



## 保護您的親人免受煙草煙霧侵害

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您管理自己的健康。您可在本指南中了解吸煙危害以及吸煙給您和您的家人帶來的有害影響。

抽煙產生的煙霧會危害吸煙者及其周圍人士的健康。即使在香煙熄滅後，煙霧仍會停留在頭髮、衣服、玩具和室內表面上。讓自己和家人遠離煙草煙霧。

二手煙是當別人吸煙時您所吸入的煙霧。其可由燃燒的煙頭產生或由吸煙人士呼出。

如果您曾經在吸煙人士的衣服上或在無人吸煙的房間裡聞到過煙味，您就會知道什麼是三手煙。這是吸煙後長時間殘留的有毒殘留物。

### 為什麼煙草煙霧有害？

- 煙草煙霧至少含有**250種有毒化學物質**。其中超過50種物質可引發癌症。此類煙霧中含有滅鼠劑、打火機專用油和電池中所含的化學物質。

三手煙中的一些化學物質是不一樣的，因為煙霧會隨著時間而變化。其可能會變得更具毒性。

- 煙草煙霧幾乎可危害人體的**每一個器官**。吸煙者或吸入煙霧的人更容易患上肺癌、心臟病、哮喘和其他健康疾病。
- 煙草煙霧會**傷害嬰兒、兒童、孕婦和您的寵物**。與成年人相比，煙霧對嬰兒和兒童的傷害更大，因為其身體嬌小而且還在發育中。煙霧還會在嬰兒出生前損害其發育。



煙草煙霧會傷害  
嬰兒、兒童、孕婦  
和您的寵物。



## 維護您家人的健康和安

- 如果您抽煙，戒掉這個習慣。與您的醫生商定可以協助您戒煙的方案和藥物。
- 如果您不能立即戒煙，有一些可以保持煙霧遠離其他人的方法：
  - 避免在家中、車內或家人常待的地方抽煙。
  - 穿一件抽煙專用外套，以讓煙霧遠離衣服。抽完煙時，將該外套留在室外並清洗手部及臉部。
- 讓您的家中和車內保持無煙環境。切勿讓任何人在您家中或附近抽煙。
- 如果您的家庭成員為吸煙人士，請與他們一起確定戶外抽煙的場所和時間。請他們考慮戒煙。
- 確保您孩子的日托班、學校和保姆那裡是無煙草或禁煙環境。
- 不抽煙，做一個好榜樣。教育您的孩子遠離二手煙。
- 如果您的家中聞起來有煙草味，您可能需要更換床上用品、傢俱或其他表面以減少二手煙。

## 戒煙協助

正在尋求戒煙協助？華語戒煙專線可以幫助您成功戒煙。請致電免費電話 **1.800.838.8917** 與其聯繫。網站：[www.asiansmokersquitline.org](http://www.asiansmokersquitline.org)。

您還可以在 [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) (英文、西班牙文) 上找到戒煙工具和貼士。

## 您是否需要更多幫助？

請致電聯繫 Alliance 健康保險計畫

服務時間：週一至週五，上午8點至下午5

點電話：**1.510.747.4577**

免費電話：**1.855.891.9169**

聽障與語障人士 (CRS/TTY)：**711/1.800.735.2929**

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_CS\_TS 06/2022  
HED SC-4 REVIEW 06/2022