

التدخين السلبي

هو دخان التبغ الذي ينفثه المدخن أو من احتراق منتجات التبغ.



ليس هناك مستوى آمن **للتعرض** لدخان التدخين السلبي.



يحتوي **التدخين السلبي** على آلاف **المواد الكيميائية**، 69 منها على الأقل يُعرف بإصابته بأمراض السرطان.



لا يزال استخدام أنظمة التهوية، أو فتح النوافذ من **التأثيرات الضارة** للتدخين السلبي.



يتسبب التعرض البسيط لدخان التدخين السلبي **في تدمير الصحة** بصورة ينتج عنها الإصابة بأمراض **السرطان**.



الحيوانات الأليفة التي تتنفس هواء التدخين السلبي **أكثر عرضة** للإصابة **بالسرطان**.



الأطفال المعرّضون للتدخين السلبي **أكثر عرضة لمخاطر صحية**.

إذا كنت مدخنًا: احم عائلتك وأصدقائك وزملاءك بالحفاظ على منزل وسيارة خالية من الدخان.



تعرف على المزيد من سبل الدعم على MaineQuitLink.com

الدخان التراكمي

هو بقايا التبغ المخلفة من منتجات التبغ بعد إنطفائها.



يحتوي الدخان التراكمي على مواد
كيميائية يُعرف في تسببها
بالسرطان.



بعد تلاشي الدخان، تبقى المواد
السامة التي تخلف رائحة.



تقاوم **المواد السامة العالقة**
التنظيف المنزلي الاعتيادي.



تبقى بقايا الدخان عالقة على
الملابس والشعر وعلى البشرة.



الأطفال والصغار **أكثر عرضة** للدخان
التراكمي لأنهم يزحفون على الأرض
ويضعون الأشياء في فمهم.



يتراكم الدخان التراكمي مع الوقت
على السجاد والجدران والأثاث
والألعاب ودمى الحيوانات.

إذا كنت مدخنًا: احم عائلتك وأصدقائك وزملاءك بغسل اليدين والشعر،
وتغيير الملابس قبل التواصل مع الآخرين، خاصةً الصغار والأطفال.



تعرف على المزيد من سبل الدعم على MaineQuitLink.com