

二手烟

二手烟是什么?^{1,2}

二手烟是烟草燃烧时产生的两种不同结构的烟混合物:

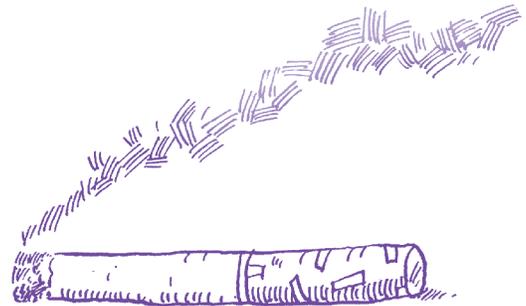
- 一种是燃烧香烟、雪茄或烟斗时产生的烟。
- 另一种是吸烟者呼出来的烟。

健康风险^{1,2}

- 二手烟的害处等同于吸烟
 - 它含有七千种化学物质, 其中大约 70 种会致癌。
 - 在美国死于二手烟的非吸烟成年人每年超过 41,000 名。
 - 它能导致非吸烟者患上心脏病、肺病和中风。
 - 它还会导致癌症
- 二手烟令痊愈减缓
- 小孩子吸入二手烟容易经常生病。他们面临的风险如下:
 - 耳部感染
 - 伤风
 - 哮喘发作
 - 支气管炎和肺炎
 - 咳嗽与气喘
 - 气短
- 婴儿猝死综合症 (SIDS) 的风险更高
- 二手烟也会伤害宠物

减少危害

- 与二手烟的任何接触都是有害的, 并没有任何“比较安全”的水平。
- 把你的家和汽车列为无烟区。
 - 加州法律规定: 在载有未满18岁乘客的汽车内吸烟是违法的。³
- 要求他人不要在您的家或汽车里吸烟。去另一个房间或打开窗户也不可以。
- 确保没有人在您孩子旁边吸烟, 绝不妥协。
- 如果您吸烟, 戒了吧!



致电 ASQ《华语戒烟专线》

获取免费戒烟帮助!

1-800-838-8917

1. National Cancer Institute (2018). Secondhand Smoke and Cancer.
2. CDC (2018). Secondhand Smoke (SHS) Facts.
3. California Legislative Information. Health and Safety Code. Article 2.5. Smoking in Motor Vehicles.