

# Việc Sử Dụng, Tiếp Xúc với Thuốc Lá và Sức Khỏe của Bạn

- Nếu bạn hút thuốc, hay cân nhắc bỏ thuốc lá.
- Tránh hít phải khói thuốc của người khác. Việc hít phải khói thuốc của người khác luôn có nguy cơ gây hại

## Cờ Xanh – Mọi Thứ Đều Ổn

## Điều này có nghĩa là ...



### Nếu bạn:

- Không hút thuốc
- Không phải hít khói thuốc của người khác

- Bạn làm tốt lắm!

Cứ làm tốt như thế nhé!

## Cờ Vàng – Hãy Cẩn Thận

## Điều này có nghĩa là ...



### Nếu bạn:

- Hút thuốc hoặc hít phải khói thuốc của người khác
- Bị ho mãi không khỏi
- Thường xuyên bị đau họng
- Thở khò khè
- Hụt hơi
- Bị đau ở lồng ngực lâu không khỏi
- Sự thay đổi về giọng nói
- Cứ làm tốt như thế nhé!
- Bị đau khớp hoặc xương
- Bị đau bụng hoặc chứng ợ nóng
- Gặp khó khăn khi nuốt
- Bị đau ở lưỡi hoặc đau trong miệng của bạn

- Bạn có thể đang mắc các bệnh về phổi do hút thuốc
- Bạn có thể cần được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn khám lại

**Hãy gọi cho bác sĩ, hỏi ý kiến y tá hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu các triệu chứng không được cải thiện.**

Tên:

Số điện thoại:

Làm theo các hướng dẫn sau đây:

**Nếu bạn thấy một Cờ Vàng, hãy làm việc chặt chẽ với nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn.**

## Cờ Đỏ – Hãy Dừng Lại và Suy Nghĩ

## Điều này có nghĩa là ...



### Nếu bạn:

- Bị sốt cao
- Bạn thấy ho ra máu
- Bị hụt hơi ở mức độ nặng
- Đau lồng ngực

Bạn cần được một chuyên viên y tế kiểm tra ngay lập tức.

**Nếu có thể, hãy thông báo cho văn phòng nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.**

Tên:

Số điện thoại:

Làm theo các hướng dẫn sau đây: **CALL 9-1-1**

**Nếu bạn thấy một Cờ Đỏ, HÃY GỌI 911. Khẩn cấp!**