



Canadian
Cancer
Society

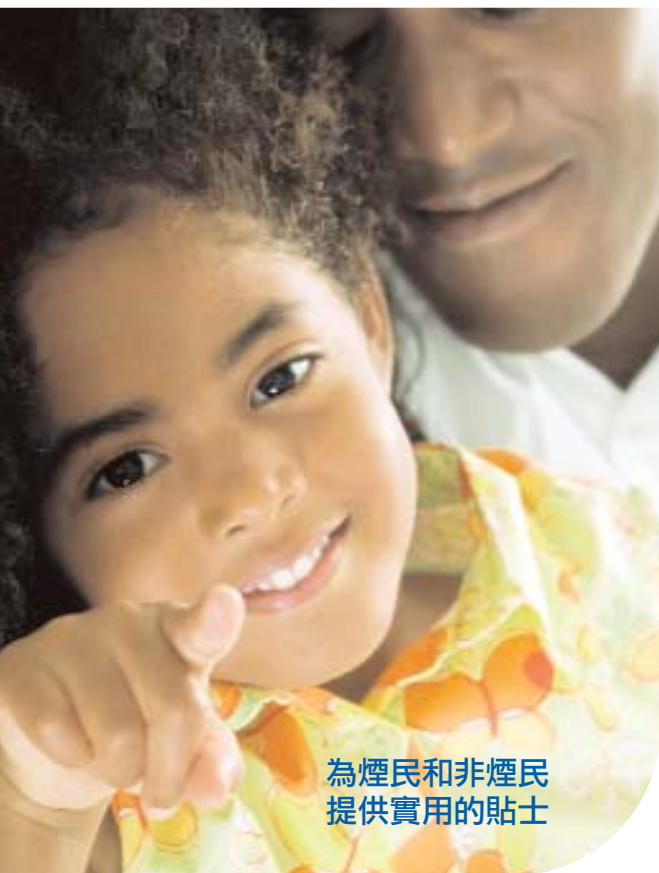
Société
canadienne
du cancer

潔淨空氣

保障你和你的家人
免吸二手煙

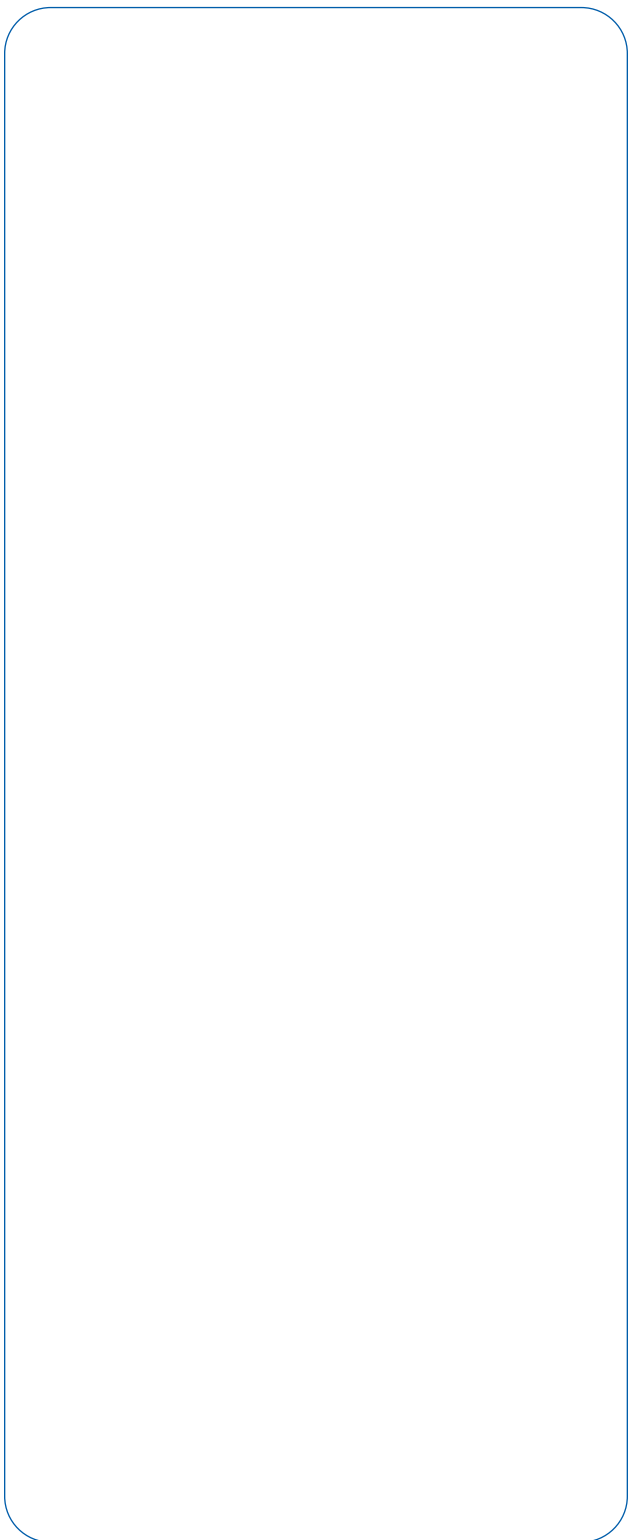
Clear the Air

*Protect yourself and your family
from second-hand smoke*



為煙民和非煙民
提供實用的貼士

同心合力、戰勝癌症
1 888 939-3333 | www.cancer.ca



二手煙危害健康

當有人在你附近吸煙時，你便會吸入二手煙。在公眾地方、大廈通道和工作的時候，很多人不知不覺間都會吸入二手煙。如果在家或車廂裡吸煙的話，所有在裡面的人均會吸入二手煙。

二手煙包含的化學物有一氧化碳（存在於汽車廢氣）、阿摩尼亞（窗戶清潔劑原料）、鎘（電池原料）及砒霜（滅鼠藥原料）。

煙草燃點後會釋放大約十二分鐘的煙霧，但是吸煙者可能祇吸入30秒；其餘會停留在空氣中，被非煙民和煙民吸入身體裡。二手煙含有超過4000種化學物，而大部分已被證實會致癌。

每年有超過1000名非吸煙的加拿大國民死於二手煙。

本冊子詳述二手煙如何危害健康，亦為煙民和非煙民提供實用的貼士，告訴你如何保護你和你家人的健康。

何謂二手煙？

二手煙是燃燒著的香煙、煙斗或雪茄煙所釋放出來的煙霧，亦包括吸煙者呼出之煙霧。

二手煙使你感覺不適

二手煙，不論多少，都是不安全的。

二手煙會引致眼睛和喉部不適、鼻敏感、頭痛、咳嗽和氣喘、噁心和頭暈等。也使人較容易患上傷風和感冒。吸入二手煙還會引發哮喘和增加患上氣管炎和肺炎的機會。

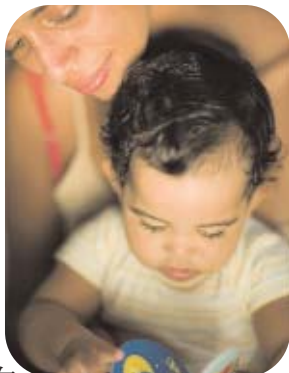
如果你長期暴露於瀰漫二手煙的環境，患上心臟病的危機會較高，甚至因此而死亡。也會導致呼吸毛病和肺癌。

兒童、孕婦、長者和有心臟或有呼吸毛病的人士應該特別注意，盡量避免吸入二手煙。



二手煙對嬰兒的傷害

嬰兒在誕生前後均會受二手煙的傷害。二手煙所含的幾種化學物，可以直接傳入嬰兒的血管，影響你還未出生的嬰兒的發育。



當懷孕的時候，如果你吸煙或接觸二手煙，你很有可能會遇到以下情況：

- 流產
- 早產
- 難產

再者，嬰兒在誕生前若受到二手煙污染的話，他們出生時體積會可能較細小和比較不健康。他們在出生時夭折的危機亦較高，或死於SIDS（嬰兒突然夭亡綜合症）。

如果你餵哺母乳，請緊記二手煙所含的一些化學物，會從母乳直接傳入嬰兒的體內。

若你是煙民，請考慮在懷孕前戒煙。不吸煙的母親是較健康的，她們會較容易受孕，生產也會較順利，而且在產後也較快復原。如果你已懷孕，請嘗試盡快戒煙，可以向醫生求助。

二手煙亦會影響年紀較大的兒童

由於兒童的身體仍在發育階段，如果他們吸入二手煙，患病的危機會較成年人高。他們呼吸的速度比成年人快，因此會吸入較多的有害化學物。而兒童的免疫系統亦未完全發育，所以不能保護兒童免受感染。

兒童能控制周圍環境的能力比成年人低。與成年人不同，他們大多不能隨意離開煙霧瀰漫的地方；有些兒童可能不太敢投訴二手煙。



若與非煙民的孩子作比較，常常吸入二手煙的兒童會較容易受到下列的困擾：

- 咳嗽和氣喘
- 疼痛的耳部發炎
- 哮喘及其他呼吸毛病
- 肺炎、喉炎和肺炎

他們也可能是罹患心臟病的高危一族，亦可能成為吸煙者。

不要遺忘寵物

你的寵物亦會受影響。常常吸入二手煙的貓、狗和其他動物會較高機會患上癌症。因為煙的分子會殘留在它們的毛髮裡，所以當它們用舌頭舔身體時，便可能已吞下煙的分子了。



保護你和家人避免吸入二手煙

在家裡

由於加拿大國民許多時間都留在室內，所以家居的空氣質素很重要。儘管煙草已熄滅了，二手煙仍然殘留在你的衣服、地毯、窗簾和傢俬上，會危害你家人和寵物的健康。即使打開窗戶或開動風扇或空氣淨化機也不能改善空氣的質素。

你可以：

- 請與家人及朋友商量，嘗試想辦法把家裡變成無煙之家。
- 有禮貌地要求家人及朋友到戶外吸煙。與他們在戶外閒坐或散步，讓他們知道你並不是排斥他們，祇是針對煙霧。
- 最好是在戶外設立一個舒適的地方，讓吸煙人士使用。把室內所有煙灰缸拿走。
- 如果你是吸煙人士，請向醫生求助如何戒煙。戒煙熱線 (*Smoker's hotline*) 或我們的〈循序漸進戒煙計劃〉 (*One step at a Time*) 亦可以助你戒煙。
- 如果你與吸煙人士一起生活，請支持他們戒煙的毅力。但是，你要堅定立場維持無煙之家的決心，尤其是若你正懷孕或家有兒童。

柏文或公寓

如果你居住在共用抽氣系統的多戶房屋，煙霧可以從氣槽和氣口進入你的單位。二手煙亦可從門底滲入和經由電源、水渠和窗戶附近的裂縫和氣孔進入。

你可以：

- 在電源裝上特別的封條，以防止煙霧進入室內。這些裝置在五金店有售。
- 裝置門縫防漏帚，以防止煙霧進入室內。
- 利用絕緣棉把氣槽和窗周圍的裂縫封閉。
- 與鄰居商量，邀他們一起合作，減低二手煙的禍害。
- 請翻閱租約，如果你的大廈是整幢或部分屬於禁煙的話，可要求業主切實執行。
- 與業主或業主會商量把你的樓層或大廈改變成非吸煙區。
- 如果所有嘗試都未能成功，請考慮遷往不准吸煙的地方居住。

在車廂內



在空間狹窄的車廂內，二手煙會更危險，因為煙霧較濃縮。即使煙草已熄滅，化學物仍然會留在車廂內。

你可以：

- 讓乘客知道你的汽車是禁止吸煙的。
- 徹底清洗你的汽車，亦要為坐椅吸塵。
- 清理煙灰缸。並用零錢或香口膠（口香糖）填滿它。
- 嘗試提早幾分鐘下班或離家，讓你上車前有時間在外吸煙，那便不用在車內吸煙了。

家居以外

- 避免到一些會讓孩子暴露於二手煙的地方。
- 與僱主商量把工作地方列為禁區煙。
- 旅行時要求入住非吸煙的房間。
- 支持禁煙的商戶。讓其他商戶知道你不支持它們，直至其加入禁煙行列。
- 支持在你社區有關限制吸煙的附例和運動。



保護兒童避免吸入二手煙

如果你吸煙的話，請考慮戒煙。你的孩子將會因此而活得更健康。即使你不在孩子的身傍吸煙，煙味仍然會留在你的頭髮、衣服、傢俬和車廂內。

如果你要吸煙：

- 緊記在戶外，遠離孩子的地方吸煙。
- 不要在車廂裡吸煙，即使打開窗戶，也不能保護孩子免受煙霧的影響。可在起程前吸煙。在長途車旅程中，有需要時可停車，並在車外，遠離孩子的地方吸煙。
- 緊記在走近孩子前，把煙草熄滅。
- 清除煙灰缸以免孩子玩弄煙蒂。
- 不要將燃點了的煙草、打火機或火柴隨處亂放。

與吸煙人士同住的兒童大多都會成為煙民。戒煙是很困難的，因此盡量鼓勵孩子千萬不要吸煙。如果他們已開始抽煙，請認真處理他們的煙癮，並盡力協助他們戒煙。

準備就緒戒煙或祇是考慮戒煙?

戒煙不是容易的事。但是加拿大防癌協會能幫助你踏出第一步，我們可以把為吸煙人士而設的戒煙指引〈循序漸進戒煙計劃〉寄給你。並為你介紹「戒煙熱線」和提供在你的社區裡有關的服務及計劃。

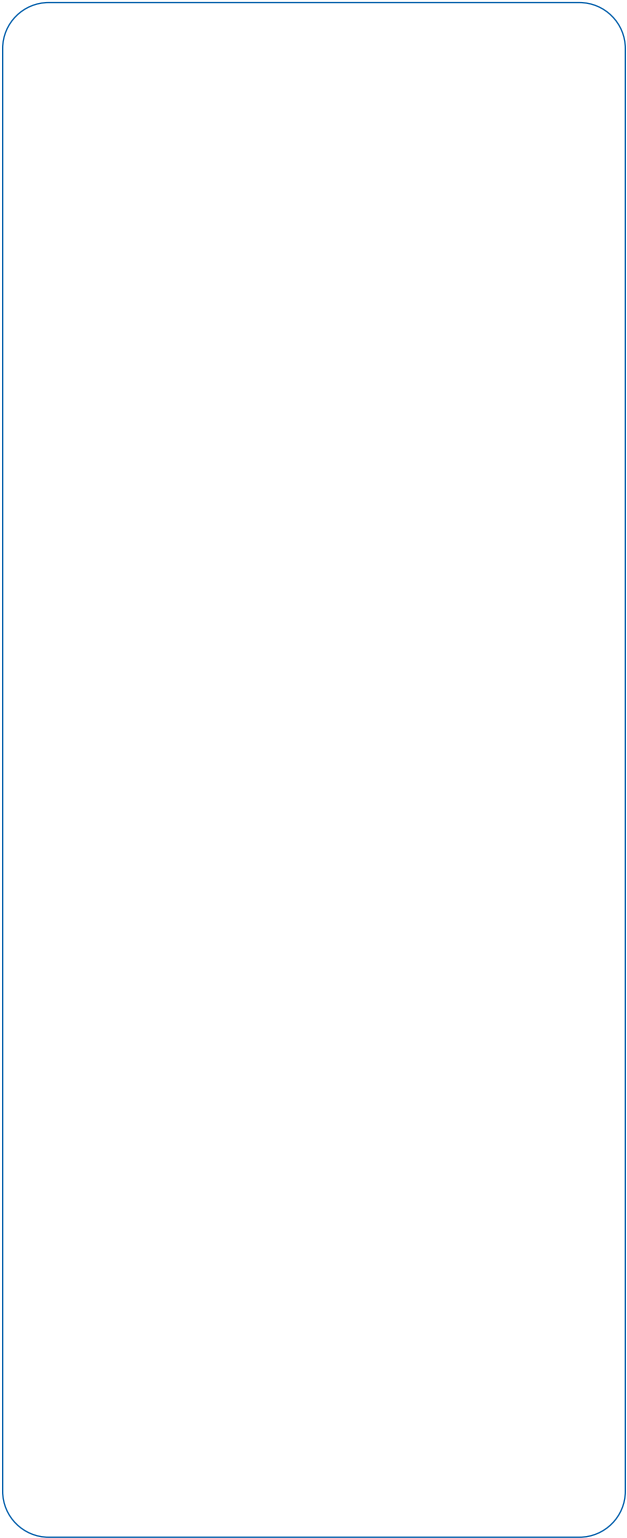
請致電 **1 888 939-3333**，

或以電郵 **info@cis.cancer.ca** 與我

們聯絡。還可瀏覽我們的網站

www.cancer.ca。





本會的工作

加拿大防癌協會一直是抗癌先鋒，這有賴義工及職員的努力耕耘，以及大眾的鼎力捐助，本會服務包括：

- 資助各項最有價值的癌症研究項目
- 倡導健康的公共政策
- 宣傳健康的生活模式，以減低患癌風險
- 提供癌病資訊
- 支援癌病患者及其親友

如欲捐助本會或索取更多有關癌症的資料或服務，歡迎隨時聯絡我們。



Canadian Cancer Society Société canadienne du cancer

同心合力、戰勝癌症

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

這是加拿大防癌協會印製的一般性防癌資訊，並非用以取代專業醫療人員的意見。此中文譯本若與英文原文有任何差異，一切均以英文原文為準。

本冊子資料內容可隨意複印，毋須本會批核，但必須註明為加拿大防癌協會2007《潔淨空氣：保障你和你的家人免吸二手煙》。