

ASC

아시안 금연 커뮤니티

다음에 해당하는 아시안을 위한 무료 서비스

- 흡연자
- 가족 중에 흡연자가 있는 경우
- 금연 환경에서 살기를 원하는 경우 (직장, 가정, 차)
- 노스 쇼어에 살거나 가정의 (GP) 가 하버 PHO (1차 건강 진료 기관 연합체)에 등록되어 있는 경우

제공하는 서비스는?

특별히 연수를 받고 영어와 만다린, 켄토니스, 한국어를 구사하는 ASC 코디네이터가 다음과 같은 서비스를 제공해 드립니다.

- 여러분과 여러분의 가족이 금연 환경을 조성하도록 도와 드립니다. (직장, 가정, 차)
- 흡연자가 금연을 할 수 있도록 도와 드립니다.
 - 금연에 관한 전문적인 조언
 - 니코틴 파스나 니코틴 껌
 - 상담
 - 전화 문의
 - 가정 방문
 - 소책자나 스티커 같은 정보 자료 제공

예약은?

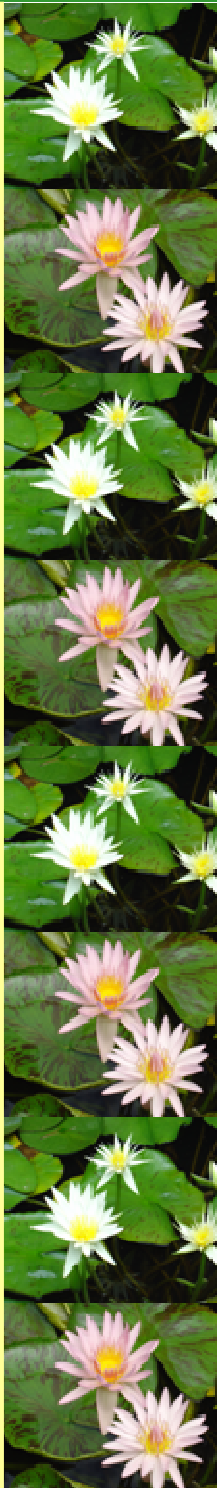
- 여러분의 가정의 혹은 간호사에게 상세한 내용을 문의하시거나
- ASC 코디네이터에게 전화를 하셔서 예약을 하십시오.

크리스티나 리 (한국어) 027 359 6880
 조모 스미스 (켄토니스, 만다린) 027 357 1800
 하버 PHO 리셉션 (영어) 09 415 1091

무료 통역 서비스

영어를 잘 구사하지 못하는 경우, 영어가 가능한 가족이나 도움을 주실 분께 하버 PHO 리셉션 (09 415 1091)에 전화하여 ASC 코디네이터와의 만남을 예약해달라고 하십시오. 또한 원활한 의사소통을 위해 통역사도 요청할 수 있습니다.

ASC는 여러분과 여러분의 가족이 담배를 끊을 수 있도록 성실히 도와 드립니다.



아시안 금연 커뮤니티

Asian Smokefree Communities (ASC)

ASC 에 관한 상세한 정보나 ASC 코디네이터와 예약하기를 원하시면 하버 PHO 리셉션 09 415 1091 으로 연락하십시오.

금연에 관한 번역 자료를 원하시면 www.asianhealthservices.co.nz 을 방문하십시오.



이 정보지는 The Quit Group 에서 제작한 정보 자료에서 발췌한 것입니다.

Quit M&Mutu

April 2006

ASC

아시안 금연 커뮤니티

Asian Smokefree Communities



금연의 이점

The Benefits of Quitting Smoking

한국어 Korean

아십니까?

Did you know?

- 1 년에 4,700 명 정도의 뉴질랜드인에게 흡연은 사망의 원인이 됩니다. 이들은 평균 14 년은 더 살 수가 있었습니다.
- 흡연으로 인해 사망한 대부분의 사람은 담배를 많이 피워서가 아니라 십대 청소년 시절부터 흡연을 시작한 사람이었습니다.
- 35 세가 넘는 흡연자의 절반이 흡연으로 사망합니다.
- 마오리 사망자의 3 명 중 1 명은 흡연과 연관이 됩니다.
- 흡연은 폐암, 폐색성 폐질환, 심장 질환, 뇌졸중으로 인한 사망을 일으킵니다.
- 뉴질랜드에서 암으로 인한 사망률의 1/4 은 흡연이 원인입니다.
- 담배연기는 아세트 (페인트 지우는 약), 암모니아 (화장실 세제), 청산염 (쥬약), DDT (살충제), 일산화탄소 (자동차 매연)를 포함하는 4,000 가지 이상의 화학 물질로 이루어집니다.
- 흡연은 실명의 주된 원인이 됩니다. 뉴질랜드에서 대략 1,300 명이 과거나 현재의 흡연 때문에 실명 치료가 불가능한 경우가 있습니다.

간접 흡연이 건강에 미치는 영향

Health effects of second-hand smoke

담배 연기는 흡연자에게만 해가 되는 것이 아니라 흡연자 주변에 있는 사람들에게도 나쁜 영향을 미칩니다. 간접 흡연으로 인한 연기는 흡연자가 내뿜는 연기와 타고 있는 담배에서 나오는 연기의 혼합물입니다. 매년 다른 사람이 피는 담배 연기가 약 350 명 뉴질랜드인의 사망 원인이 됩니다.

간접 흡연에 노출된 성인:

Adults exposed to second-hand smoke:

- 관상 동맥성 심장 질환에 걸릴 수 있습니다.
- 폐암에 걸릴 수 있습니다.
- 급성 뇌졸중이 올 가능성이 높습니다.
- 눈과 코에 과민증이 나타날 수 있습니다
- 비암에 걸릴 수 있습니다.

간접 흡연에 노출된 어린이는:

Children exposed to second-hand smoke:

- 중이 (middle ear)가 손상될 수 있습니다.
- 생후 18개월 내에 후두염, 폐렴, 기관지염에 걸릴 가능성이 높습니다.
- 천식에 걸릴 수 있습니다.
- 심한 천식 발작이 자주 일어날 수 있습니다.

금연을 하면 좋은 점

The good news about quitting

금연 후:

- | | |
|-------|---|
| 2 시간 | 신체에서 니코틴이 나옵니다. |
| 6 시간 | 심장 박동이 정상으로 되고 혈압은 떨어집니다. |
| 24 시간 | 일산화탄소가 몸 밖으로 배출되고 폐 기능이 더 좋아집니다. |
| 2 일 | 미각과 후각 기능이 나아집니다. |
| 2-3 주 | 폐에 있는 가래가 묽어지고 기침이 나오기 시작하면서 가래를 뱉어 낼 수 있습니다. |
| 2 개월 | 팔과 다리의 혈액 순환이 나아집니다. |
| 1 년 | 심장 마비로 인한 갑작스런 사망의 위험이 거의 반으로 줄어듭니다. |
| 5 년 | 심장 마비로 인한 갑작스런 사망의 위험이 거의 없어집니다. |

도움이 필요하시면 아시아인 금연 커뮤니티,
09 415 1091 로 연락하십시오.