



关于二手烟

严重危害

二手烟伤害每一个人，即使少量二手烟也会导致严重危害

70种

二手烟是一级致癌物，含有约70种致癌物

三手烟

二手烟中的有害成分可以吸附在衣服、毛发、地毯、沙发、窗帘、汽车坐垫等物品表面，形成“三手烟”，时间可长达数月，同样严重危害健康

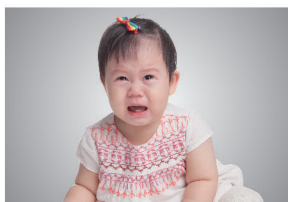
二手烟的危害



孕妇暴露于二手烟可以导致早产、婴儿低出生体重、新生儿畸形，诱发 **新生儿猝死**



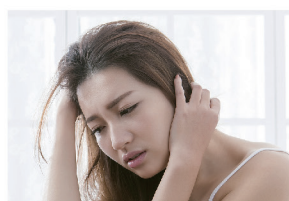
家中有人吸烟，孩子更容易患上哮喘、咳嗽、中耳炎、支气管炎、肺炎、甚至白血病等 **恶性疾病**



长期暴露于二手烟中的孩子更容易发生 **注意力缺陷、多动症、学习能力障碍**



二手烟可以导致成人罹患**肺癌、冠心病、哮喘、慢性阻塞性肺病**等疾病



长期暴露于二手烟可以增加女性患**乳腺癌**的风险



关于无烟家庭

无烟家庭指的是：

任何人、任何时间、在家中的任何地点都不允许吸烟的家庭；私家车内也不允许吸烟。

以下观点都是错误的：

- ✗ 在厕所和阳台等房间吸烟，不会危害他人
- ✗ 开窗或在抽油烟机下吸烟，可以消除二手烟
- ✗ 孩子不在家或者不在车里的时候吸烟，就不会伤害到他们
- ✗ 开空气净化器吸烟，可以去除二手烟
- ✗ 到楼道里吸烟能避免二手烟对家人的伤害
- ✗ 打开车窗吸烟不会伤害家人

然而事实上，开窗、在室内设置吸烟区（室）、安装通风换气设施等都不能完全清除家中二手烟。唯一有效杜绝二手烟的做法，就是不在室内和车内吸烟。

创建无烟家庭的步骤

- 1 告诉家人创建无烟家庭的打算，达成共识；
- 2 选择一个有意义的日子开始实施；
- 3 扔掉家中车上所有烟具；
- 4 在门口和家中醒目的位置设置无烟家庭提示标识；
- 5 告诉所有亲戚朋友，你家里不吸烟，希望得到他们的支持；
- 6 帮助吸烟家人克服烟瘾，并鼓励他们戒烟。

戒烟技巧

提前记录自己的吸烟行为，针对每一类吸烟情形制定应对方法；

确定一个戒烟日，从这一天开始完全戒烟，一口也不吸；

扔掉所有的卷烟和烟具；

告知亲朋好友自己要戒烟，获取他们的鼓励和支持；

拨打400-888-5531，400-808-5531,12320获取戒烟帮助，前往医院戒烟门诊治疗。



@无烟中国



央视动漫集团

棉花糖一家形象版权：央视动漫集团有限公司
中国疾病预防控制中心 www.notc.org.cn

