

## Smoke-Free Living


It is a fact that there is no safe level of cigarette smoke. Exposure to it happens anywhere smoking is permitted. Babies exposed to excessive smoke in the womb are more likely to develop asthma.

Chewing and smoking tobacco causes cancer, heart and lung disease. It is the #1 cause of preventable death worldwide. Tobacco kills more than five million people a year. One in every eight deaths due to tobacco happens to a non-smoker.

Quitting is not easy. Tobacco companies design cigarettes to be very addictive. Here are some good tips for quitting:

- Call 311 or 1-866-NY-QUITS.
- Join a quit-smoking support group.
- Try nicotine patches or nicotine gum.
- Try hypnosis. Only 1-2 sessions may be needed.
- Ask friends and family to help you quit.



<b>Trigger of the Month: 2<sup>nd</sup>-hand smoke</b>	<b>? Question from a Parent ?</b>
<p>Everyone knows 1st-hand smoke: smokers inhale it through cigarettes. Only first-hand smokers make the choice to breathe in smoke.</p>  <p>Second-hand smoke comes from the end of a cigarette or from a smoker's mouth. It is also called ETS or Environmental Tobacco Smoke. ETS pollutes the air and is breathed in by everyone.</p> <p>In NYC there is a new law that prohibits smoking on beaches and in city parks and plazas. It will protect everyone from the danger of exposure to 2<sup>nd</sup>-hand smoke. Good news for the whole family!</p>	<p>Is it possible to have good health after 20 years of smoking cigarettes?</p> <p>Everyone who quits smoking achieves better health. If no long-term damage has occurred, an ex-smoker can have the health of a non-smoker.</p> <p>When tobacco use is stopped, the body starts to heal itself immediately. In 10 minutes you can lower your blood pressure. In one year you can cut in half your risk of a heart attack. In ten years you can cut in half your risk of cancer.</p> <p>Besides improved health, quitting has many other benefits: financial savings, social opportunities, fitness, a cleaner home and work environment.</p>

## SCHOOL ANNOUNCEMENTS

- KICK BUTTS DAY: MARCH 23, 2011**  
[HTTP://WWW.KICKBUTTSDAY.ORG/](http://www.kickbuttsday.org/)
- NEXT PARENT ASSOCIATION MEETING:**
- 

## BRAINTEASER

What do hair, furniture, skin and clothing have in common with cigarettes?

The smell of cigarettes clings to hair, skin and clothing for hours. This type of smoke can be called 3rd-hand smoke. Adults who care for children must be very careful to avoid wearing clothes that smell like smoke.

Next month: Allergies and Asthma (April 2011)

## Vivir sin fumar

Es un hecho que no hay un nivel sano de humo de cigarrillos. Las personas son expuestas al humo en cualquier sitio donde el fumar es permitido. Lo más probable es que los bebés desarrollen el asma si son expuestos al humo de cigarrillos en la matriz.

Masticar y fumar el tabaco causa el cáncer y problemas del corazón y los pulmones. Es la primera causa de muerte evitable en el mundo. El tabaco mata más que cinco millón de personas cada año. Y una de cada ocho muertes causadas por el tabaco es una persona que no fuma.

No es fácil dejar de fumar. Las compañías hacen que los cigarrillos son muy adictivos. Aquí son algunos consejos de dejar de fumar:

- Llame 311 o 1-866-NY-QUITS.
- Involúcrese en un grupo de apoyo para dejar de fumar.
- Use la hipnosis. A veces se necesita solamente 1-2 sesiones.
- Use un parche de nicotina o un chicle de nicotina.
- Pida la ayuda de su familia y amigos.



### Provocadores del mes: *Tabaquismo pasivo*

Solamente las personas que fuman deciden inhalar el humo de cigarrillos.

El tabaquismo pasivo es causado por el humo de la punta del cigarrillo o la boca de una persona fumando.

También se llama ETS o Environmental Tobacco Smoke. Empeora el aire y afecta al todo el mundo.

En NYC hay una nueva ley que prohíbe el fumar en las playas y en los parques y plazas de la ciudad. Protegerá a todo el mundo del tabaquismo pasivo. ¡Buena noticias para la familia!



### ¿ Pregunta de un padre ?

¿Es posible tener buena salud después de fumar 20 años?

Las personas que dejan de fumar mejoran su salud. Si no ha ocurrido daño a largo plazo, una persona que deja de fumar puede tener la salud de una persona que nunca fumó.

Al dejar de fumar, el cuerpo empieza a curarse pronto. Diez minutos después de dejar de fumar, se reduce la presión de sangre. Después de un año, se reduce en mitad su riesgo de tener un infarto. Después de diez años, se reduce en mitad su riesgo de cáncer.

También hay muchos beneficios de dejar de fumar: más ahorros, oportunidades sociales, mejor forma física, y un medioambiente más limpio en hogar y en trabajo.

## AVISOS DE LA ESCUELA

**DIA DE KICK BUTTS: EL 23 DE MARZO DE 2011**  
[HTTP://WWW.KICKBUTTSDAY.ORG/](http://www.kickbuttsday.org/)

**PRÓXIMO REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES:**

## ROMPECABEZAS

¿Qué tienen en común el pelo, los muebles, la piel, y la ropa?

El olor de cigarrillos se queda en el pelo, los muebles, la ropa durante muchas horas. Es también modo del tabaquismo pasivo. Las personas que fuman deben evitar llevar la ropa con olor de humo cuando cuidan a los niños.

Próximo mes: Las alergias y el asma (el abril de 2011)

## 无烟生活方式

吸烟危害身体健康。吸大量的烟和吸很少的烟都对身体有害。大众以为的吸烟安全量是不存在的。只要跟吸烟的人同在一个地方，你都会吸入二手烟。怀孕的妈妈吸烟与接触到大量二手烟都会增加还在妈妈的子宫里的婴儿在出生后得哮喘病的机会。

嚼烟与吸烟会导致肺癌，肺病和心脏病。吸烟是全球造成可预防的死亡的首要危险因素。烟草使用每年夺取超过五百万条生命。烟草杀死的每八个人中，其中就有一个人是不吸烟者。

戒烟不是件容易的事。烟草公司将香烟做的会让人上瘾。以下是一些可以帮您成功戒烟的提议：

- 致电三一— 或戒烟热线 1-866 -NY-QUITS。

- 参加戒烟支援会。


试下贴于皮肤上以助戒烟

的尼古丁贴片或尼古丁胶姆糖。

- 试一下催眠，但只要一到二次就行了。

家人和朋友帮助您戒烟。



哮喘诱因：二手烟	? 家长的问题 ?
<p>每个人都知道一手烟。吸一手烟时，人会从香烟里将烟直接吸入身体里。吸一手烟的人是主动吸烟者。主动吸烟的人自愿选择吸入对健康有害的烟雾。</p>  <p>二手烟指的是吸烟者吐出的烟气或纸烟雪茄燃烧时散发在环境中的烟雾。二手烟又称环境烟草烟 (Environmental Tobacco Smoke, ETS)。二手烟污染空气。二手烟强迫跟吸烟者在同一个环境中的不吸烟者吸入对身体有害的烟气。纽约市有新的法案禁止市民在沙滩，市公园，与公共广场里吸烟。这样至少可以让市民在某些公共场所里远离二手烟，避免受到二手烟的伤害。这真是个好消息！</p>	<p>我吸烟已有二十年了，还可能拥有健康的身体吗？</p> <p>戒烟可以改善身体的健康状况。如果烟草对身体还没有造成长久性的伤害，一个戒烟者的身体状况可以和不吸烟者的一样健康。</p> <p>当您停止吸烟后，您的身体会立即开始复原。十分钟后，血压会降低。一年后，您得心脏病的机率会减低一半。十年后，您的癌症的机率会减低一半。</p> <p>除了改善身体的健康状况之外，戒烟也有很多别的益处，例如省钱和资源，增加社交机会，健身，让人拥有更干净的家和工作环境等。</p>

### 校方通告

- 踢除烟头日(Kick Butts Day) : 3月23号
- 老师家长会:

### 难题

人的毛发，皮肤和衣服，家具与香烟有何相同？

烟的味道可以依附在人的毛发，皮肤和衣服与家具上数小时。这就是所谓的三手烟。有照顾儿童的吸烟者一定要非常小心，避免穿着带有烟味的衣物。

四月份的校园新闻： 过敏症和哮喘