



**Let's Quit Smoking Together:** *Quit Smoking for a Healthy Family*



**Cùng Nhau Bỏ Hút Thuốc**

*Bỏ hút thuốc khỏe cả nhà!*

# Hôm Nay Bạn Sẽ Học Được Những Gì?

**Ba đề tài quan trọng:**

- 1. Sự thật mới nhất về hút thuốc lá**
- 2. Phương pháp cai thuốc lá hữu hiệu**
- 3. Hoạch định “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”**

# Hôm Nay Bạn Sẽ Học Được Những Gì?

Bạn sẽ học được 3 đề tài quan trọng:

1. Thông tin mới nhất về hút thuốc lá
2. Phương pháp cai thuốc lá hữu hiệu
3. Hoạch định “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”

## Hôm Nay Bạn Sẽ Học Được Những Gì?

Bạn sẽ học được 3 đề tài quan trọng:

1. Sự thật mới nhất về hút thuốc lá
2. Phương pháp cai thuốc lá hữu hiệu
3. Hoạch định “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”

## What Will You Learn Today?

You will learn 3 important topics:

1. New facts about smoking cigarettes
2. Quit smoking methods that work
3. “Healthy Family Action Plan”

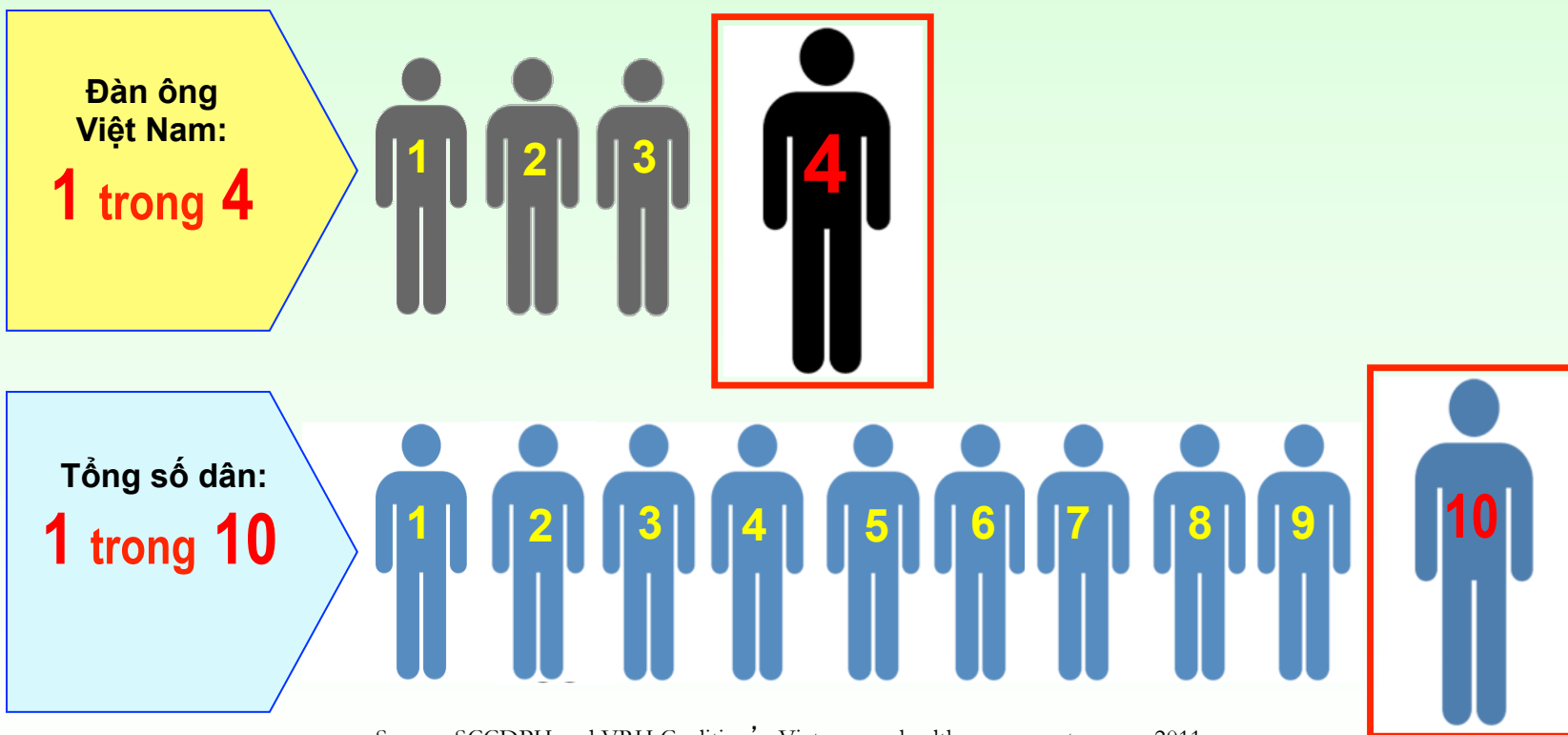
## What Will You Learn Today?

You will learn 3 important topics:

1. New facts about smoking cigarettes
2. Quit smoking methods that work
3. Develop a “Healthy Family Action Plan”

# Tại Sao Chúng Ta Nên Quan Tâm Đến Vấn Đề Hút Thuốc Lá?

- Người Việt có một trong những tỷ lệ hút thuốc lá cao nhất thế giới
- Hút thuốc lá gây ung thư phổi
- Ung thư phổi là bệnh giết người đứng đầu cho cả đàn ông lẫn đàn bà Việt Nam



# Tại Sao Chúng Ta Nên Quan Tâm Đến Vấn Đề Hút Thuốc Lá?

- Người Việt là một trong những sắc dân có tỷ lệ hút thuốc lá cao nhất thế giới
- Tại miền Bắc California, cứ mỗi 4 người đàn ông Việt Nam thì có 1 người hút thuốc lá, so với tổng số đàn ông thì cứ mỗi 10 người thì mới có 1 người hút thuốc lá mà thôi
- Khói thuốc lá gây ung thư phổi và những bệnh khác cho cả người hút và người không hút thuốc
- Ung thư phổi là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho người lớn Việt Nam đàn ông lẫn đàn bà



## Why Should We Care About Smoking?

- Vietnamese have one of the highest smoking prevalence in the world
- Cigarette smoke causes lung cancer
- Lung cancer is the #1 killer for Vietnamese adult males and females

graphics: Vietnamese Adult Males: 1 in 4 smokes

General Population Adult Males: 1 in 10 smokes

Source: SCCDPH and VRH Coalition's Vietnamese health assessment survey, 2011

## Why Should We Care About Smoking?

- Vietnamese have one of the highest smoking rates in the world
- In Northern California, 1 in 4 Vietnamese men smoke, compared to only 1 in 10 men in the general population
- Cigarette smoke causes lung cancer and other diseases in both smokers and non-smokers
- Lung cancer is the #1 killer for Vietnamese adult males and females

# Tại Sao Người Ta Hút Thuốc Lá?



**Cùng Nhau Thảo Luận**

**KHÔNG CÓ CÂU TRẢ LỜI ĐÚNG HOẶC SAI**

# Bạn Nghĩ Tại Sao Người Ta Hút Thuốc Lá?

[NVSKCĐ khuyến khích mọi người cùng thảo luận lý do tại sao nười ta hút thuốc lá. Nhấn mạnh không có câu trả lời nào đúng hoặc sai; khuyến khích mọi người cùng chia sẻ quan điểm của họ]

[NVSKCĐ tạo bầu không khí cởi mở và cảm thông để mọi người dễ phát biểu ý kiến. Hãy có thái độ tích cực, cảm thông, không xét đoán]

[Sau khi nhóm viên cho biết các lý do của họ, NVSKCĐ đọc các lý do thí dụ ở dưới để xem các nhóm viên có đồng ý không]

- Hút thuốc lá làm cho tôi cảm thấy sảng khoái
- Sau bữa ăn là phải có điếu thuốc, đó là thói quen của tôi rồi
- Hút thuốc lá để giảm bớt căng thẳng
- Tôi chỉ hút xã giao thôi, tôi bỏ hút bất cứ lúc nào cũng được nếu tôi muốn

## Why Do You Think People Smoke?

[LHW encourages participants to list some reasons why people smoke. Emphasize there are no right or wrong answers; encourage everyone to share their opinion]

[Set the mood for a friendly and understanding atmosphere, be positive, and non-judgmental]

[After participants' listing, LHW says the examples below to see if participants agree]

- "Smoking makes me feel good"
- "It goes after meals, it's part of my habit"
- "Smoking relieves my stress"
- "I just smoke socially, I can quit anytime if I want to"

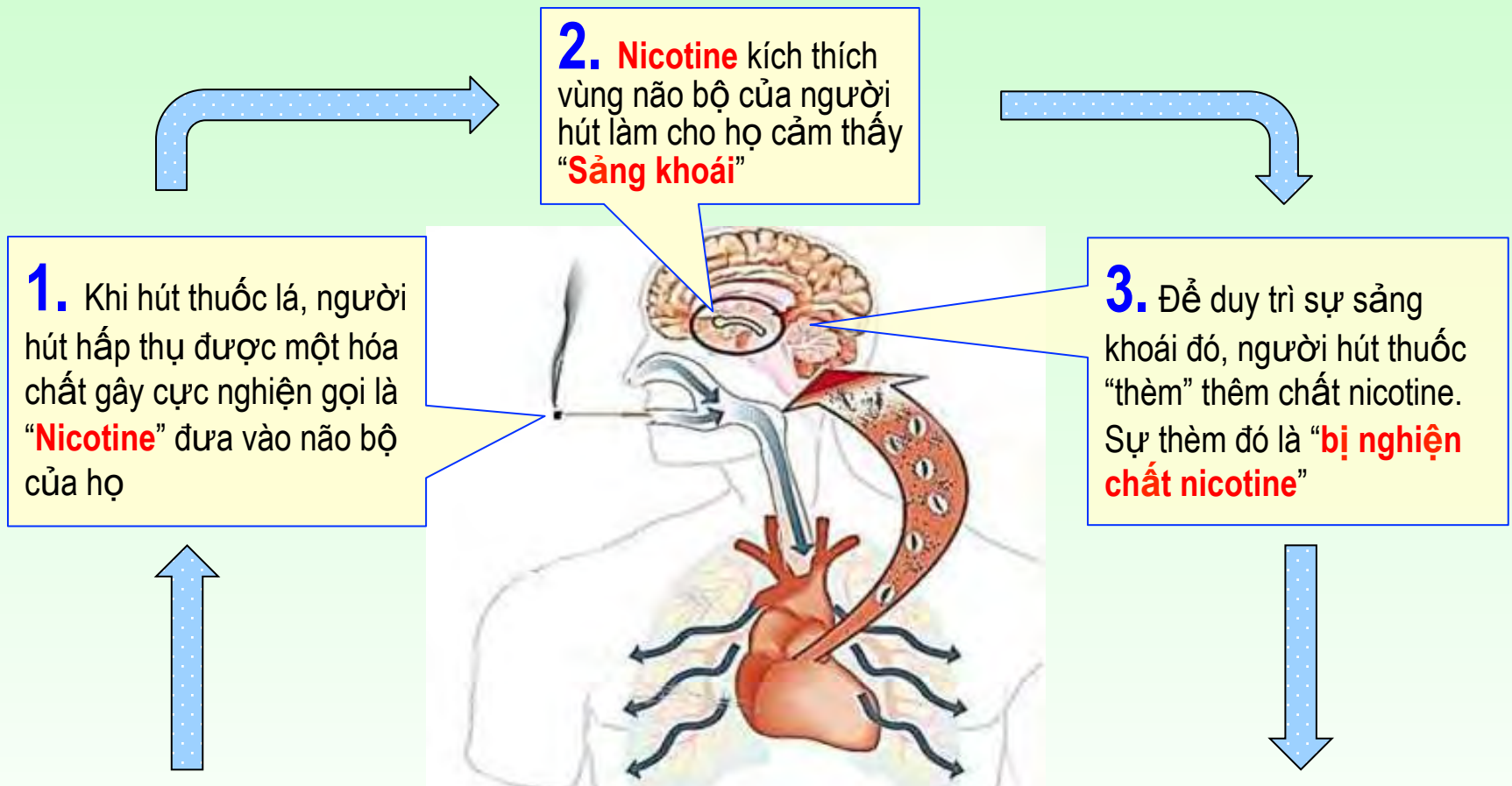


## Why Do People Smoke?

Open Discussion

THERE ARE NO RIGHT OR  
WRONG ANSWERS

# Lý Do Thật Sự Người Ta Hút Thuốc Lá Mà Không Bỏ Được: Bị Nghiện Chất Nicotine



**Người Hút Trở Thành Bị Nghiện Hút Thuốc Lá**



# Lý Do Thật Sự Người Ta Hút Thuốc Lá Mà Không Bỏ Được: Bị Nghiện Chất Nicotine

- Khi hút thuốc, khói thuốc bị hít vào trong phổi, từ phổi vào máu, rồi tim bơm một hóa chất cực nghiện trong khói thuốc gọi là “Nicotine” vào não bộ của người hút
- Chất Nicotine kích thích vùng não bộ của người hút thuốc làm cho họ “Cảm Thấy Sảng Khoái”
- Để duy trì sự sảng khoái đó, người hút thuốc càng thèm thêm chất nicotine. Sự thèm đó là “bị nghiện chất nicotine”
- Kết quả là người hút trở thành “bị nghiện hút thuốc lá”
- Xin hiểu rõ là NICOTINE là một hóa chất làm cho người ta bị nghiện hút thuốc chứ KHÔNG phải là chất gây ra bệnh tật. Những chất độc khác trong khói thuốc lá gây ra bệnh tật



## The Real Reason Why People Smoke and Cannot Quit: Nicotine Addiction

1. When smoking, the smoke gets a highly addictive chemical called “Nicotine” to the smoker’s brain
  2. Nicotine stimulates the brain and makes the smoker “feel good”
  3. In order to maintain the good feelings, the smoker “craves” more nicotine. This is called “addiction.”
- the smoker becomes addicted to smoking cigarettes

## The Real Reason Why People Smoke and Cannot Quit: Nicotine Addiction

- When smoking, the cigarette smoke goes into the lungs, then from the lungs to the blood, and then the heart delivers a highly addictive chemical called “Nicotine” to the smoker’s brain
- Nicotine stimulates the brain and makes the smoker “feel good”
- In order to maintain the good feelings, the smoker “craves” more nicotine. This is called “addiction.”
- Consequently, the smoker becomes “addicted to smoking cigarettes”
- However, please be clear that while NICOTINE is the drug that makes people addicted to smoking cigarettes, it is NOT the substance that causes disease. It is the other toxic chemicals in the cigarettes that cause disease

# Tôi Có Bị Nghiện Hút Thuốc Lá Không?

Bạn tự hỏi, có phải tôi...

Có Không

- Hút thuốc lá trong giờ đầu tiên sau khi thức dậy?
- Cảm thấy khó chịu khi không hút thuốc lá?
- Cảm thấy không thoải mái khi mình cố không hút thuốc lá?
- Hút thuốc lá là chuyện hằng ngày của tôi?

Nếu bạn trả lời  “**Có**” cho ít nhất một trong những câu hỏi trên, tức là bạn có dấu hiệu “**Nghiện hút thuốc lá**”

# Tôi Có Bị Nghiện Hút Thuốc Lá Không?

Bạn có thể tự hỏi, có phải tôi...

- Hút thuốc lá trong giờ đầu tiên sau khi thức dậy?
- Cảm thấy khó chịu khi không hút thuốc lá?
- Cảm thấy không thoải mái khi mình cố không hút thuốc lá?
- Hút thuốc lá là chuyện hằng ngày của tôi?  
Thí dụ như hút thuốc lá sau mỗi bữa ăn, hoặc uống cà-phê, trà, hoặc rượu
- Nếu bạn trả lời là “Có” cho ít nhất một trong những câu hỏi trên, tức là bạn có dấu hiệu “Nghiện hút thuốc lá”

## Am I Addicted to Cigarettes?

Ask yourself, do I....

- Smoke within the first hour after waking?
- Find it difficult to not smoke?
- Feel uncomfortable trying to stop?
- Smoke as part of my daily routine? For example, smoke a cigarette after each meal, or with coffee, tea, or alcohol
- If you answered “Yes” to at least one of these items, then you have signs of “cigarette addiction”

**Tôi Có Bị Nghiện Hút Thuốc Lá Không?**

Bạn tự hỏi, có phải tôi...

Cả không

- Hút thuốc lá trong giờ đầu tiên sau khi thức dậy?
- Cảm thấy khó chịu khi không hút thuốc lá?
- Cảm thấy không thoải mái khi mình cố không hút thuốc lá?
- Hút thuốc lá là chuyện hằng ngày của tôi?

Nếu bạn trả lời  “Có” cho ít nhất một trong những câu hỏi trên, tức là bạn có dấu hiệu “Nghiện hút thuốc lá”

## Am I Addicted to Cigarettes?

Ask yourself, do I...

Yes No

- Smoke within the first hour after waking?
- Find it difficult to not smoke?
- Feel uncomfortable trying to stop?
- Smoke as part of my daily routine?

If you checked 1 or more “Yes”, you have signs of “Cigarette Addiction”

# Chúng Ta Nên Nhìn Vấn Đề Hút Thuốc Lá Như Thế Nào?

Hút thuốc lá là một "sự nghiện", chúng ta phải coi hút thuốc lá như là một "tình trạng sức khỏe nghiêm trọng".



# Chúng Ta Nên Nhìn Vấn Đề Hút Thuốc Lá Như Thế Nào?

Điều rất quan trọng là tất cả chúng ta nên nhận thức rằng:

- Hút thuốc lá là một “sự nghiện” chứ không phải chỉ là một “thói quen xấu” hoặc là một sự lựa chọn
- Hầu hết những người hút thuốc lá đều không biết rằng mình đã bị nghiện
- Hút thuốc lá cần phải được coi như là một tình trạng sức khỏe nghiêm trọng, tức là cần phải được chữa trị theo đúng phương pháp và dùng thuốc nếu cần

## How Should We Look At Cigarette Smoking?

It is very important for all of us to recognize that:

- Cigarette smoking is an “Addiction,” not just a “bad habit” or a choice
- Most smokers unknowingly become addicted
- Smoking needs to be treated like any serious health condition that requires proper treatments and medications if needed



## How Should We Look At Cigarette Smoking?

Cigarette smoking is an “Addiction” and needs to be treated like any serious health condition.

# Điều Đáng Mừng Là...

## Nghiện Thuốc Lá Có Thể Chữa Được, Bạn Có Thể Cai Thuốc Lá Nếu Bạn Muốn

- Phân nửa số người Việt hút thuốc lá đã bỏ hút



- Có phương pháp hữu hiệu giúp cai thuốc lá



- Cai thuốc lá **KHÔNG CHỈ** dựa vào “**ý chí cương quyết**”



- Cai thuốc lá **CẦN PHẢI CÓ** “**phương pháp**” và “**sự ủng hộ của gia đình**”



# Điều Đáng Mừng Là... Nghiện Thuốc Lá Có Thể Chữa Được, Bạn Có Thể Cai Thuốc Lá Nếu Bạn Muốn Bỏ

- Phân nửa số người Việt hút thuốc lá đã bỏ hút
- Có những phương pháp hữu hiệu giúp tăng gấp đôi tỷ lệ thành công cai thuốc lá bằng cách dùng hoặc không dùng thuốc chữa
- Cai thuốc lá không chỉ dựa vào “ý chí cương quyết” mà thôi
- Cai thuốc lá cần phải có “phương pháp” và “sự ủng hộ của gia đình” nữa

## The Good News is... Cigarette Addiction Is Treatable, You Can Quit Smoking If You Want To

- Half of the Vietnamese smokers have quit
- There are effective methods and resources available to double the rate of quitting, with or without medications
- Quitting smoking does not just mean relying on “will power” alone
- it also takes “skills” and “family support”

Điều Đáng Mừng Là...  
Nghiện Thuốc Lá Có Thể Chữa Được,  
Bạn Có Thể Cai Thuốc Lá Nếu Bạn Muốn

- Phân nửa số người Việt hút thuốc lá đã bỏ hút 
- Có phương pháp hữu hiệu giúp cai thuốc lá 
- Cai thuốc lá **KHÔNG CHỈ** dựa vào “ý chí cương quyết” 
- Cai thuốc lá **CẦN PHẢI CÓ** “phương pháp” và “sự ủng hộ của gia đình” 

## The Good News is... Cigarette Addiction Is Treatable, You Can Quit Smoking If You Want To

- Half of Vietnamese smokers have quit
- There are effective Methods and Resources available to double the rate of quitting, with or without medications
- quitting smoking does not just mean relying on “will power” alone
- it takes “skills” and “family support”

# Sức Khỏe Của Bạn Sẽ Được Cải Thiện Đáng Kể Sau Khi Bỏ Hút Thuốc Lá



- ❖ **1 tuần - 3 tháng:** Ho giảm đi, phổi hoạt động tăng lên, tuần hoàn của máu tốt hơn
- ❖ **1 năm:** Nguy cơ bị bệnh tim giảm xuống một nửa
- ❖ **2 - 5 năm:** Nguy cơ bị đột quỵ giảm xuống y như của người không hút thuốc lá



# Sức Khỏe Của Bạn Sẽ Được Cải Thiện Đáng Kể Sau Khi Bỏ Hút Thuốc Lá

Đây là một vài thí dụ về hậu quả tốt đẹp sau khi bạn bỏ hút:

- Sau 1 tuần tới 3 tháng: Ho giảm đi, phổi hoạt động tăng lên, tuần hoàn của máu tốt hơn
- Sau 1 năm: Nguy cơ bị bệnh tim giảm xuống một nửa
- Sau 2 tới 5 năm: Nguy cơ bị đột quỵ giảm xuống như của người không hút thuốc lá

## Your Health Will Improve Significantly After You Quit Smoking

Here are some examples of the health benefits after you quit smoking:

- 1 week to 3 months: cough decreases; lung function increases; blood circulation improves
- 1 year: risk of coronary heart disease is cut in half
- 2-5 years: stroke risk becomes like non-smokers' risk



## Your Health Will Improve Significantly After You Quit Smoking

- 1 week to 3 months: cough decreases; lung function increases; blood circulation improves
- 1 year: risk of coronary heart disease is cut in half
- 2-5 years: stroke risk becomes like non-smokers' risk

# Sự Thật Mới Nhất Về Thuốc Lá



- Mỗi điếu thuốc lá chứa 7,000 hóa chất, hàng trăm chất độc và có hơn 70 chất gây ung thư
- Ung thư phổi là nguyên nhân hàng đầu **gây tử vong cho cả đàn ông lẫn đàn bà Việt Nam**
- Người hút **giảm 10-15 năm tuổi thọ**
- Các bệnh tật và tử vong liên quan đến thuốc lá **CÓ THỂ PHÒNG NGỪA ĐƯỢC**

# Sự Thật Mới Nhất Về Thuốc Lá

- Mỗi điếu thuốc lá chứa 7,000 hóa chất. Trong đó có hàng trăm chất độc và có hơn 70 chất gây ung thư
- Ung thư phổi là nguyên nhân đứng đầu trong số những tử vong do ung thư gây ra cho cả đàn ông và đàn bà Việt Nam
- Trung bình, người hút thuốc lá giảm từ 10 đến 15 năm tuổi thọ
- Tuy nhiên, các bệnh tật và tử vong liên quan đến thuốc lá có thể phòng ngừa được

## New Facts About Cigarettes

- Every cigarette contains 7,000 chemicals. hundreds are toxins and more than 70 of them cause cancer
- Lung cancer is the number one cause of cancer deaths among Vietnamese males and females
- On average, smokers lose 10-15 years of life
- However, the tobacco-related diseases and deaths are preventable



## New Facts About Cigarette

- Every cigarette contains 7,000 chemicals, hundreds of toxins and more than 70 of them cause cancer
- Lung cancer is the number one cause of cancer deaths among Vietnamese males and females
- Smokers lose 10-15 years of life
- The tobacco-related disease and deaths are preventable

# Thuốc Lá Có Thể Giết Chết Bạn

Hút thuốc lá có thể gây:

- Ung thư phổi
- Bệnh phế thũng
- Bệnh tim
- Các bệnh ở miệng, mũi, môi v.v...
- Ung thư cổ tử cung
- Ung thư gan, ung thư ruột già
- Bệnh tiểu đường



# Bạn Có Thể Đã Biết Là Hút Thuốc Lá Có Thể Giết Bạn

Hút thuốc lá có thể trực tiếp gây hại đến sức khỏe của người hút, nó có thể gây:

- Ung thư phổi
- Bệnh phế thũng
- Bệnh tim
- Các bệnh ở miệng, mũi, môi, v.v...
- Ung thư cổ tử cung cho phụ nữ
- Bằng chứng nghiên cứu mới nhất cho thấy hút thuốc lá gây ung thư gan, ung thư ruột già, tiểu đường, bệnh lao, và cả mù mắt nữa

## You May Already Know Smoking Cigarettes Can Kill You

Smoking cigarettes can directly harm smokers' health, it can cause:

- Lung cancer
- Emphysema
- Heart disease
- Disease of other organs such as, mouth, nose, lips, etc.
- Cervical cancer in women
- The latest research shows smoking causes liver cancer, colorectal cancer, diabetes, tuberculosis, and even blindness

## Thuốc Lá Có Thể Giết Chết Bạn

Hút thuốc lá có thể gây:

- Ung thư phổi
- Bệnh phế thũng
- Bệnh tim
- Các bệnh ở miệng, mũi, môi v.v...
- Ung thư cổ tử cung
- Ung thư gan, ung thư ruột già
- Bệnh tiểu đường



## Smoking Cigarettes Can Kill You

Smoking cigarettes can cause:

- Lung cancer
- Emphysema
- Heart disease
- Disease of other organs: mouth, nose, lips, etc.
- Cervical cancer in women
- Liver cancer, colorectal cancer
- Diabetes

# Nhưng Bạn Có Thể Không Biết Là... Hút Thuốc Lá Có Thể Gây Đau Khổ Vì Bị Tàn Tật

- **Hụt hơi** — *“Tôi không đủ hơi để đi bộ nổi một dãy nhà, chơi với con cháu, hay làm những việc đơn giản...”*
- **Yếu đuối** — *“Tôi bị liệt là vì bị đột quy...”*
- **Bất lực** — *“Tôi không còn đời sống chăn gối nữa...”*
- **Nhiễm trùng** — *“Tôi dễ bị bệnh hơn...”*

- **Mất sức lao động và mất cơ hội kiếm tiền nuôi gia đình**
- **Trở thành gánh nặng cho gia đình**

# Nhưng Bạn Có Thể Không Biết Là... Hút Thuốc Lá Có Thể Gây Đau Khổ Vì Bị Tàn Tật

Hút thuốc lá gây ra các tình trạng **[NVSKCĐ Dừng ngón tay chỉ vào hình ở mặt trước]**

- Hụt hơi — “Tôi không đủ hơi để đi bộ nổi một dãy nhà, chơi với con cháu, hay làm những việc đơn giản...”
- Yếu đuối — “Tôi bị liệt là vì bị đột quy...”
- Bất lực — “Tôi không còn đời sống chăn gối nữa.”
- Nhiễm trùng — “Tôi dễ bị bệnh hơn...”

Bởi vì hút thuốc lá, người ta có thể:

- Mất sức lao động và cơ hội kiếm tiền nuôi gia đình
- Trở thành gánh nặng cho gia đình

## But You May Not Know... Smoking Causes Suffering From Disability

Smoking cause these conditions **[LHW points to the front of the slide]**

- Shortness of breath—“I can't even walk 1 block, play with children, or do simple things...”
- Weakness—“I was paralyzed by a stroke...”
- Impotence—“I can't be intimate any more...”
- Infections—“I get sick more easily...”

Because of smoking, smokers can...

- Lose their ability to work and support their family
- Become a burden to their family

## Nhưng Bạn Có Thể Không Biết Là... Hút Thuốc Lá Có Thể Gây Đau Khổ Vì Bị Tàn Tật

- **Hụt hơi** — “Tôi không đủ hơi để đi bộ nổi một dãy nhà, chơi với con cháu, hay làm những việc đơn giản...”
- **Yếu đuối** — “Tôi bị liệt là vì bị đột quy...”
- **Bất lực** — “Tôi không còn đời sống chăn gối nữa...”
- **Nhiễm trùng** — “Tôi dễ bị bệnh hơn...”

- Mất sức lao động và mất cơ hội kiếm tiền nuôi gia đình
- Trở thành gánh nặng cho gia đình

## But You May Not Know... Smoking Causes Suffering From Disability

- Shortness of breath—“I can't even walk 1 block, play with children, or do simple things...”
- Weakness—“I was paralyzed by a stroke...”
- Impotence—“I can't be intimate any more...”
- Infections—“I get sick more easily...”

Because of smoking, smokers can...

- Lose their ability to work and support their family
- Become a burden to their family

# Và.... Hút Thuốc Lá Cũng Có Thể Làm Hại Đến Người Khác?

- Khói thuốc nhả ra từ người hút thuốc và đầu điếu thuốc đang cháy tạo ra “**Khói Thuốc Gián Tiếp**” tức là “**Secondhand Smoke**”
- **Gây nguy hại cho mọi người ở xung quanh**





# Và.... Hút Thuốc Lá Cũng Có Thể Làm Hại Đến Người Khác?

- Khói thuốc nhả ra từ người hút thuốc và từ đầu điếu thuốc đang cháy tạo ra “Khói Thuốc Gián Tiếp” tiếng Anh gọi là “Secondhand smoke”
- Khói Thuốc Gián Tiếp này còn giữ lại tất cả những chất độc của điếu thuốc lá
- Khói Thuốc Gián Tiếp gây nguy hại cho mọi người ở xung quanh

Và.... Hút Thuốc Lá Cũng Có Thể Làm Hại Đến Người Khác?

- Khói thuốc nhả ra từ người hút thuốc và đầu điếu thuốc đang cháy tạo ra “**Khói Thuốc Gián Tiếp**” tức là “**Secondhand Smoke**”
- **Gây nguy hại cho mọi người ở xung quanh**



## And... Smoking Cigarettes Can Also Harm Others

- The smoke exhaled by the smoker and from the burning cigarette creates “secondhand” smoke
- Secondhand smoke is harmful to everybody around it

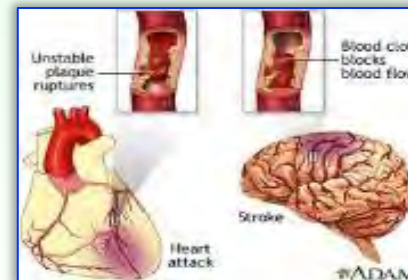
## And... Smoking Cigarettes Can Also Harm Others

- The smoke exhaled by the smoker and from the burning cigarette creates “secondhand” smoke
- This “secondhand” smoke still retains all the harmful chemicals of cigarettes
- Secondhand smoke is harmful to everybody around it

# “Khói Thuốc Gián Tiếp” Gây Nguy Hại Cho Người Khác Như Thế Nào?

Tăng nguy cơ gây bệnh như:

- Bệnh hô hấp cho trẻ nhỏ
- Bệnh tim mạch đến 60%
- Bệnh ung thư phổi đến 24%
- Gây tai biến mạch máu não cho người không hút thuốc lá
- Gây tác hại cho sức khỏe của thú nuôi



# “Khói Thuốc Gián Tiếp” Gây Nguy Hại Cho Người Khác Như Thế Nào?

- Tăng nguy cơ gây bệnh cho người không hút thuốc lá trong nhà, chẳng hạn như:
- Bệnh hô hấp cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Bệnh tim mạch đến 60%
- Bệnh ung thư phổi đến 24%
- Bằng chứng nghiên cứu mới cho biết "Khói Thuốc Gián Tiếp" gây tai biến mạch máu não, tức là trúng gió, cho người không hút thuốc lá
- "Khói Thuốc Gián Tiếp" cũng gây tác hại cho sức khỏe của thú nuôi

**“Khói Thuốc Gián Tiếp” Gây Nguy Hại Cho Người Khác Như Thế Nào?**

Tăng nguy cơ gây bệnh như:

- Bệnh hô hấp cho trẻ nhỏ
- Bệnh tim mạch đến 60%
- Bệnh ung thư phổi đến 24%
- Gây tai biến mạch máu não cho người không hút thuốc lá
- Gây tác hại cho sức khỏe của thú nuôi



## How Does “Secondhand” Smoke Harm Others?

For non-smokers in the family, it increases the risk for:

- Respiratory illnesses in infants and children
- Heart disease by 60 %
- Lung cancer by 24 %
- Stroke in non-smokers
- Secondhand smoke also harms family pets

## How Does “Secondhand” Smoke Harm Others?

For non-smokers in the family, it increases the risk for health problems such as:

- Respiratory illnesses in infants and children
- Heart disease by 60 percent
- Lung cancer by 24 percent
- New research shows that secondhand smoke causes stroke in non-smokers
- Secondhand smoke also harms family pets

# Hơn Thế Nữa...

- Chất nhựa và mùi hôi của khói thuốc lá dính vào bề mặt của mọi thứ và tiếp tục gây tổn hại cho mọi người. Sự tiếp xúc này gọi là "**Nhựa Hôi Khói Thuốc**" (Thirdhand Smoke)
- Dù có ra ngoài cửa hút thuốc lá cũng không hoàn toàn bảo vệ được cho người không hút thuốc lá trong gia đình
- **Cả người lớn và trẻ em cũng có thể bị tổn hại bởi "Nhựa Hôi Khói Thuốc"**



## Hơn Thế Nữa...

- Thậm chí sau khi hút xong điếu thuốc đã lâu, cặn bã chất nhựa và mùi hôi của khói thuốc lá vẫn còn dính vào bề mặt của mọi vật, như ở tóc, quần áo, bàn ghế, tấm thảm, vách tường, trần nhà trong một thời gian lâu, và nó tiếp tục gây hại cho mọi người khi tiếp xúc đến nó. Sự tiếp xúc này gọi là "Nhựa Hôi Khói Thuốc" tiếng Anh gọi là (Thirdhand smoke)
- Ngay cả khi ra ngoài cửa hút thuốc lá cũng không hoàn toàn bảo vệ được cho người không hút thuốc gia đình, vì người hút thuốc vẫn có thể mang cặn bã nhựa độc của khói thuốc lá vào trong nhà
- Đây có nghĩa là các người lớn và trẻ em sống chung với người hút thuốc lá cũng có thể dễ dàng bị tổn hại bởi "Nhựa Hôi Khói Thuốc"

### Furthermore...

- Even long after the smoker has finished his cigarette, the toxins and odor residues from cigarette smoke stick to everything, such as hair, clothing, furniture, carpets, walls, ceilings for a long time, and it continues to cause harm to everybody who comes into contact with them. This type of exposure is called "thirdhand" smoke.
- Even smoking outdoors cannot completely protect the non-smokers in the family from harm, because the harmful residues from the cigarettes still can be brought into the house by the smokers.
- This means adults and children who live with a smoker can be easily harmed by "thirdhand smoke"

### Hơn Thế Nữa...

- Chất nhựa và mùi hôi của khói thuốc lá dính vào bề mặt của mọi thứ và tiếp tục gây tổn hại cho mọi người. Sự tiếp xúc này gọi là "Nhựa Hôi Khói Thuốc" (Thirdhand Smoke)



- Dù có ra ngoài cửa hút thuốc lá cũng không hoàn toàn bảo vệ được cho người không hút thuốc lá trong gia đình



- Cả người lớn và trẻ em cũng có thể bị tổn hại bởi "Nhựa Hôi Khói Thuốc"



### Furthermore...

- The toxins and odor from cigarette smoke residues stick to everything that continue to harm other people. This type of exposure is called "thirdhand" smoke
- Even smoking outdoors cannot completely protect the non-smokers in the family.
- Both adults and children can be harmed by "thirdhand" smoke

# Hút Thuốc Lá Ảnh Hưởng Không Tốt Đẹp Cho Mọi Quan Hệ



Quý vị không phải  
là người duy nhất  
bị hại bởi việc hút  
thuốc lá.

California Department of Health Services

© 2001 CDHS

- Gây **căng thẳng** và **xung đột** trong gia đình
- Ảnh hưởng đến **quan hệ chẵn gối**
- Người hút thuốc lá cảm thấy **bị cô lập**

# Hút Thuốc Lá Ảnh Hưởng Không Tốt Đẹp Cho Mọi Quan Hệ

- Nghiên cứu gần đây cho biết là hút thuốc lá có thể gây căng thẳng và xung đột trong quan hệ gia đình
- Ảnh hưởng đến quan hệ chẵn gối
- Làm cho người hút thuốc lá cảm thấy bị cô lập bởi gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp không hút thuốc trong hầu hết các trường hợp xã giao



## Smoking Cigarettes Affects Relationships Negatively

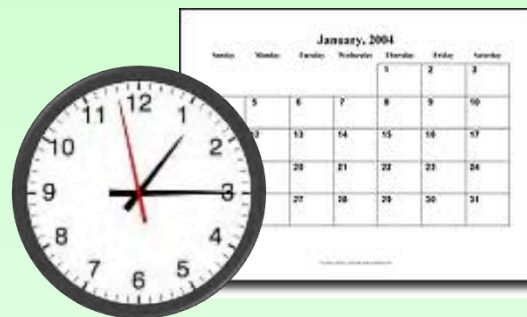
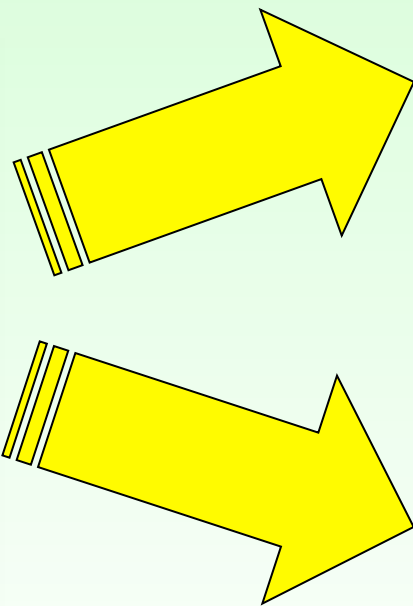
- Causes tensions and conflicts in the family
- Impacts intimate relations
- Causes smokers to feel isolated

### Smoking Cigarettes Affects Relationships Negatively

- Recent research shows that smoking can affect family relationships by causing underlying tensions and conflicts
- Smoking impacts intimate relations
- It causes smokers to feel isolated from their non-smoking family and friends, and their colleagues in most social settings

# Hút Thuốc Lá Tốn Thời Gian Và Tiền Bạc!

Hút mỗi ngày  
1 gói X 365 ngày



Tốn 1 tháng một năm



Tốn \$1,825 một năm



# Hút Thuốc Lá Tốn Nhiều Thời Gian Và Tiền Bạc!

## THỜI GIAN:

- Mỗi ngày hút 1 gói thuốc lá mất khoảng 2 tiếng đồng hồ; một năm sẽ mất gần 1 tháng để hút thuốc lá
- Người hút thuốc lá thường phải đứng hút ra ngoài trời mưa gió, và thường xuyên bị hàng xóm than phiền vì khói thuốc lá

## TIỀN BẠC:

- Mỗi ngày hút 1 gói thuốc lá tốn \$5; một năm sẽ tốn \$1,825
- Người hút thuốc lá thường phải trả tiền bảo hiểm sức khỏe và nhân thọ cao hơn, vì họ bị bệnh thường xuyên hơn, nghỉ bệnh nhiều hơn, cần được chăm sóc y tế nhiều hơn, có nhiều cơ hội trở nên tàn tật, và chết sớm hơn người không hút thuốc lá

Vậy tại sao mình không dùng số tiền và thời gian đó để cùng chung vui với gia đình!



### Smoking Costs Time And Money!

Smoke 1 pack a day x 365 days  
Costs \$1,825 a year  
Costs 1 month a year

### Smoking Costs Time And Money!

#### About Time:

- Smoking a pack of cigarettes takes about 2 hours. It will take about one month a year just for smoking cigarettes
- Furthermore, smokers usually have to smoke outdoors even on rainy days.
- And frequently neighbors complain about the cigarette smoke.

#### About Money:

- Smoking 1 pack a day costs \$5. It will cost \$1,825 a year for cigarettes
- Smokers are also usually required to pay higher health and life insurance premiums because they become ill more often, take more sick days, need more medical care, have more chances to become disabled, and die sooner than non-smokers

Why don't we use that time and money to have fun with our family instead!

# Đối Với Bạn... Cái Gì Là Quý Nhất Trong Đời?



Tiền Bạc?



Sức Khỏe?



Quan Hệ?

Bạn chọn cái gì

?

# Đối Với Bạn... Cái Gì Là Quý Nhất Trong Đời?

[NVS KCĐ khuyến khích nhóm viên nói lên những gì quan trọng đối với họ, cũng như những mối quan tâm/nguyện vọng/hành động liên quan đến việc hút thuốc lá trong gia đình của họ. Cuối phần thảo luận, nói:]

- Chúng tôi cảm ơn các bạn đã chia sẻ ý kiến với chúng tôi
- Bạn có thể đã sẵn sàng hoặc chưa sẵn sàng bỏ thuốc lá ngay bây giờ, nhưng chúng tôi có thể giúp bạn và người bạn cùng nhau hoạch định một chương trình hành động thực tế cho sức khỏe của gia đình bạn, và nó sẽ phù hợp với tình trạng hút thuốc lá của bạn
- Vậy bây giờ hãy cùng nhau tìm hiểu tình trạng hút thuốc lá của mình ra sao

## What Matters to You Most?

[LHW encourages participants to talk about their concerns/wishes/actions or any matters that are related to smoking in their family. At the end of the discussion, LHW should say:]

- Thank you all for sharing your thoughts.
- You may or may not be ready to quit smoking right now, but we can help you and your partner together to develop a practical plan for your family's health that fits your smoking situation.
- Let's identify your smoking situation.



## What Matters to You Most?

Money?  
Health?  
Relationships?  
You decide?

# **Biết “Tình Trạng Hút Thuốc Lá” Hiện Tại Của Mình**

**Một trong ba trường hợp:**

- 1. Chưa Muốn Bỏ Hút Thuốc**
- 2. Đang Suy Nghĩ Bỏ Hút Thuốc**
- 3. Bây Giờ Muốn Bỏ Hút Thuốc**

# Biết “Tình Trạng Hút thuốc Lá” Hiện Tại Của Mình

- Tình trạng hút thuốc lá hiện tại của bạn có thể là 1 trong 3 trường hợp sau:
  1. Chưa Muốn Bỏ Hút Thuốc
  2. Đang Suy Nghĩ Bỏ Hút Thuốc
  3. Bây Giờ Muốn Bỏ Hút Thuốc
- Chúng ta hãy lần lượt bàn luận 3 trường hợp này

Biết “Tình Trạng Hút Thuốc Lá”  
Hiện Tại Của Mình

Một trong ba trường hợp:

1. Chưa Muốn Bỏ Hút Thuốc
2. Đang Suy Nghĩ Bỏ Hút Thuốc
3. Bây Giờ Muốn Bỏ Hút Thuốc

## Identify Your Current “Smoking Situation”

One of three situations:

1. Not Ready to Quit
2. Thinking About Quitting
3. Want to Quit Now

## Identify Your Current “Smoking Situation”

- Your current smoking situation can be 1 of 3 situations:
  1. Not Ready to Quit
  2. Thinking About quitting
  3. Want to Quit Now
- So, let’s discuss these 3 situations one at a time

# Hãy Cùng Nhau Bàn Về Cảnh Này

Hút thuốc là sở thích và chuyện riêng tư của anh. Anh **KHÔNG** muốn bàn về chuyện hút thuốc lá.

Anh hút thuốc lá làm phiền em lắm đó nha. Em giận ghê mỗi lần anh **KHÔNG** nghe lời em mà còn bỏ lơ em nữa.



# Hãy Cùng Nhau Bàn Về Cảnh Này

[NVSKCĐ hoặc mời nhóm viên đọc câu đối thoại của mỗi người]

- Dựa trên cuộc đối thoại, các bạn nghĩ là tình trạng hút thuốc lá của gia đình này nằm trong trường hợp nào?
- Làm sao mà bạn biết được? Điều gì khiến bạn nghĩ như vậy?

[Sau khi mọi người phát biểu xong, NVSKCĐ tiếp tục nói...]

- Cám ơn các bạn chia sẻ ý kiến, bây giờ mình xem các chuyên gia nói như thế nào về trường hợp này.

## Let's Talk About This Scene

[LHW reads or invites participants to read the text in dialogue box of each person]

- Based on the conversation, what do you think is the smoking situation of this family?
- How can you tell? What makes you think this way?

[After everyone expressed their interpretations, then LHW continues...]

- Thank you for your comments, now let's see what the experts say about this situation.



## Let's Talk About This Scene

- "Smoking is MY own business and MY personal pleasure. I DON'T want to talk about it."
- "Your smoking bothers me a great deal. You DON'T LISTEN to me and you IGNORE me. I am very upset about it!"

# Trường Hợp 1

## Chưa Muốn Bỏ Hút Thuốc

### Hút Thuốc:

- Cảm thấy sảng khoái
- Thói quen của tôi
- Giúp tôi chăm chú
- Bớt căng thẳng



### Bỏ Hút Thuốc:

- Sức Khỏe gia đình
- Hạnh phúc hơn
- Sống thọ hơn
- Quan hệ gia đình tốt đẹp hơn
- Tiết kiệm được tiền bạc và thời giờ

- Người hút thuốc chưa nghĩ đến bỏ hút thuốc, họ **coi trọng hút thuốc hơn là bỏ thuốc**
- Người hút thuốc có thể có lý do của họ để **chưa nghĩ đến việc bỏ hút thuốc**



# Trường Hợp 1 – Chưa Muốn Bỏ Hút Thuốc

- Hiện giờ người hút thuốc chưa nghĩ đến việc bỏ hút thuốc, họ coi trọng việc hút thuốc lá hơn là bỏ hút thuốc
- [NVSKCĐ dùng tay chỉ vào bên hình cán cân có hình "gói thuốc lá" và đọc các điểm chính] Người hút thuốc có thể có lý do quan trọng của họ để chưa nghĩ đến việc bỏ hút trong lúc này, thí dụ như: họ cảm thấy sảng khoái, thói quen của tôi, giúp tôi chăm chú, giảm bớt căng thẳng, v.v..
- [NVSKCĐ dùng ngón tay chỉ vào bên cán cân có hình "gia đình"] Người hút thuốc có thể biết là bỏ hút thuốc có lợi cho gia đình như thế nào, nhưng đối với họ điều đó không quan trọng trong lúc này, do đó bạn thấy các "suy nghĩ" rất là nhỏ và bị coi nhẹ

[NVSKCĐ mời người hút thuốc và gia đình bàn thảo với nhau về trường hợp hút thuốc lá của họ, và khuyến khích người hút thuốc lá "đặt nặng suy nghĩ hơn" về việc bỏ hút]

## Situation 1—Not Ready to Quit

- The smoker is not thinking about quitting smoking now, he gives greater weight to smoking than quitting
- [LHW points to the cigarette side of the scale and read the bullet points] The smoker may have his own reasons for not thinking about quitting at this time such as: "it makes me feel good"; "it's my routine"; "it helps me focus"; "it relieves stress"
- [LHW points to the family side of the scale] The smoker may know all those things about how quitting smoking may benefit the family, but they are not important to him at this time, so you can see the "thoughts" are small and not given much weight

[In this Situation 1, let the smoker and family discuss his smoking status, and encourage the smoker to give greater weight to thinking about quitting]



## Situation 1—Not Ready to Quit

Smoking:

- makes me feel good
- is my routine
- helps me focus
- relieves stress
- Smoker is not thinking about quitting now, he gives greater weight to smoking than quitting
- Smoker may have his own reasons

# Hãy Cùng Nhau Bàn Về Cảnh Này

**3** Sau khi nói chuyện, bây giờ em hiểu lý do tại sao anh hút thuốc rồi, và anh cũng hiểu mối lo âu của em nữa. Vậy bây giờ tụi mình kiếm cách giúp anh cai thuốc lá nhe anh?

**1** Em cần nhắc anh là tại vì em lo đến sức khỏe của anh... với lại em cũng không biết làm sao để giúp anh bỏ hút nữa.

**2** Anh hiểu. Anh có nghĩ đến chuyện bỏ hút thuốc rồi, nhưng mà anh bây giờ vẫn còn thích hút thuốc ...



# Hãy Cùng Nhau Bàn Về Cảnh Này

[NVSKCĐ đọc hoặc mời nhóm viên đọc câu đối thoại theo số thứ tự của mỗi câu]

- Dựa trên cuộc đối thoại, các bạn nghĩ là tình trạng hút thuốc lá của gia đình này nằm trong trường hợp nào?
- Làm sao mà bạn biết được? Điều gì khiến bạn nghĩ như vậy?

[Sau khi mọi người phát biểu xong, NVSKCĐ tiếp tục nói...]

- Cảm ơn các bạn chia sẻ ý kiến, bây giờ mình xem các chuyên gia nói như thế nào về trường hợp này



## Let's Talk About This Scene

1. "I used to NAG you because I WORRY about your health... and I also DON'T KNOW HOW to make you stop smoking."
2. "I know. I have been thinking about quitting too, but I still like smoking..."
3. "Now after we talked, I understand the reason why you smoke and you understand my concerns. So let's try to find a way to help you quit smoking, OK?"

## Let's Talk About This Scene

[LHW reads or invites participants to read the text in dialogue box of each person in sequential order]

- Based on the conversation, what do you think of the smoking situation in this family?
- How can you tell? What makes you think that way?

[After everyone expressed their interpretations, then continue...]

- Thank you for your comments, now let's see what the experts say about this situation.

## Trường Hợp 2

# Đang Suy Nghĩ Bỏ Hút Thuốc

### Hút Thuốc:

- Cảm thấy sảng khoái
- Thói quen của tôi
- Giúp tôi chăm chú
- Bớt căng thẳng



### Bỏ Hút Thuốc:

- Sức khỏe gia đình tốt hơn
- Sống thọ hơn
- Quan hệ gia đình tốt đẹp hơn
- Tiết kiệm được thì giờ và tiền bạc

- Người hút **có nghĩ** đến việc bỏ hút thuốc, nhưng họ **vẫn còn e ngại**
- Người hút thuốc **cảm thấy do dự** giữa việc tiếp tục hút thuốc và bỏ thuốc -- họ **coi trọng cả hai**

## Tình Trạng 2 – Đang Suy Nghĩ Bỏ Hút Thuốc

- Người hút thuốc có nghĩ đến việc bỏ hút, nhưng họ vẫn còn e ngại và do dự giữa việc tiếp tục hút thuốc và bỏ thuốc--họ coi trọng cả hai
- [NVSKCĐ dùng ngón tay chỉ vào bên cán cân có hình "gói thuốc lá" và đọc hết các điểm chính] Hút thuốc lá làm cho tôi sáng khoái, thói quen của tôi, v.v...
- [Xong, NVSKCĐ dùng ngón tay chỉ qua bên cán cân có hình "gia đình" và đọc hết các điểm chính] Bỏ hút thuốc có thể giúp sức khỏe của gia đình được tốt hơn, sống lâu hơn...
- Gia đình này nên cùng nhau giúp đỡ người hút thuốc để họ cảm nhận được là nếu bỏ hút thuốc thì chính bản thân họ và gia đình sẽ có được rất nhiều ích lợi hơn về sức khỏe và tiền bạc



### Situation 2--Thinking About Quitting

#### Smoking:

- Makes me feel good; is my routine; helps me focus; relieves stress

#### Quitting Smoking:

- Better family health; live longer; better family relationships; save time and money
- The smoker has thought about quitting but he still has some concerns
- The smoker feels ambivalent about quitting and smoking--he gives them equal weight

### Situation 2--Thinking About Quitting

- This smoker has thought about quitting but he still has some concerns and feels ambivalent about quitting and smoking -- he gives them equal weight
- [LHW points to the cigarette side of the scale and reads all the bullet points] Smoking makes me feel good, is my routine and so on..
- [LHW points to the family side of the scale and reads all the bullet points] Quitting smoking can help me: have better family health; live longer and so on...
- This family should work together to help him to realize the health and financial benefits that he and the family can get from quitting smoking

# Hãy Cùng Nhau Bàn Về Cảnh Này

OK. Thôi được, vì sức khỏe của anh và gia đình, **Bây giờ anh quyết định bỏ hút thuốc** cho rồi. Anh bây giờ muốn **gọi Trung Tâm Cai Thuốc Lá** đây nè... Số điện thoại của nó là số mấy vậy em?

Vậy thì hay quá!  
Anh làm cho em mừng ghê vậy đó. Em hứa sẽ **ủng hộ anh một trăm phần trăm** và tìm mọi cách **giúp anh cai dứt thuốc lá** luôn.  
Số điện thoại của nó là...



# Hãy Cùng Nhau Bàn Về Cảnh Này

[NVSKCĐ hoặc mời nhóm viên đọc câu đối thoại của mỗi người]

- Dựa trên cuộc đối thoại, các bạn nghĩ là tình trạng hút thuốc lá của gia đình này nằm trong trường hợp nào?
- Làm sao mà bạn biết được? Điều gì khiến bạn nghĩ như vậy?

[Sau khi mọi người phát biểu xong, NVSKCĐ tiếp tục nói...]

- Cảm ơn các bạn chia sẻ ý kiến, bây giờ mình xem các chuyên gia nói như thế nào về trường hợp này.



## Let's Talk About This Scene

- "OK, I've had enough! I've now decided to quit smoking for my own health and also for our family. I want to call the California Smokers' Helpline right now. So...what is the number, dear?"
- "Great! You make me very happy. I promise that I will support you 100% and find ways to help you give up cigarettes. The phone number is..."

## Let's Talk About This Scene

[LHW reads or invites participants to read the text in dialogue box of each person]

- Based on the conversation, what do you think is the smoking situation of this family?
- How can you tell? What makes you think this way?

[After everyone expressed their interpretations, then LHW continues...]

- Thank you for your comments, now let's see what the experts say about this situation.

# Tình Trạng 3

## Bây Giờ Muốn Bỏ Hút Thuốc



- Người hút thuốc lá **bây giờ đã quyết định bỏ hút thuốc**
- **Họ coi trọng việc bỏ hút thuốc hơn là hút thuốc**



## Tình Trạng 3 – Bây Giờ Muốn Bỏ Hút Thuốc

- Người hút thuốc lá bây giờ đã quyết định bỏ hút thuốc
- Người hút thuốc coi trọng sức khỏe của họ và quan hệ gia đình hơn là hút thuốc
- [NVSKCĐ dùng ngón tay chỉ vào bên cán cân có hình "gia đình" và đọc hết các điểm chính] Bỏ hút thuốc có thể làm cho sức khỏe của gia đình được tốt hơn; sống thọ hơn, v.v..
- Trong tình trạng này, gia đình của người hút thuốc cần phải theo dõi và làm hết những điều ghi trong bản "Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình" của họ

### Situation 3--Want to Quit Now

- The smoker has made a decision to quit smoking now
- He gives his health and his family relationships greater weight than smoking
- [LHW points to the Family side of the scale and reads all the bullet points] Quitting smoking can help me: have better family health; live longer; have better family relationships; save time and money
- In this situation, the smoker and his family need to stick with their plan



### Situation 3--Want to Quit Now

#### Quitting Smoking:

- Better family health
  - Live longer
  - Better family relationships
  - Save time and money
- 
- This smoker has made a decision to quit smoking
  - The smoker gives quitting greater weight than smoking

**Bất Kể Trường Hợp Hút Thuốc Lá Của Bạn Là Gì,  
Bỏ Hút Thuốc Là Một Điều Mà Bạn Có Thể Làm  
Được Với Sự Giúp Đỡ Của Gia Đình**

**BÂY GIỜ có thể cùng nhau bắt đầu làm được 5 điều của  
“Hành Động Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”**



# Bất Kể Tình Trạng Hút Thuốc Lá Của Bạn Là Gì, Bỏ Hút Thuốc Lá Là Một Điều Mà Bạn Có Thể Làm Được Với Sự Giúp Đỡ Của Gia Đình

- Muốn được thành công trong việc cai hút thuốc lá, bạn không những cần có ý chí cương quyết muốn cai thuốc, mà còn cần sự ủng hộ và giúp đỡ của gia đình nữa như của người đang ngồi kế bên bạn

[NVS KCD giơ lên bàn tay trái và xòe 5 ngón tay ra trước nhóm viên]

- Bạn nắm trong tay quyền bỏ hút thuốc
- Mặc dù bạn có thể chưa muốn bỏ hút thuốc, nhưng có 5 điều mà bạn và gia đình có thể bắt đầu làm được BÂY GIỜ
- Chúng tôi hy vọng trong vài tuần tới, bạn có thể bắt đầu làm ít nhất được 1 điều, hoặc làm hết tất cả 5 điều đếm trong 5 ngón tay của bạn

## No Matter What Your Smoking Situation Is, Quitting Smoking Is Doable With The Support of Your Family And Quitting Resources

- To quit successfully, you not only need a strong desire to quit, but also support and help from your family like the person sitting next to you

[LHW raises left hand showing 5 fingers in front of the participants]

- The power to quit smoking is in your hands
- Even though quitting smoking may not be something you are ready for yet, there are 5 Healthy Family Action Items that you and your family can do together NOW
- We hope that in the next few weeks you can start with at least 1, or perhaps all 5, of the Action Items represented by the fingers of your hand



No Matter What Your Smoking Situation Is, Quitting Smoking Is Doable With The Help of Your Family And Quitting Resources

Let you and your family together start NOW with 5 Healthy Family Action Items

Hành Động

1

# Nói Chuyện Với Gia Đình



Bàn với gia đình về tình trạng hút thuốc lá của mình

# Hành Động 1. Nói Chuyện Với Gia Đình

- Đối thoại với nhau là bước đầu tiên để cải thiện mối quan hệ, vì thế bạn nên khởi xướng nói chuyện với gia đình về tình trạng hút thuốc hiện tại của bạn
- Hãy nói chuyện thẳng thắn và thành thực với nhau, lắng nghe quan điểm của nhau về vấn đề hút thuốc lá
- Không nên chỉ trích, trách móc và đổ thừa trách nhiệm cho nhau

## Action Item #1. Talk With Your Family

- Communication is the first step to enrich relationships, so take the initiative to talk to your partner and family about your smoking situation
- Be honest and listen to each other's opinions about smoking
- Do not engage in criticizing or blaming



## Action Item 1. Talk With Your Family

Discuss your smoking situation with your family

Hành Động **2**



**Làm Điều Gì Để Thay Đổi**



Mỗi người hãy chọn làm một điều gì đó để cải thiện sức khỏe của gia đình của mình!

## Hành Động 2. Làm Điều Gì Để Thay Đổi

- Cùng với gia đình mỗi người chọn làm một điều gì đó để cải thiện sức khỏe gia đình, và cố hoàn tất điều đó
- Điều đó có thể chỉ là giới hạn chỗ hút thuốc của mình, cố giảm bớt số lượng thuốc lá, hoặc lập một kế hoạch cai thuốc dựa vào tình trạng hút thuốc và quyết định của bạn
- Chút nữa chúng tôi sẽ cho các bạn một số đề nghị để giúp các bạn chọn làm các điều đó

### Action Item #2 Take Action

- Work with your family, so that each of you commits to an action to improve your family's health, and just do it!
- For example, limit the places you smoke, reduce your tobacco consumption, or take steps to complete a plan to quit smoking.
- We will provide you some suggestions in a few minutes to help formulate your Action Items.



### Action Item 2. Take Action

Commit to an action item that is good for you and your family, and just do it!

Hành Động **3**



**Gọi Trung Tâm Cai Thuốc Lá**  
**1-800-778-8440**



- Gọi miễn phí, ai gọi cũng được
- Nói tiếng Việt và tiếng Anh
- Tận tâm và hiệu quả





## Hành Động 3. Gọi Trung Tâm Cai Thuốc Lá Ở Số 1-800-778-8440

- Người hút thuốc và gia đình có thể gọi đường dây miễn phí của "Trung Tâm Cai Thuốc Lá" để được cố vấn hoặc xin các tài liệu miễn phí liên quan đến thuốc lá
- Dịch vụ kín đáo và có nhân viên phục vụ nói tiếng Việt và tiếng Anh
- Khi gọi nhớ hỏi lấy cuốn "Cẩm Nang Cai Thuốc Lá" miễn phí
- Đường dây đã giúp hàng ngàn người bỏ hút thuốc lá. Nó có thể giúp bạn thành công được lên gấp đôi trong nỗ lực cai thuốc lá

### Action Item #3. Call the Asian Smokers' Quitline At 1-800-778-8440

- Smokers and family members can call the toll-free Asian Smokers' Quitline to ask for advice or free resources related to tobacco issues.
- The service is confidential and available in Vietnamese and English
- Ask for a free Vietnamese or English Quit Smoking Guide
- The Quitline has helped thousands of smokers to quit. It doubles the success rate of quitting.



### Action Item 3. Call the Asian Smokers' Quitline 1-800-778-8440

- It is a free service and anyone can call
- It provides service in Vietnamese and English
- This service is both helpful and effective

Hành Động **4**



**Dùng Thuốc Giúp Cai  
Thuốc Lá Không Cần Toa**

*Vừa hiệu quả vừa dễ dùng*



Kẹo thuốc xanh-gôm



Kẹo thuốc ngậm



Thuốc dán

## Hành Động 4. Dùng Thử Thuốc Giúp Cai Thuốc Lá Không Cần Toa

- Trên thị trường có vài loại thuốc giúp cai thuốc không cần toa, nó vừa hiệu quả và dễ dùng, thí dụ như kẹo thuốc xinh-gôm, kẹo thuốc ngậm, hoặc thuốc dán
- Tỷ lệ thành công của bạn có thể tăng gấp đôi nếu bạn dùng các loại thuốc giúp cai thuốc lá này. Và nó cũng giúp bạn chống lại các triệu chứng “bị giần quật” khi cai thuốc.
- Điều quan trọng là phải dùng theo đúng chỉ dẫn thì thuốc mới có hiệu quả
- Dùng tiền để mua thuốc giúp mình cai thuốc thay vì mua thuốc lá

### Action Item #4. Try Over-the-Counter Nicotine Replacement Medications

- Several effective and easy-to-use quit smoking products are now available over-the-counter, such as nicotine gum, lozenges, or patches
- Your success rate of quitting could double if you use nicotine replacement medications. They are the most effective way to deal with withdrawal symptoms
- To get the best results, it is important to follow the products' exact instructions
- To help you quit smoking, use your money to buy nicotine replacement medications instead of cigarettes



### Action Item 4. Try Over-the-Counter Nicotine Replacement Medications

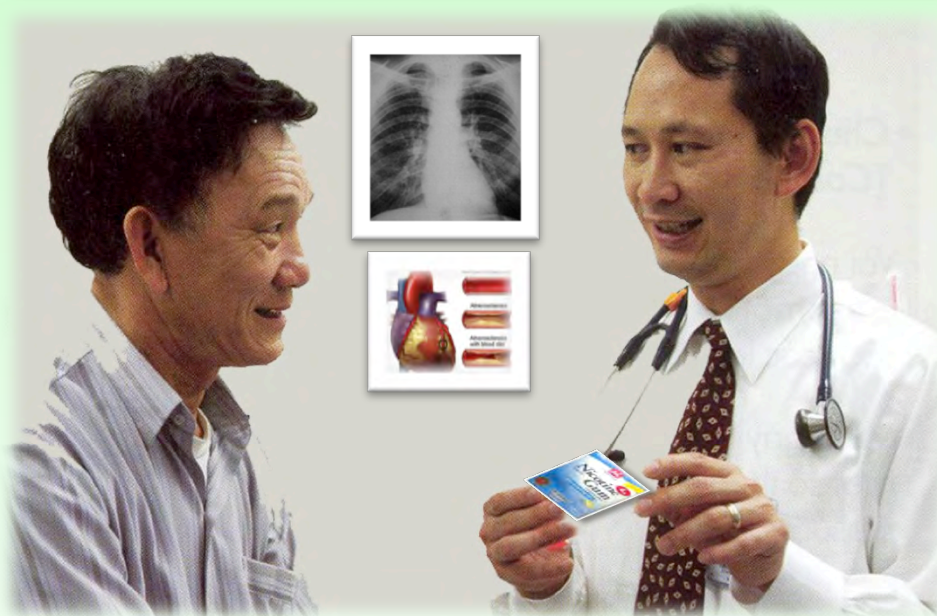
Effective and easy to use

- Nicotine gum
- Lozenges
- Patches

Hành Động **5**



## Nói Chuyện Với Bác Sĩ



- Xin bác sĩ giúp bạn cai thuốc lá
- Bác sĩ có thể tìm và chữa trị những bệnh tiềm ẩn trước khi quá trễ

## Hành Động 5. Nói Chuyện Với Bác Sĩ

- Nếu bạn xin bác sĩ giúp bạn cai thuốc, bác sĩ sẽ giới thiệu phương cách thích hợp nhất cho bạn bao gồm việc kê toa thuốc giúp bạn cai thuốc
- Nếu người hút thuốc được bác sĩ chỉ dẫn cai thuốc thì họ có nhiều cơ hội thành công hơn
- Thêm nữa, bác sĩ cũng có thể giúp phát hiện những bệnh tiềm ẩn liên quan đến thuốc lá để chữa trị kịp thời
- Trước nhất bạn cần phải khỏe mạnh thì mới có thể giúp đỡ được cho gia đình của bạn

### Action Item 5. Talk to Your Doctor

- If you ask your doctor to help you quit smoking, your doctor will suggest the most appropriate course of action for you, including prescribing certain medications that can help you quit smoking
- Smokers getting advice from their doctors to quit smoking have a higher rate of success
- Furthermore, the doctor may also discover a tobacco-related health problem and treat you before it is too late
- Above all, you need to stay healthy in order to support your family



### Action Item 5. Talk to Your Doctor

- Ask your doctor to help you quit smoking
- Your doctor may discover a tobacco-related disease and treat you before it's too late

# Bây Giờ Chúng Ta Hãy Cùng Nhau Soạn “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”

## KẾ HOẠCH CẢI THIỆN SỨC KHỎE GIA ĐÌNH

**CHÚNG TÔI ĐỒNG LÒNG CẢI THIỆN SỨC KHỎE CỦA GIA ĐÌNH CHÚNG TÔI BẰNG CÁCH CÙNG NHAU THỰC HIỆN NHỮNG ĐIỀU HÀNH ĐỘNG DƯỚI ĐÂY**

**Tình Trạng Hút Thuốc Lá Của Gia Đình Chúng Tôi Là...**  
 Xin đánh dấu (X) trên đường chấm và ghi ngày tháng ở nơi mà bạn nghĩ là tình trạng hút thuốc lá hiện thời của bạn. Nếu tình trạng hút thuốc lá của bạn thay đổi, xin bạn cập nhật hóa tình trạng và ngày tháng.

Chưa muốn bỏ hút

Đang nghĩ bỏ hút

Bây giờ muốn bỏ

Đã bỏ thành công

1. Nói chuyện với gia đình
2. Tạo sự thay đổi
3. Gọi Trung Tâm Cải Thuốc Lá Tiếng Việt 1.800.778.8440
4. Dùng thủ thuốc giúp cai thuốc lá
5. Nói chuyện với bác sĩ

**Chúng Tôi Có Thể Làm Được 5 Điều BÂY GIỜ**

\_\_\_\_\_(Tên người hút thuốc) LÀM CÁC ĐIỀU NÀY: \_\_\_\_\_(Tên người gia đình) LÀM CÁC ĐIỀU NÀY:

Hôm nay, bạn chỉ cần chọn làm một trong 5 hành động (hoặc nhiều hơn nếu bạn muốn) tiêu biểu trên 5 ngón tay. Bạn khoanh tròn con số tiêu biểu ở dưới và viết số xuống thì dụ điều làm cụ thể đó là gì, hoặc làm BẰNG CÁCH NÀO và KHI NÀO sẽ hoàn tất hành động đó (Xin tham khảo bản “Những Điều Làm Để Nghỉ”).

1. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_

Hôm nay, bạn chỉ cần chọn làm một trong 5 hành động (hoặc nhiều hơn nếu bạn muốn) tiêu biểu trên 5 ngón tay. Bạn khoanh tròn con số tiêu biểu ở dưới và viết số xuống thì dụ điều làm cụ thể đó là gì, hoặc làm BẰNG CÁCH NÀO và KHI NÀO sẽ hoàn tất hành động đó (Xin tham khảo bản “Những Điều Làm Để Nghỉ”).

1. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_

### Cho 5 Hành Động Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình

là một thời của bạn như thế nào, bạn và gia đình có thể làm được những hành động trong kế hoạch để cải thiện sức khỏe cho gia đình?

**Điều mình muốn làm trong danh sách này?**  
 Trong 5 hành động của TRUNG TÂM SỨC KHỎE GIA ĐÌNH tiêu biểu qua 5 ngón tay, tôi chọn một điều làm để nghỉ ngơi và trung tâm dưới mỗi 5 hành động, xong ghi trong cuốn nhật ký của gia đình.

Trong 5 màu phù hợp với màu của mỗi tình trạng hút thuốc lá:  
 Chưa muốn bỏ: CHƯA; Đang nghĩ bỏ: SẼ; Bây giờ muốn bỏ: XANH; Đã bỏ thành công: ĐỎ

Nói chuyện với gia đình	Tạo sự thay đổi	Gọi Trung Tâm Cải Thuốc Lá Tiếng Việt 1.800.778.8440	Dùng thủ thuốc giúp cai thuốc lá	Nói chuyện với bác sĩ
<p><b>Nói chuyện với gia đình</b></p> <p><b>Y Kiến Cho Thành Viên Gia Đình</b></p> <p><b>Hút Thuốc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lắng nghe và không cảm thấy trọng của người hút thuốc là. “Em muốn nghe cảm nghĩ thật sự của anh về vấn đề hút thuốc lá...”</li> <li>• Lắng nghe và bày tỏ sự ủng hộ của bạn. “Em biết anh muốn bỏ hút thuốc, vậy chúng mình cùng nhau giúp anh cai thuốc lá...”</li> <li>• Khẩn trương hút thuốc và hỏi là anh có thể giúp anh cai thuốc lá không?”</li> <li>• Cùng nhau thảo luận về những ảnh hưởng của việc hút thuốc lá đối với anh và gia đình. “Tôi nghĩ anh cần phải tìm kiếm và khám phá ảnh hưởng của việc hút thuốc lá đối với anh và gia đình để anh có thể giúp anh cai thuốc lá...”</li> </ul>	<p><b>Tạo sự thay đổi</b></p> <p><b>Y Kiến Cho Thành Viên Gia Đình</b></p> <p><b>Hút Thuốc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hỗ trợ những nỗ lực của anh ấy trong việc giới thiệu những thói quen mới và thực hiện “kế hoạch” của anh ấy để cai thuốc lá.</li> <li>• Khẩn trương hoặc trong trường hợp anh ấy đã cai thuốc lá, hãy nói với anh ấy rằng: “Thật là hay và đáng mừng...”</li> <li>• Khuyến khích anh ấy tự mình tách biệt những thói quen cũ và những thói quen mới. “Tôi rất vui mừng khi anh ấy đã cai thuốc lá...”</li> <li>• Cùng nhau thảo luận về những ảnh hưởng của việc hút thuốc lá đối với anh và gia đình. “Tôi nghĩ anh cần phải tìm kiếm và khám phá ảnh hưởng của việc hút thuốc lá đối với anh và gia đình để anh có thể giúp anh cai thuốc lá...”</li> </ul>	<p><b>Gọi Trung Tâm Cải Thuốc Lá Tiếng Việt 1.800.778.8440</b></p> <p><b>Y Kiến Cho Thành Viên Gia Đình</b></p> <p><b>Hút Thuốc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hỗ trợ những nỗ lực của anh ấy trong việc giới thiệu những thói quen mới và thực hiện “kế hoạch” của anh ấy để cai thuốc lá.</li> <li>• Khẩn trương hoặc trong trường hợp anh ấy đã cai thuốc lá, hãy nói với anh ấy rằng: “Thật là hay và đáng mừng...”</li> <li>• Khuyến khích anh ấy tự mình tách biệt những thói quen cũ và những thói quen mới. “Tôi rất vui mừng khi anh ấy đã cai thuốc lá...”</li> <li>• Cùng nhau thảo luận về những ảnh hưởng của việc hút thuốc lá đối với anh và gia đình. “Tôi nghĩ anh cần phải tìm kiếm và khám phá ảnh hưởng của việc hút thuốc lá đối với anh và gia đình để anh có thể giúp anh cai thuốc lá...”</li> </ul>	<p><b>Dùng thủ thuốc giúp cai thuốc lá</b></p> <p><b>Y Kiến Cho Thành Viên Gia Đình</b></p> <p><b>Hút Thuốc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hỗ trợ những nỗ lực của anh ấy trong việc giới thiệu những thói quen mới và thực hiện “kế hoạch” của anh ấy để cai thuốc lá.</li> <li>• Khẩn trương hoặc trong trường hợp anh ấy đã cai thuốc lá, hãy nói với anh ấy rằng: “Thật là hay và đáng mừng...”</li> <li>• Khuyến khích anh ấy tự mình tách biệt những thói quen cũ và những thói quen mới. “Tôi rất vui mừng khi anh ấy đã cai thuốc lá...”</li> <li>• Cùng nhau thảo luận về những ảnh hưởng của việc hút thuốc lá đối với anh và gia đình. “Tôi nghĩ anh cần phải tìm kiếm và khám phá ảnh hưởng của việc hút thuốc lá đối với anh và gia đình để anh có thể giúp anh cai thuốc lá...”</li> </ul>	<p><b>Nói chuyện với bác sĩ</b></p> <p><b>Y Kiến Cho Thành Viên Gia Đình</b></p> <p><b>Hút Thuốc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hỗ trợ những nỗ lực của anh ấy trong việc giới thiệu những thói quen mới và thực hiện “kế hoạch” của anh ấy để cai thuốc lá.</li> <li>• Khẩn trương hoặc trong trường hợp anh ấy đã cai thuốc lá, hãy nói với anh ấy rằng: “Thật là hay và đáng mừng...”</li> <li>• Khuyến khích anh ấy tự mình tách biệt những thói quen cũ và những thói quen mới. “Tôi rất vui mừng khi anh ấy đã cai thuốc lá...”</li> <li>• Cùng nhau thảo luận về những ảnh hưởng của việc hút thuốc lá đối với anh và gia đình. “Tôi nghĩ anh cần phải tìm kiếm và khám phá ảnh hưởng của việc hút thuốc lá đối với anh và gia đình để anh có thể giúp anh cai thuốc lá...”</li> </ul>

\_\_\_\_\_(Tên người gia đình) LÀM CÁC ĐIỀU NÀY: \_\_\_\_\_

Hôm nay, bạn chỉ cần chọn làm một trong 5 hành động (hoặc nhiều hơn nếu bạn muốn) tiêu biểu trên 5 ngón tay. Bạn khoanh tròn con số tiêu biểu ở dưới và viết số xuống thì dụ điều làm cụ thể đó là gì, hoặc làm BẰNG CÁCH NÀO và KHI NÀO sẽ hoàn tất hành động đó (Xin tham khảo bản “Những Điều Làm Để Nghỉ”).

1. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_

## Bây Giờ Chúng Ta Hãy Cùng Nhau Soạn “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”

[NVSKCĐ phát cho mỗi gia đình 2 bản “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”, 1 bản “Đề Nghị Các Hành Động” và 1 cây viết. Xong nói:]

- Trước hết mỗi gia đình hãy nhận định trường hợp hút thuốc lá của gia đình mình, xong ghi ngày tháng hôm nay
- Hãy thực hành những gì chúng ta vừa học, tức là "Sức Khỏe Nằm Trong Tay Của Bạn", bạn và gia đình có thể làm được 5 điều bây giờ để cải thiện sức khỏe của gia đình bạn
- Mỗi gia đình dành 5 phút đồng hồ để bàn với nhau xem những điều hành động nào mà cả hai muốn làm trong vài tuần sắp tới. Người hút thuốc chọn ít nhất 1 hành động và viết xuống ở khung màu xanh dương; người nhà cũng chọn ít nhất 1 hành động và viết xuống ở khung màu hồng. Các bạn có thể tham khảo thêm các điều có thể làm được trong trong bản "Đề Nghị Các Hành Động"

[Sau vài phút, NVSKCĐ lần lượt đến xem tiến trình của mỗi cặp nhóm viên. Hãy giúp đỡ nếu cần. Khen ngợi mỗi gia đình đã chọn và liệt kê được những điều hành động trong bản kế hoạch của họ. Tùy Ý: Nếu có đủ thì giờ, NVSKCĐ nói: "Các bạn có muốn chia sẻ với chúng tôi các điều hành động mà các bạn chọn làm không?" Nếu không, thì nói tiếp:]

- Bây giờ xin mỗi gia đình hãy chép lại các điều hành động vào trong bản trống "Kế Hoạch" rồi trả lại cho tôi
- Vì thời gian có hạn, vậy sau khi về nhà, xin các bạn hãy tiếp tục chọn thêm và viết xuống những điều hành động mà các bạn muốn làm

**[CHẤM DỨT BUỔI HỌP NHÓM LẦN 1.** NVSKCĐ trả lời các thắc mắc của nhóm viên nếu có, và nhắc nhở họ thời gian và địa điểm của buổi họp thứ nhì]

### Now Let's Start To Work on Your “Healthy Family Action Plan”

[LHW gives each family 2 copies of “Healthy Family Action Plan” (HFAP), a copy of “Suggested Action Items” and a pen. Then say:]

- First, let's identify your family smoking situation, and mark on the form with today's date
- Now let's put what we learned into action, “Health is in Your Hands” – There are 5 Healthy Family Action Items that each of you can do now to start improving the health of your family
- Let's spend 5 minutes to discuss with your partner about which items you would like to try for this coming week. Smoker selects at least one and writes his action item in the blue column; the family member also selects at least one and writes in the pink column. You may refer to the “Suggested Action Items” for more ideas on what to do

[LWH allows for a few minutes, checks on each dyad. Provide help if needed. Praise those who have selected an action item. After everybody finished. Optional: if there is enough time, LHW says: “Would you mind sharing your action items with the group?”, If not then continue]

- Now you can copy your action items on the second copy of HFAP and give it back to me
- When you go home, please continue to work on the plan. You can select and write down more new action items that you would like to do

**[END OF LESSON FOR SMALL GROUP MEETING #1.** LHW answers participants' questions and reminds participants the date and location for the second lesson]



Now Let's Start To Work On Your  
“Healthy Family Action Plan”

# Buổi Họp Thứ Nhì

- 1. Biết thêm về “tình trạng hút thuốc lá”**
- 2. Quan điểm thường gặp về hút thuốc lá**
- 3. “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”**



# Buổi Họp Thứ Nhì

Buổi họp hôm nay chúng ta sẽ:

- Nghe thêm những kinh nghiệm thực sự về “trường hợp hút thuốc lá”
- Bàn các quan điểm thường gặp về hút thuốc lá
- Duyệt lại bản “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình” và lập kế hoạch cho bước kế tiếp

## Buổi Họp Thứ Nhì

1. Biết thêm về “tình trạng hút thuốc lá”
2. Quan điểm thường gặp về hút thuốc lá
3. “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”

### The Second Meeting:

- More about “smoking situations”
- Common opinions about smoking
- “Healthy Family Action Plan”

### The Second Lesson

At today's meeting, we will:

- Hear more real-life experience about “smoking situations”
- Discuss some common opinions about smoking
- Review our “Healthy Family Action Plan” and plan for next steps

# Các Trường Hợp Hút Thuốc Lá



**Chưa muốn  
bỏ hút thuốc**



**Đang suy nghĩ  
bỏ hút thuốc**



**Bây giờ muốn  
bỏ hút thuốc**

**Hoàn Toàn Bỏ Hút Thuốc**



# Các Trường Hợp Hút Thuốc Lá

[NVSKCĐ mời nhóm viên nhắc lại tên của mỗi trường hợp]

- 3 trường hợp đó là: “Chưa muốn bỏ hút thuốc”; “Đang suy nghĩ bỏ hút thuốc”; “Bây giờ muốn bỏ hút thuốc”
- Bất kể tình trạng hút thuốc lá của bạn đang ở trường hợp nào, bạn có thể tiến tới "hoàn toàn bỏ hút thuốc" để cải thiện sức khỏe của gia đình bạn



## Smoking Situations

Not Ready to Quit  
Thinking About Quitting  
Want to Quit Now

Quit Smoking Successfully

## Possible Smoking Situations

[LHW asks participants to recall the name of each situation]

- They are: “Not Ready”; “Thinking about Quitting”; “Want to Quit Now”
- And no matter what your current smoking situation is, remember you can quit smoking successfully and improve your family health

# Lời Chứng



**người đã bỏ  
hút thuốc**

**gia đình**



# Lời Chứng

[NVSKCĐ cắt từng câu lời chứng riêng ra thành từng mảnh giấy nhỏ, xong bỏ vào trong cái hộp, rồi mời mỗi nhóm viên bốc ra một câu và đọc to ra cho mọi người nghe. NVSKCĐ cũng có thể tự đặt ra cách nào khác để nhóm viên có dịp lần lượt đọc và nghe hết các lời chứng]

- Chúng tôi xin mời các bạn cùng nghe các kinh nghiệm thực sự và lời chứng chân thật của những người đã bỏ hút thuốc và gia đình của họ

[Sau khi đọc xong, nhân viên mời nhóm viên chia sẻ ý kiến của họ về các lời chứng]

- Các bạn nghĩ sao về những câu mà bạn vừa đọc?
- Đó có phải những câu mà bạn muốn nghe hoặc nói không? Tại sao hoặc tại sao không?

## Testimonies

[LHW cuts each testimony into a strip and puts them into a container, then ask each participant to pick up one and read it out loud. LHW also can create his/her own way to allow each participant to have an opportunity to read and hear all the testimonies]

- We would like you to read some of the real-life experiences and testimonies from former smokers and their families. Then we would like to ask your opinions of what you have heard.

[After finish reading, ask the reader first and turn to the reader's family partner, then invite other participants to share their opinions]

- What do you think of what you just read?
- Would this be something that you would like to hear or say? Why or why not?



## Testimonies

Former smokers  
Families

# Những Quan Điểm Thường Gặp

1. “Không phải người hút thuốc lá nào cũng bị bệnh ung thư phổi.”
2. “Có phải bây giờ mới bỏ hút thuốc thì đã quá trễ rồi không? Tôi đã hút thuốc biết bao nhiêu năm trời. Phổi của tôi và các cơ quan khác bị hư hết rồi.”
3. “Tôi không hút thuốc trong nhà hay trước mặt con cái. Cho nên chuyện hút thuốc của tôi không ảnh gì tới gia đình của tôi hết.”
4. “Hầu hết tất cả bạn bè của tôi đều hút thuốc lá. Vì vậy, nếu tôi bỏ hút thuốc thì tôi mất hết đám bạn của tôi.”
5. “Tôi chỉ hút thuốc xã giao thôi. Tôi nghĩ là tôi có thể bỏ hút bất cứ lúc nào cũng được nếu tôi muốn.”
6. “Trước đó tôi có thử cai thuốc lá rồi, hình như không có gì có thể giúp tôi được.”

# Những Quan Điểm Thường Gặp

[NVSKEĐ dùng bản “Hỏi và Đáp” để trả lời cho mỗi quan điểm đã chọn, hoặc đọc hết tất cả các quan điểm]

- Đây là một số quan điểm thông thường về việc hút thuốc lá.
- Bây giờ mình chọn một vài câu để bàn với nhau. Các bạn có các quan điểm như vậy không?

## Common Opinions

[LHW uses the Q&A handout to answer each opinion picked, or go through all of them]

- Here are some common opinions about smoking.
- Let's pick a few to discuss further. Do any of these apply to you?

## Những Quan Điểm Thường Gặp

1. “Không phải người hút thuốc là nào cũng bị bệnh ung thư phổi.”
2. “Có phải bây giờ mới bỏ hút thuốc thì đã quá trễ rồi không? Tôi đã hút thuốc biết bao nhiêu năm trời. Phổi của tôi và các cơ quan khác bị hư hết rồi.”
3. “Tôi không hút thuốc trong nhà hay trước mặt con cái. Cho nên chuyện hút thuốc của tôi không ảnh gì tới gia đình của tôi hết.”
4. “Hầu hết tất cả bạn bè của tôi đều hút thuốc lá. Vì vậy, nếu tôi bỏ hút thuốc thì tôi mất hết đám bạn của tôi.”
5. “Tôi chỉ hút thuốc xã giao thôi. Tôi nghĩ là tôi có thể bỏ hút bất cứ lúc nào cũng được nếu tôi muốn.”
6. “Trước đó tôi có thử cai thuốc là rồi, hình như không có gì có thể giúp tôi được.”

## Common Opinions

1. “Not every smoker will get lung cancer.”
2. “It is too late to quit. I have smoked for too long. My lungs and other parts of my body are already damaged.”
3. “I do not smoke inside my home or in front of my children. So my smoking would not affect my family.”
4. “Most of my friends smoke. So, I will lose my friends if I stop smoking.”
5. “I just smoke socially with friends. I think I can stop at anytime I want.”
6. “I have tried quitting before, nothing seemed to help.”

## Những Quan Điểm Thường Gặp – tiếp theo

7. “Tôi không muốn bị phản ứng phụ hay là bị nghiện loại thuốc giúp tôi cai thuốc lá.”
8. “Cai thuốc lá chỉ cần ý chí cương quyết chứ không cần gì hết.”
9. “Hút thuốc lá điện tử (e-cigarettes) có an toàn hơn không?”
10. “Tôi biết có nhiều người hút thuốc lá rồi sau khi đã bỏ thuốc, họ lên cân rất nhiều. Tôi không muốn bị lên cân!”
11. “Tôi có một người bạn hút thuốc lá xong rồi bỏ hút, sau đó người bạn bị bệnh chết. Tôi không muốn bỏ hút thuốc rồi bị mắc phải trường hợp như bạn của tôi!”
12. “Tôi không muốn dùng thuốc giúp cai thuốc lá tại vì nó có chứa chất nicotine. Vì như vậy có nghĩa là tôi vẫn tiếp tục bị nghiện chất nicotine phải không?”
13. “Tôi đã dùng thử loại thuốc giúp cai thuốc lá không cần toa rồi nhưng tôi không thành công trong việc cai thuốc lá!”



# Những Quan Điểm Thường Gặp – tiếp theo

[NVSKEĐ dùng bản “Hỏi và Đáp” để trả lời cho mỗi quan điểm đã chọn, hoặc đọc hết tất cả các quan điểm]

## Những Quan Điểm Thường Gặp – tiếp theo

7. "Tôi không muốn bị phản ứng phụ hay là bị nghiện loại thuốc giúp tôi cai thuốc lá."
8. "Cai thuốc là chỉ cần ý chí cương quyết chứ không cần gì hết."
9. "Hút thuốc lá điện tử (e-cigarettes) có an toàn hơn không?"
10. "Tôi biết có nhiều người hút thuốc là rồi sau khi đã bỏ thuốc, họ lên cân rất nhiều. Tôi không muốn bị lên cân!"
11. "Tôi có một người bạn hút thuốc là xong rồi bỏ hút, sau đó người bạn bị bệnh chết. Tôi không muốn bỏ hút thuốc rồi bị mắc phải trường hợp như bạn của tôi!"
12. "Tôi không muốn dùng thuốc giúp cai thuốc lá tại vì nó có chứa chất nicotine. Vì như vậy có nghĩa là tôi vẫn tiếp tục bị nghiện chất nicotine phải không?"
13. "Tôi đã dùng thủ loại thuốc giúp cai thuốc là không cần tóa rồi nhưng tôi không thành công trong việc cai thuốc lá!"

## Common Opinions – continued

7. "I don't want to get side effects from-- or become addicted to-- the medications used to help me quit smoking."
8. "Quitting smoking takes will power, nothing else."
9. "Is smoking e-cigarettes safer?"
10. "I know many smokers who've quit smoking and gained a lot of weight. I don't want to gain weight!"
11. "I had a friend who used to smoke and quit, and then he got sick and died. Therefore, I don't want to quit smoking and have the same thing happen to me!"
12. "I don't want to use NRT because it contains nicotine. Doesn't it just continue my addiction to nicotine?"
13. "I already tried NRT but I did not succeed in quitting smoking!"

## Common Opinions -- continued

[LHW uses the Q&A handout to answer each opinion picked, or go through all of them]

# Hãy Cùng Nhau Chia Sẻ... “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”

## KẾ HOẠCH CẢI THIỆN SỨC KHỎE GIA ĐÌNH

**CHUNG TÔI ĐỒNG LÒNG CẢI THIỆN SỨC KHỎE CỦA GIA ĐÌNH CHUNG TÔI BẰNG CÁCH CÙNG NHAU THỰC HIỆN NHỮNG ĐIỀU HÀNH ĐỘNG DƯỚI ĐÂY**

Tình Trạng Hút Thuốc Lá Của Gia Đình Chúng Tôi Là...  
Xin đánh dấu (X) trên đường chấm và ghi ngày tháng ở nơi mà bạn nghĩ là tình trạng hút thuốc lá hiện thời của bạn. Nếu tình trạng hút thuốc lá của bạn thay đổi, xin bạn cập nhật hóa tình trạng và ngày tháng.

Chưa muốn bỏ hút | Đang nghĩ bỏ hút | Đã quyết định bỏ | Đã hút thành công

Chung Tôi Có Thể Làm Được 5 Điều BẬY GIỜ

1. Nói chuyện với gia đình
2. Tạo sự thay đổi
3. Gọi Trung Tâm Cai Thuốc Lá Tiếng Việt 1.800.778.8440
4. Dùng thuốc giúp cai thuốc lá
5. Nói chuyện với bác sĩ

**Thì người hút thuốc LÀM CÁC ĐIỀU NÀY:**

Hôm nay, bạn chỉ cần chọn làm một trong 5 hành động (hoặc nhiều hơn nếu bạn muốn) tiêu biểu trên 5 ngón tay. Bạn hoàn thành xong số tiêu biểu ở dưới và viết số xuống thì dụ đầu làm cụ thể đó là gì, hoặc làm BẢNG CÁCH NÀO và KHI NÀO sẽ hoàn tất hành động đó (Xin tham khảo bản “Những Điều Làm Để Nghi”).

Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_

**Thì người gia đình LÀM CÁC ĐIỀU NÀY:**

Hôm nay, bạn chỉ cần chọn làm một trong 5 hành động (hoặc nhiều hơn nếu bạn muốn) tiêu biểu trên 5 ngón tay. Bạn hoàn thành xong số tiêu biểu ở dưới và viết số xuống thì dụ đầu làm cụ thể đó là gì, hoặc làm BẢNG CÁCH NÀO và KHI NÀO sẽ hoàn tất hành động đó (Xin tham khảo bản “Những Điều Làm Để Nghi”).

Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_

## KẾ HOẠCH CẢI THIỆN SỨC KHỎE GIA ĐÌNH

**CHUNG TÔI ĐỒNG LÒNG CẢI THIỆN SỨC KHỎE CỦA GIA ĐÌNH CHUNG TÔI BẰNG CÁCH CÙNG NHAU THỰC HIỆN NHỮNG ĐIỀU HÀNH ĐỘNG DƯỚI ĐÂY**

Tình Trạng Hút Thuốc Lá Của Gia Đình Chúng Tôi Là...  
Xin đánh dấu (X) trên đường chấm và ghi ngày tháng ở nơi mà bạn nghĩ là tình trạng hút thuốc lá hiện thời của bạn. Nếu tình trạng hút thuốc lá của bạn thay đổi, xin bạn cập nhật hóa tình trạng và ngày tháng.

Chưa muốn bỏ hút | Đang nghĩ bỏ hút | Đã quyết định bỏ | Đã hút thành công

Chung Tôi Có Thể Làm Được 5 Điều BẬY GIỜ

1. Nói chuyện với gia đình
2. Tạo sự thay đổi
3. Gọi Trung Tâm Cai Thuốc Lá Tiếng Việt 1.800.778.8440
4. Dùng thuốc giúp cai thuốc lá
5. Nói chuyện với bác sĩ

**Thì người hút thuốc LÀM CÁC ĐIỀU NÀY:**

Hôm nay, bạn chỉ cần chọn làm một trong 5 hành động (hoặc nhiều hơn nếu bạn muốn) tiêu biểu trên 5 ngón tay. Bạn hoàn thành xong số tiêu biểu ở dưới và viết số xuống thì dụ đầu làm cụ thể đó là gì, hoặc làm BẢNG CÁCH NÀO và KHI NÀO sẽ hoàn tất hành động đó (Xin tham khảo bản “Những Điều Làm Để Nghi”).

Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_

**Thì người gia đình LÀM CÁC ĐIỀU NÀY:**

Hôm nay, bạn chỉ cần chọn làm một trong 5 hành động (hoặc nhiều hơn nếu bạn muốn) tiêu biểu trên 5 ngón tay. Bạn hoàn thành xong số tiêu biểu ở dưới và viết số xuống thì dụ đầu làm cụ thể đó là gì, hoặc làm BẢNG CÁCH NÀO và KHI NÀO sẽ hoàn tất hành động đó (Xin tham khảo bản “Những Điều Làm Để Nghi”).

Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_

## KẾ HOẠCH CẢI THIỆN SỨC KHỎE GIA ĐÌNH

**CHUNG TÔI ĐỒNG LÒNG CẢI THIỆN SỨC KHỎE CỦA GIA ĐÌNH CHUNG TÔI BẰNG CÁCH CÙNG NHAU THỰC HIỆN NHỮNG ĐIỀU HÀNH ĐỘNG DƯỚI ĐÂY**

Tình Trạng Hút Thuốc Lá Của Gia Đình Chúng Tôi Là...  
Xin đánh dấu (X) trên đường chấm và ghi ngày tháng ở nơi mà bạn nghĩ là tình trạng hút thuốc lá hiện thời của bạn. Nếu tình trạng hút thuốc lá của bạn thay đổi, xin bạn cập nhật hóa tình trạng và ngày tháng.

Chưa muốn bỏ hút | Đang nghĩ bỏ hút | Đã quyết định bỏ | Đã hút thành công

Chung Tôi Có Thể Làm Được 5 Điều BẬY GIỜ

1. Nói chuyện với gia đình
2. Tạo sự thay đổi
3. Gọi Trung Tâm Cai Thuốc Lá Tiếng Việt 1.800.778.8440
4. Dùng thuốc giúp cai thuốc lá
5. Nói chuyện với bác sĩ

**Thì người hút thuốc LÀM CÁC ĐIỀU NÀY:**

Hôm nay, bạn chỉ cần chọn làm một trong 5 hành động (hoặc nhiều hơn nếu bạn muốn) tiêu biểu trên 5 ngón tay. Bạn hoàn thành xong số tiêu biểu ở dưới và viết số xuống thì dụ đầu làm cụ thể đó là gì, hoặc làm BẢNG CÁCH NÀO và KHI NÀO sẽ hoàn tất hành động đó (Xin tham khảo bản “Những Điều Làm Để Nghi”).

Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_

**Thì người gia đình LÀM CÁC ĐIỀU NÀY:**

Hôm nay, bạn chỉ cần chọn làm một trong 5 hành động (hoặc nhiều hơn nếu bạn muốn) tiêu biểu trên 5 ngón tay. Bạn hoàn thành xong số tiêu biểu ở dưới và viết số xuống thì dụ đầu làm cụ thể đó là gì, hoặc làm BẢNG CÁCH NÀO và KHI NÀO sẽ hoàn tất hành động đó (Xin tham khảo bản “Những Điều Làm Để Nghi”).

Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_

# Hãy Cùng Nhau Chia Sẻ...

## “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”

- Cảm ơn các bạn đã chia sẻ các quan điểm của bạn
- Trong phần cuối của buổi họp hôm nay, Tôi mời các bạn chia sẻ với chúng tôi về những gì mà các bạn đã làm trong tháng qua để cải thiện sức khỏe của gia đình bạn liệt kê trong bản “Kế Hoạch Cải Thiện Sức Khỏe Gia Đình”  
[NVSKCĐ có thể hỏi tiếp những câu hỏi dưới đây để khuyến khích sự bàn luận và chia sẻ kinh nghiệm của họ với nhóm viên]
- Chúng tôi muốn nghe kinh nghiệm của bạn... Có bạn nào làm được 1, hoặc nhiều hơn trong số 5 điều hành động không? Bạn có thể kể ra những điều mà bạn đã làm hoặc không làm không? Bạn thấy là mỗi điều đó có dễ hoặc khó làm không?
- Bạn định làm gì kế tiếp để cải thiện sức khỏe của gia đình bạn bạn là gì?  
[NVSKCĐ lần lượt mời mỗi gia đình chia sẻ kinh nghiệm của họ. Dùng bản “Theo Dõi Họp Và Gọi Điện Thoại” của gia đình đó để gợi câu hỏi nếu cần. Đừng quên khen ngợi những nỗ lực của họ bất kể kết quả của họ ra sao. Cuối lời cùng nhắc cổ động họ cố gắng tiếp tục làm theo kế hoạch của họ”]

### Let's Share Your ... “Healthy Family Action Plan”

- Thank you for sharing your viewpoint.
- For the last part of our meeting today, we would like you to share with us what you have done in the past month using your “Healthy Family Action Plan” to improve your family’s health.  
[LHW may ask the following questions to encourage discussion and sharing from participants]
- Did anyone do one or more of the 5 action items? Can you tell us the item(s) you did or didn’t do? Was the action item easy or hard to do?
- What do you plan to do next to improve your family’s health?  
[LHW go around and allow each family to participate and share their experiences. Use the individualized “Meetings & Calls Log” to prompt your questions if needed. Don’t forget to praise their efforts regardless of their outcome. At the end, be sure to encourage them to continue their Action Plan accordingly]



Let's Share Your ...  
“Healthy Family Action Plan”



This Vietnamese-English flipchart entitled “**Cùng Nhau Bỏ Hút Thuốc-Bỏ hút thuốc khỏe cả nhà**” (Let’s Quit Smoking Together-Quit Smoking for a Healthy Family) has been developed and published by “**Chương Trình Gia Đình Khỏe Mạnh**” (the Healthy Family Project) of **Sức Khỏe Là Vàng!** (the Vietnamese Community Health Promotion Project) at the University of California, San Francisco. This flipchart was developed with funding support from the University of California, Tobacco-Related Disease Research Program (Grants 19XT-0083H and 22RT-0089H), and National Institute of Drug Abuse (Grants R21DA030569 and R01DA036749).



*Sức Khỏe là Vàng!*  
Health is Gold!

The Vietnamese Community Health Promotion Project  
University of California San Francisco  
3333 California Street, Suite 335  
San Francisco, CA 94118  
Telephone: (415) 476-0557  
[www.healthisgold.org](http://www.healthisgold.org)

All rights reserved. July, 2015

## AUTHORS

Janice Tsoh, PhD; Tung T. Nguyen, MD; and Ching Wong

## ADVISORS

Stephen J. McPhee, MD; Nancy Burke, PhD; Khanh Le, MD; Angela Sun, PhD, MPH;  
Tom Duong; Hy Lam; Elaine Chan; Tony Nguyen; Icarus Tsang;  
Kristine Phung; Filmer Yu, MPH; Mimi Tran; Matthew Jeong, Vickie Nguyen; and  
Vietnamese Community Advisory Board of *Sức Khỏe Là Vàng!*

## WITH THANKS TO

Hy Lam and family; Hoa Tran and family; Hao Nguyen, Huong Dinh and family;  
Vietnamese Voluntary Foundation; Southeast Asian Community Center;  
Immigrant Resettlement & Cultural Center; Chinese Community Health Resource Center;  
and California Tobacco Control Program.

## PHOTOGRAPHY AND DESIGN

Ching Wong, Tony Nguyen; and Hy Lam

## TRANSLATION

Khanh Le, MD and Ching Wong

