

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 63

如何在家中 禁煙

為什麼要立即 在家中禁煙

為什麼要在家中禁煙？

二手煙對健康非常有害。

- 本身不吸煙卻由於家中其他人吸煙而吸入二手煙的人，更有可能患病，甚至有可能死於癌症或心臟病等嚴重疾病。
- 在二手煙環境中生活的女性更容易出現早產、自然流產或分娩的新生兒體重過低等現象。
- 即使是和吸煙的主人在一起的貓和狗，患癌症的比率也比主人不吸煙的貓狗的患病率要高！

二手煙對兒童尤其有害。如果父母吸煙……

- 嬰兒更有可能死於嬰兒猝死症 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)。
- 兒童會患上更多的疾病，包括耳部感染和哮喘。
- 青少年更有可能加入吸煙的行列。



吸煙會損壞您的住宅和財物

- 香煙的煙霧會永久性地損害家俱、窗簾、地毯、油漆、衣物、被褥、書籍、藝術品和其它物品。
- 香煙會在家俱和地毯上留下燒灼痕跡。
- 吸煙是住宅發生火災的首要原因。
- 住宅保險往往更貴。（請向您的保險公司瞭解無煙住宅的低保險費率。）

越來越多的家庭制訂了禁煙規則

甚至吸煙者也努力在家中禁煙。

- 保護家人不受二手煙侵害的最佳方式是戒煙，不過，吸煙者也可以保護自己身邊的人不受二手煙侵害。
- 約三分之二的紐約市成人（包括該市三分之一的吸煙者）制訂了家庭禁煙規則。

制訂家庭禁煙規則有許多好處。

- 禁煙能使您家更安全，更健康。
- 禁煙能使您家的氣味更清新。
- 禁煙使您家更容易清潔。
- 禁煙能使您的住房更容易售出。
- 禁煙能使您家更適合招待客人 - 很多人都不願意接觸二手煙，哪怕只有一小會。
- 在家中禁煙能使戒煙變得更加容易。

如何在家中禁煙

將禁煙規則告訴所有人：家人、護理人員和客人。

- 告訴朋友和家人，您家禁止吸煙。
- 在門上張貼“無煙家庭”標識。這樣，您就不用每次都告訴別人您家不能吸煙。
- 請家中的所有吸煙者簽訂保證書，保證不在家中吸煙。
- 撤掉家中的煙灰缸、打火機和火柴。
- 準備一些低熱量或無糖香口膠或糖果，作為香煙的替代品。或者，您也可以試著提供一些新鮮的切片水果和生鮮蔬菜，供人食用。
- 態度要堅決，同時保持禮貌。如果有人一定要吸煙，請堅持讓他們到戶外去吸。
- 感謝他們幫助您保持家中的無煙環境。
- 讓他們知道，您抵制的是吸煙這種行為，而不是吸煙者。
- 您可能需要做大量工作和花很多時間才能讓每個人都認同您的做法。不要放棄 - 您正在做的事情很重要！

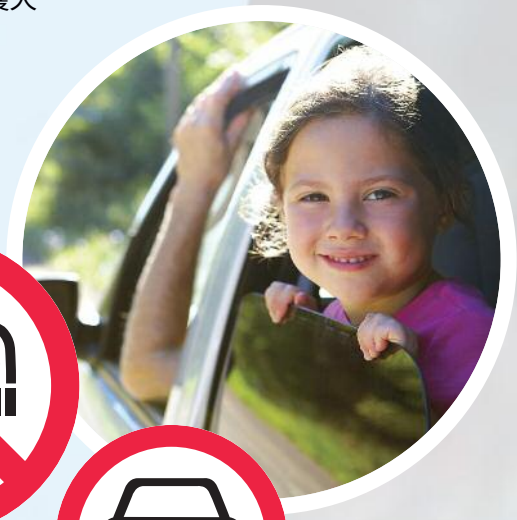


做到家中完全無煙（而不僅僅是一兩間房間）。

- 如果家裏有人在吸煙，到別的房间吸煙、打開窗戶或者使用空氣過濾器等，實際上並不能保護不吸煙的人。
- 即使家中沒有其他人，也不要在家中吸煙。香煙熄滅後，二手煙仍能在空氣中停留較長時間。

做到車內也無煙

- 在車中制訂和家中一樣的“禁煙”規則。（許多人會在車中張貼禁煙標識。）
- 在任何封閉的環境中，二手煙都是有害的。
- 打開車窗或通風孔並不能保護人們不受二手煙侵害。
- 撤掉車內的打火機和煙灰缸。
- 吸煙會導致汽車的轉賣價格降低。







更多資訊及幫助

- **紐約市衛生局(New York City Health Department):**
 - 請瀏覽 nyc.gov/nycquits 或致電 311, 獲取免費的戒煙幫助。
 - 健康公報: nyc.gov/health, 或撥打 311 索取 # 46: 你還在吸煙嗎? (Still Smoking?)
- **Roswell Park 癌症研究所(Roswell Park Cancer Institute):**
www.smokefreehome.org
- **美國環境保護署無煙家庭計劃(U.S. Environmental Protection Agency Smoke-Free Homes and Cars Program):**
www.epa.gov/smokefree
- **無煙家庭項目(Smoke Free Homes Project):**
www.kidslivesmokefree.org
- **疾病預防與控制中心(Centers for Disease Control and Prevention):**
www.cdc.gov/tobacco

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》均可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/email

第 7 卷 - 第 8 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 63

紐約市健康與心理衛生局

New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134



如何在家中禁煙

請撥
311

瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311
電話上提供170多種語言的翻譯