

二手煙

二手煙是什麼?^{1,2}

二手煙是煙草燃燒時產生的兩種不同結構的煙混合體：

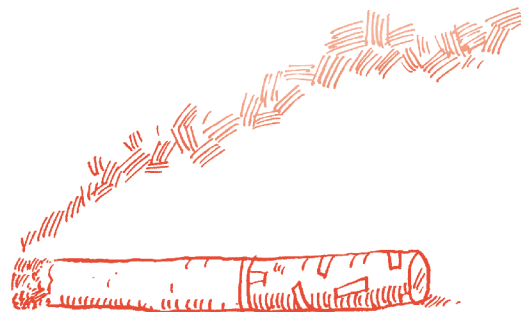
- 一種是燃燒香煙、雪茄或煙斗時所產生的煙。
- 另一種是吸煙者呼出來的煙。

健康風險^{1,2}

- 二手煙的害處等同於吸煙。
 - 它含有七千種化學物質，其中大約 70 種會致癌。
 - 在美國死於二手煙的非吸煙成年人每年超過 41,000 名。
 - 它能導致非吸煙者患上心臟病、肺病和中風。
 - 它還會導致癌症。
- 二手煙令痊癒減緩
- 小孩子吸入二手煙容易經常生病。他們面臨的風險如下：
 - 耳部感染
 - 傷風
 - 哮喘發作
 - 支氣管炎和肺炎
 - 咳嗽與氣喘
 - 氣短
- 嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 的風險更高
- 二手煙也會傷害寵物

減少危害

- 與二手煙的任何接觸都是有害的，不存在安全值。並沒有任何「比較安全」的水平。
- 把你的家和汽車列為無煙區。
 - 加州法律規定：在載有未滿 18 歲乘客的汽車內吸煙是違法的。³
- 要求他人不要在您的家或汽車裡吸煙。去另一個房間或打開窗戶也不可以。
- 確保沒有人在您孩子旁邊吸煙，絕不妥協。
- 如果您吸煙，戒了吧！



致電 ASQ《華語戒煙專線》

獲取免費戒煙幫助！

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.