

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体：

- 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.