中文翻譯

吸進去的不只是菸!

小心菸草中的有害物質

菸草燃燒產生的煙含有7,000多種化學物質，
其中約有93種致癌物質及有害物質

長期吸菸，可能增加多種癌症及疾病的發生風險
有害物質包括：

尼古丁	刺激中樞神經，使人容易上癮
菸焦油	會阻塞及刺激氣管與肺部，增加慢性呼吸道疾病及癌症風險
一氧化碳	降低血液攜帶氧氣的能力，影響身體與大腦正常運作
亞硝胺	可能增加肺癌、鼻腔癌及口腔癌等癌症風險
苯并芘	具有致癌、致突變等危害
氰化氫	暴露可能造成頭痛、暈眩、噁心及呼吸異常，嚴重甚至可能危及生命
苯	長期接觸可能影響神經組織及骨髓，破壞造血功能
甲醛	長期接觸可能增加鼻腔、口腔、鼻咽及咽喉等部位癌症風險

LINE 1955
1955hotline
勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告

英文版

Smoking tobacco involves inhaling smoke and other harmful substances

The smoke produced when tobacco is burned contains more than 7,000 chemicals, including about 93 carcinogenic and other harmful substances

Long-term smoking can increase the risk of developing various cancers and diseases.Harmful substances include:

Nicotine	**Stimulates the central nervous system and can easily lead to addiction**
Tobacco tar	**Can obstruct and irritate the airways and lungs, increasing the risk of chronic respiratory diseases and cancer**
Carbon monoxide	**Reduces the ability of the blood to carry oxygen, impacting the normal functioning of the body and brain**
Nitrosamines	**Can increase the risk of lung, nasal cavity and oral cancer**
Benzo[a]pyrene	**Has carcinogenic and mutagenic risks**
Hydrogen cyanide	**Exposure can cause headaches, dizziness, nausea, and abnormal breathing. In severe cases it can even be life-threatening**
Benzene	**Long-term exposure can adversely impact nerve tissue and bone marrow, impairing the ability of the body to produce blood cells**
Formaldehyde	**Long-term exposure can increase the risk of nasal cavity, mouth, nasopharynx and throat cancer**

LINE 1955

1955hotline

勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告

印尼文版

Yang Terhirup Bukan Asap Rokok Saja!

Waspadai Zat Berbahaya pada Tembakau

Asap yang dihasilkan dari pembakaran tembakau mengandung lebih dari 7.000 jenis zat kimia, di antaranya ada sekitar 93 jenis bersifat karsinogenik dan berbahaya

Merokok dalam masa jangka panjang, berkemungkinan dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai jenis kanker dan penyakit. Zat-zat berbahaya tersebut mencakup:

Nikotin	**Merangsang sistem syaraf pusat, membuat orang mudah kecanduan**
Tar tembakau	**Dapat menyumbat dan menyebabkan iritasi pada saluran pernapasan dan paru-paru, sehingga meningkatkan risiko penyakit saluran pernapasan kronis dan kanker**
Karbon monoksida	**Menurunkan kemampuan darah membawa oksigen, sehingga berdampak bagi otak dan tubuh untuk berfungsi secara normal.**
Nitrosamina	**Dapat meningkatkan risiko kanker paru-paru, kanker rongga hidung, dan kanker mulut.**
Benzopiren	**Mengandung bahaya karsinogenik (pemicu kanker) dan menyebabkan mutasi gen**
Hidrogen sianida	**Paparannya dapat menyebabkan sakit kepala, pusing, mual, dan gangguan pernapasan, bahkan dalam kasus serius bisa menyebabkan kematian**
Benzena	**Paparan jangka panjang dapat memengaruhi jaringan syaraf dan sumsum tulang, serta merusak fungsi produksi darah.**
Formaldehida	**Paparan jangka panjang dapat meningkatkan risiko kanker pada rongga hidung, mulut, nasofaring, dan tenggorokan.**

LINE 1955

1955hotline

勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

越南文版

Hít vào không chỉ là khói thuốc!

Hãy cẩn thận với các chất độc hại trong thuốc lá

Khói sinh ra khi thuốc lá bị đốt cháy chứa hơn 7.000 loại hóa chất, trong đó có khoảng 93 chất gây ung thư và chất có hại.

Hút thuốc trong thời gian dài có thể làm tăng nguy cơ mắc nhiều loại ung thư và bệnh tật.
Các chất độc hại bao gồm:

Nicotine	**Kích thích hệ thần kinh trung ương, khiến người sử dụng dễ bị nghiện**
Tar (hắc ín thuốc lá)	**Có thể làm tắc nghẽn và kích thích khí quản, phổi, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh đường hô hấp mạn tính và ung thư**
Carbon monoxide (CO)	**Làm giảm khả năng vận chuyển oxy trong máu, ảnh hưởng đến hoạt động bình thường của cơ thể và não bộ**
Nitrosamine	**Có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư như ung thư phổi, ung thư khoang mũi và ung thư khoang miệng**
Benzopyrene	**Có khả năng gây ung thư, gây đột biến gen**
Hydro cyanide	**Phơi nhiễm với chất này có thể gây đau đầu, chóng mặt, buồn nôn và bất thường về hô hấp, trường hợp nghiêm trọng thậm chí có thể đe dọa tính mạng**
Benzen	**Tiếp xúc lâu dài với chất này có thể ảnh hưởng đến mô thần kinh và tủy xương, làm tổn hại chức năng hệ thống tạo máu**
Formaldehyde	**Tiếp xúc lâu dài với chất này có thể làm tăng nguy cơ ung thư ở các bộ phận như khoang mũi, khoang miệng, mũi họng và hầu họng.**

LINE 1955
1955hotline
勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告

泰文版

สิ่งที่สูดเข้าร่างกายไม่ได้มีแค่ควันบุหรี่ !

ระวังสารอันตรายในยาสูบ

ควันที่เกิดจากการเผาไหม้ยาสูบมีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด
โดยประมาณ 93 ชนิดเป็นสารก่อมะเร็งและสารที่เป็นอันตราย
การสูบบุหรี่เป็นเวลานาน อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งและโรคภัยต่าง ๆ
สารอันตราย ได้แก่

นิโคติน	กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดการเสพติดได้ง่าย
น้ำมันดิน (ทาร์)	ทำให้หลอดลมและปอดเกิดการอุดตันและระคายเคือง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรังและโรคมะเร็ง
คาร์บอนมอนอกไซด์	ลดความสามารถของเลือดในการนำออกซิเจน ส่งผลต่อการทำงานตามปกติของร่างกายและสมอง
ไนโตรซามีน	อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งปอด มะเร็งโพรงจมูก และมะเร็งช่องปาก
เบนโซไพรีน	มีอันตรายทั้งในด้านการก่อมะเร็งและก่อการกลายพันธุ์
ไฮโดรเจนไซยาไนด์	การสัมผัสอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ และหายใจผิดปกติ หากรุนแรงอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต
เบนซีน	การสัมผัสเป็นเวลานานอาจส่งผลต่อเนื้อเยื่อประสาทและไขกระดูก และทำลายการสร้างเม็ดเลือด
ฟอร์มาลดีไฮด์	การสัมผัสเป็นเวลานานอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งโพรงจมูก ช่องปาก โพรงหลังจมูกและลำคอ

LINE 1955
1955hotline
勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告