

# 二手煙

## 為什麼抽煙有害？

### 什麼是二手煙？

當有人在您附近抽煙時，您吸入了二手煙。這可能是從一支香煙燃燒時產生的煙。也可能是吸煙者吐出的煙霧。無論您年輕或年長、健康或生病，二手煙對您的健康是有害的。

### 任何量的二手煙都是不安全的。

- 菸草的煙含有有害的化學物質。  
住在香煙煙霧環境中的人與抽煙者一樣吸入煙中的化學物質。這些包括：
  - 致命毒藥
  - 死組織防腐劑
  - 指甲油去除劑
  - 甲醇
  - 火炬燃料
  - 家用清潔劑
- 與抽煙者同住的家庭成員一天所吸入二手煙的量可能與他們自己抽1-2支香煙一樣。
- 每年有超過3,000位非抽煙者死於二手煙造成的肺癌。
- 二手煙對嬰兒與兒童非常不好因為他們有小的肺和呼吸道。
- 抽煙減少抽煙者8年的壽命並且造成許多類型的健康問題。



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

# 為什麼抽煙有害？

## 戒煙

這是您能為您和您的家人做的最重要的事。

- 與您的醫生或他/她的工作人員討論戒煙相關事項。
- 使用藥物幫助戒煙，如尼古丁貼片。
- 參加團體、個人或電話諮詢

## 戒煙訣竅

- 想想過去嘗試過的戒煙。什麼有效，什麼沒效？
- 請朋友、家人和工作上的朋友支持您。
- 計畫做一些您每天都喜歡做的事。
  - 這會將您的注意力從抽煙移開。
  - 獎賞您自己
- 避免會誘惑您抽煙的人和地方。

如果您不能立即戒煙，有一些可以保持煙遠離其他人的方法：

- 在您家的外面抽煙。
- 不要讓其他人在您的家裡抽煙 - 指引他們到外面。
- 穿吸煙夾克，並將之留在外面。  
吸煙夾克會將您的衣服與煙隔離。

若要避免吸二手煙：

- 要求家人和朋友到戶外抽煙。
- 不要讓人在您的汽車內抽煙。
- 如果您的家庭成員是抽煙者，請要求他們考慮戒煙。

**加州抽煙者熱線**在尋找戒煙的幫助嗎？抽煙者熱線可以幫助您戒煙。此項服務為免費！請致電聯絡他們，電話號碼是：

**1-800-662-8887。**

如果您有任何問題或疑慮，請與您的醫生或護士討論。

## 您不必獨自面對這些！

若要了解更多有關如何戒煙，請致電 Alliance 健康保險計畫，電話號碼是：  
**510-747-4577。**

免費電話：1-877-932-2738

加州電話轉接服務(CRS)/TTY專線：  
711或1-800-735-2929

服務時間是週一至週五，  
早上8點至下午5點。

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

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.