

ASC

아시아 금연 커뮤니티

다음에 해당하는 아시아인을 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?

특히 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 패스나 니코틴 껌
 - 상담
 - 전화 문의
 - 가정 방문
 - 소책자나 스티커 같은 정보 자료 제공

예약은?

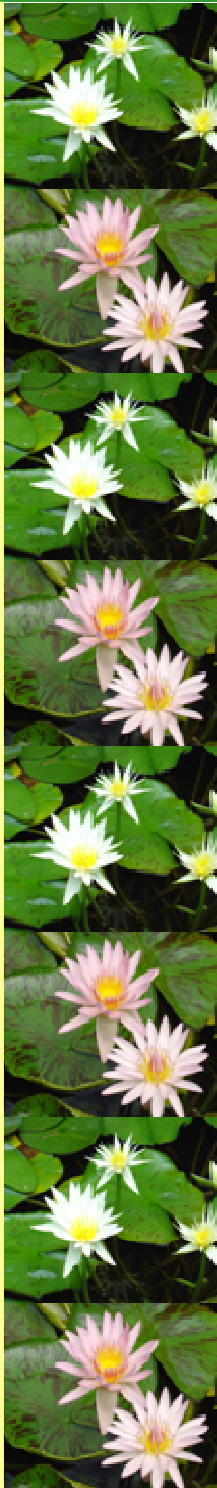
- 여러분의 가정의 혹은 간호사에게 상세한 내용을 문의하시거나
- ASC 코디네이터에게 전화를 하셔서 예약을 하십시오.

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.



아시아 금연 커뮤니티

Asian Smokefree Communities (ASC)

ASC에 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

아시아 금연 커뮤니티

Asian Smokefree Communities



간접 흡연

Second-hand Smoke

한국어 Korean

간접 흡연이란?

What is second-hand smoke?

간접 흡연이란 다른 사람의 담배, 파이프, 혹은 시가로부터 나오는 연기로 흡연을 하게 되는 것입니다. 이 연기는 흡연을 하는 사람이 내뿜는 것 뿐 아니라 타고 있는 담배 끝에서도 나옵니다.

간접 흡연으로 인한 연기는 몸에 해롭거나 암을 일으키는 대략 4,000 가지의 화학 물질을 포함하고 있습니다.

발견되어진 화학 물질의 예를 들면:

- 암모니아 (화장실 세제 성분)
- 일산화탄소 (자동차 매연 성분)
- 비소 (취약 성분)
- 나프탈렌 (췌약 성분)

이러한 화학 물질 중 일부는 흡연자가 들이마시는 연기에서 보다 간접 흡연의 경우 그 농도가 더 높습니다.

간접 흡연이 사람에게 미치는 영향은?

How does second-hand smoke affect people?

간접 흡연으로 인한 연기 속의 해로운 화학 물질이 혈액, 심장, 혈액 순환에 영향을 미쳐 심각한 심장 마비 같은 심장 질환으로 병원을 찾는 사람이 매년 1,200 명에 이릅니다.

뇌졸중

Stroke

간접 흡연은 500 명이 해마다 뇌졸중으로 병원을 찾는 원인이 됩니다. 담배 연기는 뇌 혈관을 좁아지게 하고 혈액을 엉기게 하여 작은 핏덩어리를 만드는 원인이 되기도 합니다. 움직임과 언어 능력에 영향을 주는 뇌의 혈관이 터지거나 혈관 안에 작은 핏덩어리가 원인이 되어 뇌졸중이 일어납니다.

유년기 질병

Childhood illnesses

간접 흡연에 노출된 어린이는:

- 생후 18 개월 내에 후두염, 폐렴, 기관지염에 걸릴 가능성이 높습니다.
- 천식에 걸릴 수 있습니다.
- 보다 자주 심각한 천식 발작을 일으킬 수 있습니다. 간접 흡연은 16 세 이하의 어린이, 특별히 학령 전 어린이에게 대략 20,000 건의 천식 발작을 일으키는 원인이 됩니다.
- 중이염과 다른 귀의 염증이 일어날 수 있습니다. 간접 흡연 때문에 매년 1,000 명의 어린이가 중이염에 걸립니다. 이를 치료하지 않으면 귀머거리가 되거나 학습에 어려움을 겪게 됩니다.
- 부모나 보모가 담배를 필 경우에 어린이나 청소년이 담배를 필 가능성이 높습니다.

임신과 영, 유아기

Pregnancy and early infancy

임신 중 담배를 피면 아기의 폐 기능에 영향을 줄 뿐 아니라 천식 및 다른 호흡기 질환을 일으킬 가능성이 높습니다. 엄마가 담배를 필 경우 아기가 생후 첫 해에 유아 돌연사 증후군 (SIDS) 으로 사망할 확률이 높습니다.

할 수 있는 것은?

What can I do?

여러분의 가정과 차를 담배 연기가 없는 금연 구역으로 만듭니다. 다음과 같은 요령으로 시작해 보십시오.

- 금연 가정과 금연 차를 알리는 스티커를 모든 사람들이 볼 수 있는 여러분의 집과 차의 적합한 곳에 붙여서 다른 사람에게 이를 알립니다. 여러분 집에서 가장 가까운 공중 보건 서비스에 문의하면 스티커를 구할 수 있습니다. (전화번호부의 병원란에서 연락처를 찾으십시오.)
- 집 안에서 재떨이를 모두 없애고 차의 재떨이도 비우며 담배 라이터도 치우십시오.
- 여러분의 집에서 담배를 피고 싶어하는 사람은 집 밖에서 피도록 하십시오.
- 여러분의 집이 금연 구역이 된 것을 축하하십시오. 집 앞 우체통이나 현관에 금연 스티커를 붙이고 친구, 가족, 이웃에게 여러분의 가정이 금연 구역이 된 것을 자랑스럽게 알려십시오.

**도움이 필요하시면
아시안 금연 커뮤니티,
09 415 1091 로 연락하십시오.**