

把您的房子和汽车划为无烟区

当您决定把您的房子和汽车划为无烟区时,您不是唯一一个做出改变的人;您的家人和朋友也必须知道,在这些地方吸烟是不允许的。

为什么要设定无烟区

- 二手烟和吸烟同样有害。^{1,2}
 - 在美国每年有超过 41,000 名不吸烟的成年人死于二手烟。
 - 它令儿童耳部及肺部感染的风险增加。
 - 婴儿患《婴儿猝死综合症》(SIDS) 的风险较高。
- 即使窗户开着,二手烟还留在车里,会有害的。
- 根据加州法律,在有未满 18 岁人士的汽车内吸烟是违法的。³



其他理由

- 不再需要常常清洁您的房子和汽车,节省了时间、金钱和精力。
- 增加了吸烟的困难,因为跑到户外吸烟是一件麻烦事。
- 没有烟灰缸和打火机等的诱因,戒烟变得比较容易。
- 保护了您的家人和宠物,他们不再遭二手烟的害。

怎样实行无烟区

如果您吸烟...

- 做一个戒烟计划。
- 规定只可以在户外吸烟~不可以在车里或屋里。
- 把所有的香烟、烟灰缸和打火机等等都放在户外或汽车的行李箱里。

如果您身边有吸烟者...

- 要求他们不要在您的屋里或车里吸烟。
- 告诉他们您要避开的是二手烟,而不是他们。
- 让他们知道您感谢他们的支持。

如果人们对您无烟区的规则不高兴...

- 不要妥协!
- 告诉他们这对您很重要,因为您重视每个人的健康。

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.