- Quý vị có thể xem danh sách các nhà hàng này trên mạng lưới Internet tại địa chỉ http://www.healtheducation.org.
- Quý vị có thể tham gia hoặc nâng đỡ hiệp hội ngăn ngừa thuốc lá tại địa phương của quý vị. Xin liên lạc **Tobacco Free Lincoln Coalition** số **441-8045** hoặc **Lincoln Council on Alcoholism and Drugs (LCAD)** số **475-2694** để biết thêm chi tiết.

Tobacco Free Nebraska Program (chương trình không khói thuốc lá tại Nebraska) muốn cập nhật hóa cẩm nang các nhà hàng không khói thuốc lá. Nếu một nhà hàng đạt các tiêu chuẩn không khói thuốc lá nhưng lại không có trong danh sách, khách hàng có thể điện thoại đến chương trình tại số 402-471-2101, dùng mẫu có sẵn ở cuối cẩm nang hoặc gởi email (điện thư) đến GASPNEBR@AOL.COM. Hơn nữa, nếu một nhà hàng không đạt các tiêu chuẩn không khói thuốc lá nhưng lại có tên trong danh sách, khách hàng có thể thông báo cho chương trình này.

Các tiêu chuẩn không khói thuốc lá cho nhà hàng

Để được vào danh sách các nhà hàng không có khói thuốc lá, nhà hàng của quý vị phải đạt các tiêu chuẩn sau đây:

① Khu vực bên trong nhà hàng phải hoàn toàn 100% không có khói thuốc lá bất cứ lúc nào. Những nhà hàng nào cho phép hút thuốc lá bên ngoài đều có thể được vào danh sách miễn là bên trong hoàn toàn 100% không khói thuốc.

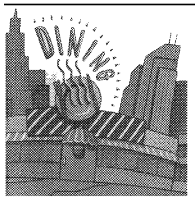
② Nhà hàng không được tiếp giáp với một quầy rượu cho hút thuốc lá, trừ phi quầy rượu này cách ly, hoàn toàn trong phòng đóng kín và có hệ thống thông gió riêng biệt.

(Sources: EPA, 2000 Nebraska Guide to Smoke Free Dining, & Others)

Lincoln Council on Alcoholism and Drugs, inc.

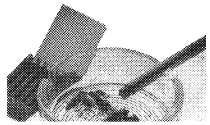
914 L Street, Lincoln, NE 68508
(402) 475-2694 - E-mail: prevention@lcad.org

August 2001



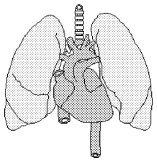
NHÀ HÀNG VÀ KHÓI THUỐC LÁ DO NGƯỜI KHÁC NHẢ RA

Hút thuốc lá và Khói thuốc do người khác nhả ra



- Thuốc lá chứa đựng 4,700 hóa chất độc hại và hút thuốc lá đã được công nhận là nguyên nhân chủ yếu làm chết người và gây bệnh, khiến cho khoảng 434,000 người chết mỗi năm tại Hoa Kỳ. Trên 2,770 người dân Nebraska đã chết vì bệnh hoạn liên quan trực tiếp đến vấn đề hút thuốc lá.
- Khói thuốc lá do người khác nhả ra là một hỗn hợp khói tạo ra bởi điếu thuốc lá, ống điếu hoặc xì-gà đang cháy, và khói thuốc lá do những người hút thở ra.
- Không có mức độ an toàn nào khi tiếp xúc với khói thuốc lá do người khác nhả ra. Hợp chất này chứa đựng các chất độc, trong đó có hơn 40 chất gây ung thư cho con người hoặc thú vật và nhiều chất gây phản ứng rất mạnh.
- Khói thuốc lá do người khác nhả ra cũng được gọi là "khói thuốc lá trong môi trường" (ETS); tiếp xúc với khói này được gọi là "bị hút thuốc lá" hoặc "hút thuốc lá thụ động".

Khói thuốc lá do người khác nhả ra có thể khiến những người không hút thuốc lá bị ung thư phổi



- Khói thuốc lá do người khác nhả ra đã được cơ quan bảo vệ môi sinh Hoa Kỳ (cơ quan EPA) xếp loại là một nguyên nhân gây ung thư phổi cho con người.
- Hít khói thuốc lá do người khác nhả ra có thể làm gia tăng nguy cơ bị bệnh ở lợi của những người không hút thuốc. Trong số những người lớn chưa bao giờ hút thuốc lá tại Hoa Kỳ nhưng đã tiếp xúc với khói thuốc lá do người khác nhả ra tại tư gia hoặc trường học thì 11% đã bị bệnh răng lợi. (Đại Học Nha Khoa - Viện Đại Học North Carolina – Tháng 2 - 2001)
- Theo cơ quan EPA, khoảng 3,000 người lớn không hút thuốc đã chết vì hít vào khói thuốc lá do người khác nhả ra.
- 53,000 người không hút thuốc chết mỗi năm vì nhiều bệnh khác nhau như ung thư phổi, bệnh tim mạch và những loại ung thư khác vì khói thuốc lá do người khác nhả ra tại Hoa Kỳ.

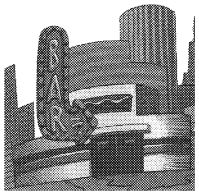
Khói thuốc lá do người khác nhả ra là một nguy hại nghiêm trọng cho sức khỏe của trẻ em.

- Phổi của trẻ em đang phát triển, do đó cũng bị ảnh hưởng bởi khói thuốc lá do người khác nhả ra. Trẻ em, đặc biệt trẻ nhỏ và sơ sanh, rất dễ bị ảnh hưởng tai hại của khói thuốc lá.
- Trẻ sơ sanh và trẻ nhỏ bị ảnh hưởng mạnh mẽ nhất bởi khói thuốc lá do người khác nhả ra. Cơ quan EPA ước lượng rằng khói thuốc lá đã làm cho khoảng từ 150,000 đến 300,000 trẻ sơ sanh và trẻ nhỏ dưới 18 tháng tuổi bị nhiễm trùng đường hô hấp mỗi năm, với hậu quả là từ 7,500 đến 15,000 trẻ em phải nằm bệnh viện mỗi năm vì các chứng bệnh như sưng phổi, sưng cuống phổi, ho, có đàm rất nhiều và thở khò khè.

Các rắc rối khác về sức khỏe.

- Khói thuốc lá do người khác nhả ra khiến cho mắt, mũi và cuống họng bị kích thích và khó chịu.
- Hít khói thuốc lá này vào có thể làm cho phổi bị khích thích, đưa đến các triệu chứng như ho, ra đàm quá nhiều, khó chịu ở ngực và chức năng của phổi bị giảm.
- Khói thuốc lá do người khác nhả ra có thể ảnh hưởng đến hệ thống tim mạch và một số các cuộc nghiên cứu đã chứng minh được mối liên hệ giữa khói thuốc lá do người khác nhả ra và cơn đau tức ngực.

Trong các nhà hàng và quán rượu:



- Nếu khách hàng được hút thuốc lá, chủ nhà hàng hoặc quán rượu nên có một số kiến thức về cách làm cho thông gió tại các khu vực được hút thuốc để giảm thiểu khói thuốc lá tại khu vực không hút thuốc. Ví dụ, các khu vực không hút thuốc nên ở gần các ống thổi gió vào và các khu vực được hút thuốc lá nên ở gần quầy tính tiền hoặc gần các ống hút không khí ra ngoài. Những người không hút thuốc nên được ngồi trong các khu vực cấm hút thuốc càng xa những người hút thuốc lá càng tốt.
- Chỉ ngăn cách những người hút và những người không hút trong cùng một khu vực có thể làm giảm sự tiếp xúc khói thuốc nhưng những người không hút vẫn tiếp xúc với khói thuốc lá di chuyển trong không khí hoặc khói thuốc lá lan đến khu vực cấm hút thuốc. Khói thuốc lá do người khác nhả ra không có biên giới và sẽ lan tràn khắp nhà hàng.
- Các khu vực được hút thuốc lá, dù cho được thông gió hoặc cách ly, sẽ vẫn không ngăn ngừa mọi người khách hoặc nhân viên hít các chất độc trong khói thuốc lá vì cần đến hai tuần mới làm sạch được chất nicotine trong không khí, nơi mà trước đó đã có người hút thuốc lá.
- Khói thuốc lá do người khác nhả ra có thể làm hư hỏng một bữa ăn tối vì mùi khói thuốc và, trong một số trường hợp, khiến cho khách hàng bị chảy nước mắt, nghẹt mũi và khó thở.

- Các nhân viên trong quán rượu và nhà hàng có nguy cơ cao gấp đôi bị ung thư phổi so với nhân viên trong các nơi làm việc khác.
- Các nhà nghiên cứu tại viện đại học Cornell đã nhận thấy rằng những nhà hàng nào cấm hút thuốc lá sẽ thu hút khách hàng và thu lợi nhiều hơn là mất khách.

- Các nhà hàng và quán rượu cấm hút thuốc đã giảm được các chi phí bảo trì. Các bàn ghế và màn cửa sẽ bền hơn và ít phải chùi hoặc giặt hơn.
- Khi các nhà hàng không có hút thuốc lá, các khách hàng sẽ giữ chỗ trước dễ dàng hơn và chờ đợi trong một thời gian ngắn hơn.
- Không khí sẽ sạch hơn và quý vị có thể thưởng thức mùi vị thức ăn tốt hơn khi không có mùi khói thuốc lá trong nhà hàng.

Hãy bảo vệ bản thân, các nhân viên và khách hàng không bị ảnh hưởng bởi khói thuốc lá do người khác nhả ra!

Quý vị có thể làm được những gì để bảo vệ bản thân, các nhân viên và khách hàng không bị ảnh hưởng bởi khói thuốc lá do người khác nhả ra?

- Hiện có trên 775 nhà hàng cấm hút thuốc lá tại Nebraska. Quý vị có thể tham gia vào số nhà hàng không khói thuốc đang lớn mạnh này và ghi tên nhà hàng của quý vị vào danh sách trong cẩm nang các nhà hàng không khói thuốc lá của Nebraska ("Nebraska Guide to Smoke Free Dining"). Đây là cẩm nang giúp khách hàng chọn nhà hàng hoàn toàn không có khói thuốc lá. Xin vui lòng liên lạc **Tobacco Free Nebraska Program** số **402-471-2101** để có được cẩm nang miễn phí này.