tượng thuốc lá với sản phẩm, dịch vụ khác;
8. b) Tiếp thị thuốc lá trực tiếp tới người tiêu dùng dưới mọi hình thức;
9. c) Chậm nộp khoản đóng góp bắt buộc theo quy định của pháp luật;
10. d) Khai sai dẫn đến nộp thiếu khoản đóng góp bắt buộc theo quy định của pháp luật.
11. Phạt tiền từ 30.000.000 đồng đến 40.000.000 đồng đối với một trong các hành vi sau đây:
12. a) Thực hiện hoạt động tài trợ dưới bất kỳ hình thức nào, trừ trường hợp được phép theo quy định của pháp luật;
13. b) Trốn, gian lận khoản đóng góp bắt buộc theo quy định của pháp luật.
14. Biện pháp khắc phục hậu quả:
15. a) Buộc thu hồi sản phẩm đối với hành vi quy định tại Điểm a Khoản 3 Điều này;
16. b) Buộc hoàn trả số tiền lãi đối với khoản chênh lệch do kê khai sai hoặc khoản tiền nộp chậm đối với hành vi quy định tại Điểm c và Điểm d Khoản 3 Điều này;
17. c) Buộc hoàn trả số tiền do trốn, gian lận khoản đóng góp bắt buộc đối với hành vi quy định tại Điểm b Khoản 4 Điều này”.

**Bài 8** -**Lợi ích của xây dựng môi trường không khói thuốc lá**

 Khói thuốc lá chứa 7.000 chất hoá học trong đó có khoảng 69 chất gây ung thư, đặc biệt nguy hiểm nhất là nicotin. Nicotin dưới dạng tinh khiết đó là một chất lỏng trong suốt, có mùi khó chịu và vị đắng, dễ tan trong nước và dễ dàng xâm nhập vào cơ thể qua đường miệng, hô hấp, thậm chí qua cả da. Trong khói thuốc lá có nhiều chất kích thích khối u, tuy nhiên người nghiện hút thuốc lá quá nhiều không bị chết ngay vì liều lượng cứ ngấm dần vào cơ thể. Tại Việt Nam tỷ lệ người không hút thuốc phơi nhiễm khói thuốc lá tại nhà khoảng 33 triệu người; người không hút thuốc phơi nhiễm khói thuốc tại nơi làm việc khoảng 5 triệu người. Do vậy, xây dựng môi trường không khói thuốc lá sẽ đạt được những lợi ích sau:

Môi trường không khói thuốc sẽ giúp cho người không hút thuốc giảm nguy cơ tiếp xúc thụ động với khói thuốc. Điều này đồng nghĩa với việc giúp họ tiết kiệm được chi phí khám chữa bệnh và giảm số ngày nghỉ ốm do các căn bệnh liên quan đến thuốc lá.

Môi trường không khói thuốc lá là biện pháp hữu hiệu để thực hiện quyền của người không hút thuốc được hít thở bầu không khí trong lành không có khói thuốc.

Môi trường không khói thuốc lá sẽ giúp những người nghiện thuốc lá có thêm quyết tâm để bỏ thuốc hoặc giảm mức độ hút thuốc lá.

Chi tiêu cho thuốc lá sẽ dành cho các chi tiêu có lợi hơn như: thực phẩm, giáo dục, chăm sóc sức khỏe, nâng cao đời sống văn hóa …

Môi trường không khói thuốc lá sẽ hạn chế được các nguy cơ cháy nổ do việc hút thuốc, tàn thuốc, … Giảm bớt được những chi phí cho vệ sinh môi trường, phòng chống cháy nổ.

Môi trường không khói thuốc góp phần tạo ra nếp sống văn minh, lịch sự bởi hút thuốc không phải là văn hóa và hành động đẹp trước mắt mọi người xung quanh.

Để phòng, chống tác hại của khói thuốc lá và các bệnh liên quan đến khói thuốc lá tốt nhất là thực hiện môi trường không có khói thuốc lá.

**Bài 9** -**Tiêu chí xây dựng nơi làm việc không khói thuốc lá**

Việt Nam đang đối mặt với sự gia tăng nhanh chóng của các bệnh không lây nhiễm, trong đó sử dụng thuốc lá là một trong những nguyên nhân chính gây các bệnh không lây nhiễm như: ung thư phổi, đột quỵ, mạch vành, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính. Tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe con người đã quá rõ ràng. Bên cạnh đó, việc hút thuốc lá nơi công cộng, nơi làm việc còn gây ảnh hưởng đến môi trường, chất lượng, hiệu quả công việc và sức khỏe của người xung quanh.

Do đó, Ban phòng chống tác hại thuốc lá tỉnh đang đẩy mạnh công tác tuyên truyền và tích cực chỉ đạo các sở ban ngành, tổ chức đoàn thể, các cơ quan đơn vị tổ chức xây dựng và thực hiện nghiêm mô hình **“Môi trường làm việc không khói thuốc lá”** nhằm bảo vệ sức khỏe của người lao động cũng như xây dựng nếp sống lành mạnh, văn minh nơi công sở.

**Tiêu chí xây dựng nơi làm việc không khói thuốc lá**

1. Có niêm yết quy định cấm hút thuốc lá tại nơi có nhiều người trong cơ quan.
2. Có treo biển báo cấm hút thuốc lá trong phòng họp, phòng làm việc, phòng ăn, hành lang, cầu thang và các khu vực công cộng khác trong cơ quan có quy định cấm hút thuốc lá. Biển báo cấm hút thuốc cần rõ ràng, được treo hoặc đặt ở những vị trí dễ quan sát.
3. Có kế hoạch hoạt động phòng chống tác hại thuốc lá hàng năm. Có quy định cấm hút thuốc lá tại nơi làm việc trong quy chế nội bộ của cơ quan, đơn vị.
4. Có tổ chức triển khai các hoạt động phòng chống tác hại thuốc lá.
5. Không có hiện tượng mua bán, quảng cáo các sản phẩm thuốc lá trong khuôn viên cơ quan.
6. Không có các vật dụng liên quan đến việc hút thuốc như gạt tàn, bật lửa trong phòng họp, phòng làm việc…(khuyến khích).
7. Không nhận sự hỗ trợ hoặc tài trợ trực tiếp hoặc gián tiếp của các công ty thuốc lá hay các tổ chức liên quan đến công ty thuốc lá dưới bất kỳ hình thức nào.
8. Đưa nội dung không hút thuốc lá nơi làm việc vào tiêu chí thi đua của cán bộ, công chức, viên chức và người lao động (khuyến khích).
9. Không có hiện tượng hút thuốc, đầu mẩu thuốc lá tại các khu vực cấm hút thuốc của cơ quan, đơn vị.

**Bài 10** -**CHUẨN  BỊ VÀ TIẾN HÀNH BỎ THUỐC LÁ**

Hút thuốc lá có thể chỉ là thói quen, khi buồn, khi vui hoặc người khác mời thì hút và cũng có thể là tình trạng nghiện thuốc, vì trong thành phần của khói thuốc có chứa Nicotin là chất gây nghiện. Để từ bỏ thuốc lá thành công, yếu tố đầu tiên cần phải có và mang tính quyết định đó là sự quyết tâm và niềm tin sẽ bỏ được thuốc lá.

**Tại sao lại phải bỏ thuốc lá**?

Khi hút thuốc bạn sẽ có cảm giác sảng khoái, tâm trạng vui vẻ, tăng khả năng chú ý, tăng hoạt động nhận thức và trí nhớ ngắn hạn… Trạng thái này do Nicotin có trong khói thuốc tác động lên hệ thần kinh tạo ra và nó chỉ có tác dụng trong một thời gian ngắn. Chính vì vậy, để luôn có được cảm giác này bạn sẽ phải hút thuốc thường xuyên. Nhưng bạn cần biết rằng trong khói thuốc còn khoảng 7000 chất hóa học khác là nguyên nhân trực tiếp gây các bệnh nguy hiểm như: các bệnh ở phổi, bệnh tim mạch, suy giảm khả năng sinh sản và đặc biệt là bệnh ung thư, trong đó chủ yếu là ung thư phổi, ung thư vòm họng, ung thư thực quản…

Theo nhiều nghiên cứu có đến trên 90% các trường hợp ung thư phổi là xẩy ra trên những người hút thuốc. Đặc biệt là những người thân xung quanh bạn không trực tiếp hút, nhưng lại hít phải khói thuốc do bạn hút cũng sẽ có khả năng mắc tất cả các bệnh nguy hiểm trên tương tự như bạn. Nghiêm trọng hơn, nếu người hút hoặc hít phải khói thuốc là phụ nữ đang mang thai thì sẽ có nguy cơ sẩy thai, thai chết lưu, dị tật bẩm sinh… những tác hại này không xẩy ra ngay mà phải sau thời gian hàng chục năm và thường bắt đầu sau tuổi 40.

Cùng với việc đốt cháy cơ thể mình, hút thuốc cũng đốt của bạn không ít kinh phí, kể cả trường hợp tiền không phải là vấn đề với bạn thì sẽ thật có ích hơn khi số tiền đó được sử dụng giúp đỡ những mảnh đời khó khăn xung quanh bạn. Đó còn chưa kể đến nguy cơ cháy nổ, ô nhiễm môi trường sống, và nhất là bạn sẽ trở thành tấm gương mờ cho người thân của bạn về lối sống và nguy cơ mắc các tệ nạn khác… Nếu bạn là người sống có trách nhiệm với bản thân, gia đình và cộng đồng hãy cho mình quyết tâm từ bỏ thuốc lá ngay hôm nay.

**Làm thế nào để bỏ thuốc lá thành công?**

Nếu như hút thuốc đối với bạn mới chỉ là thói quen, việc bỏ thuốc không phải là quá khó, chỉ cần bạn có quyết tâm cao là thành công; nhưng nếu đã nghiện thì bạn cần chuẩn bị nghiêm túc và chu đáo để thực hiện quyết tâm bỏ thuốc. Vì khi bắt đầu bỏ thuốc, bạn sẽ gặp phải một số dấu hiệu như: mất ngủ, giảm hưng phấn, giảm sự tập trung, bứt rứt, khó chịu, lo âu, thèm ăn…

Tuy nhiên, đừng quá lo lắng vì đây chỉ là các biểu hiện do “thiếu thuốc” gây ra, tình trạng này sẽ chỉ xuất hiện trong một hai tuần đầu tiên sau khi bỏ thuốc. Để vượt qua tình trạng này bạn nên chuẩn bị sẵn một số thứ để thay thế cho thuốc lá như: Hạt dưa, kẹo cao su… bạn nên uống nhiều nước; hít thở sâu; không ngồi lại bàn ăn quá lâu mà nên đi làm việc khác như đánh răng, đi bộ hoặc nói chuyện với người thân hay nhẩm bài thơ, bài hát mình yêu thích…

Trong trường hợp vượt quá sự chịu đựng của bạn, cần đến các trung tâm cai nghiện hoặc bác sỹ để được tư vấn sử dụng thuốc cai nghiện giúp bạn vượt qua giai đoạn này, không tự ý dùng bất cứ một loại thuốc cai nghiện nào. Bạn nên thông báo quyết tâm bỏ thuốc cho người thân, bạn bè biết để nhận được sự động viên, khuyến khích và ủng hộ kịp thời.

Sau khi bỏ thuốc một thời gian, có thể bạn sẽ tăng cân. Nếu như điều đó là sự phiền toái thì các lời khuyên của các chuyên gia dinh dưỡng, cùng với luyện tập thể thao sẽ giúp bạn có được vóc dáng như ý. Hãy bỏ thuốc ngay bây giờ và ngay hôm nay bởi vì các tổn thương do thuốc lá gây ra sẽ có khả năng hồi phục nếu như cơ thể bạn không còn khói thuốc. Đặc biệt khả năng hồi phục gần như hoàn toàn nếu bạn bỏ thuốc trước tuổi 40.

Bạn nên tránh sự lôi kéo việc hút thuốc của mọi người xung quanh, tích cực giao tiếp với những người có cùng quyết tâm và tìm cách giảm sức ép của công việc, đồng thời bỏ hết các vật dụng liên quan đến thuốc lá như: diêm, bật lửa, gạt tàn ở nhà và nơi làm việc.

Bạn cũng cần biết rằng không phải người nào cũng thành công ngay từ lần bỏ thuốc đầu tiên. Nếu bạn là một trong số đó thì cũng không nên nản chí, sự quyết tâm của bạn sẽ tăng thêm khả năng thành công từ bỏ thuốc lá vĩnh viễn trong lần sau.