

# 把您的房子和汽車劃為無煙區

當您決定把您的房子和汽車劃為無煙區時，您不是唯一一個做出改變的人；您的家人和朋友也必須知道，在這些地方吸煙是不允許的。

## 為什麼要設定無煙區

- 二手煙和吸煙同樣有害<sup>1,2</sup>
  - 在美國每年有超過 41,000 名不吸煙的成年人死於二手煙
  - 它令兒童耳部及肺部感染的風險增加
  - 嬰兒患《嬰兒猝死綜合症》(SIDS) 的風險較高
- 即使窗戶開着，二手煙還留在車裡，會有害的。
- 根據加州法律，在有未滿 18 歲人士的汽車內吸煙是違法的。<sup>3</sup>



## 其他理由

- 不再需要常常清潔您的房子和汽車，節省了時間、金錢和精力。
- 增加了吸煙的困難，因為跑到戶外吸煙是一件麻煩事。
- 沒有煙灰缸和打火機等的誘因，戒煙變得比較容易。
- 保護了您的家人和寵物，他們不再遭二手煙的害。

## 怎樣實行無煙區

如果您吸煙...

- 做一個戒煙計劃。
- 規定只可以在戶外吸煙～不可以在車裡或屋裡。
- 把所有的香煙、煙灰缸和打火機等等都放在戶外或汽車的行李箱裡。

如果您身邊有吸煙者...

- 要求他們不要在您的屋裡或車裡吸煙。
- 告訴他們您要避開的是二手煙，而不是他們。
- 讓他們知道您感謝他們的支持。

如果人們對您無煙區的規則不高興...

- 不要妥協！
- 告訴他們這對您很重要，因為您重視每個人的健康。

**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.