



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

本会的工作

加拿大防癌协会一直是抗癌的领导者，这有赖志愿工及职员的努力耕耘，以及大众的鼎力捐助。加拿大防癌协会：

- 资助各种卓越的癌症研究工作
- 倡议公共保健政策
- 宣传健康生活模式，以助减低患癌风险
- 提供癌症资讯
- 为与癌共存者及亲友提供支援

如欲捐助本会、索取最新癌症资讯或查询本会服务，欢迎随时联络我们。



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

同心合力、战胜癌症

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

本册子是加拿大防癌协会印制的一般性资讯，并无意以此取代专业医疗人员的意见。

本册子的资料可供抄用或复印，毋须先经本会允许，但必须引用以下注明：
洁净空气。Canadian Cancer Society 2009.

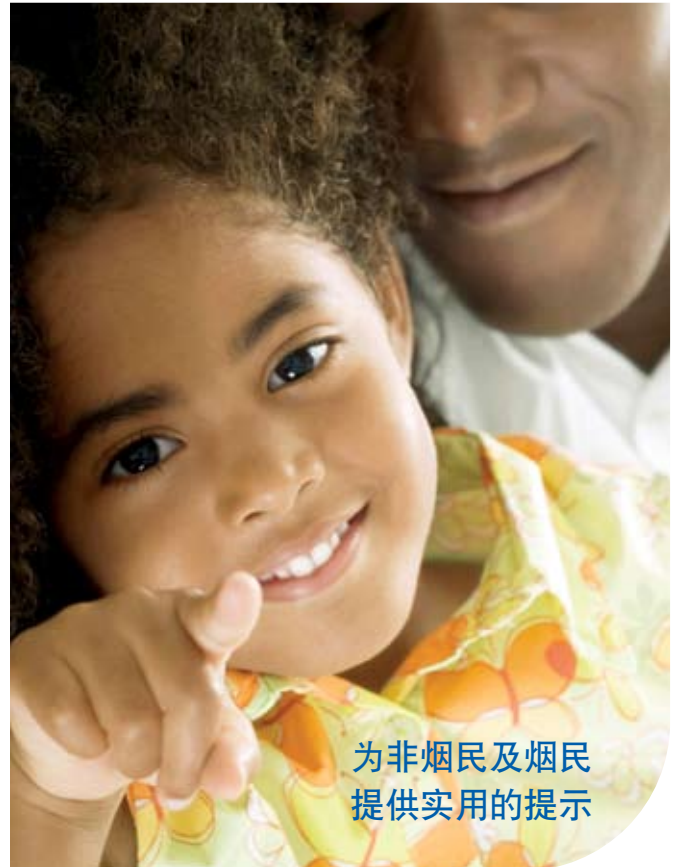
Clear the Air - Simplified Chinese 271081 © July 2009

洁净空气

保障自己及家人免吸二手烟

Clear the Air

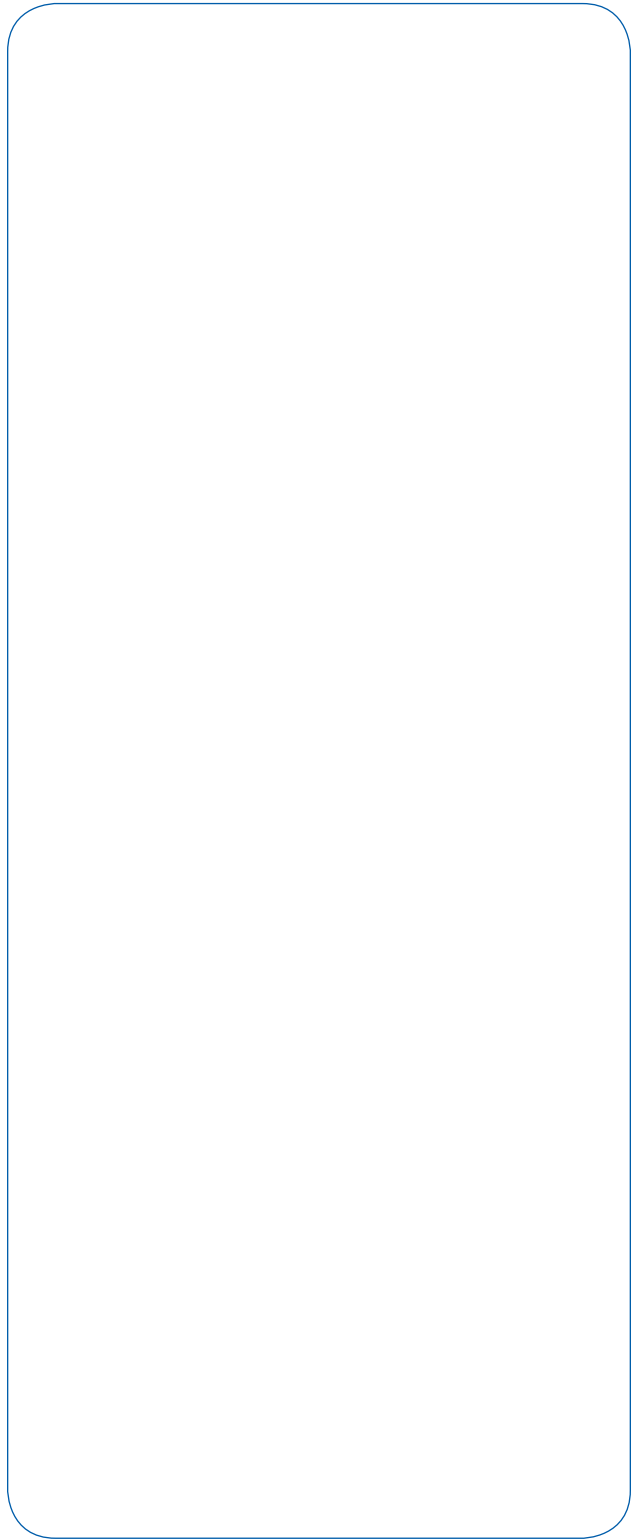
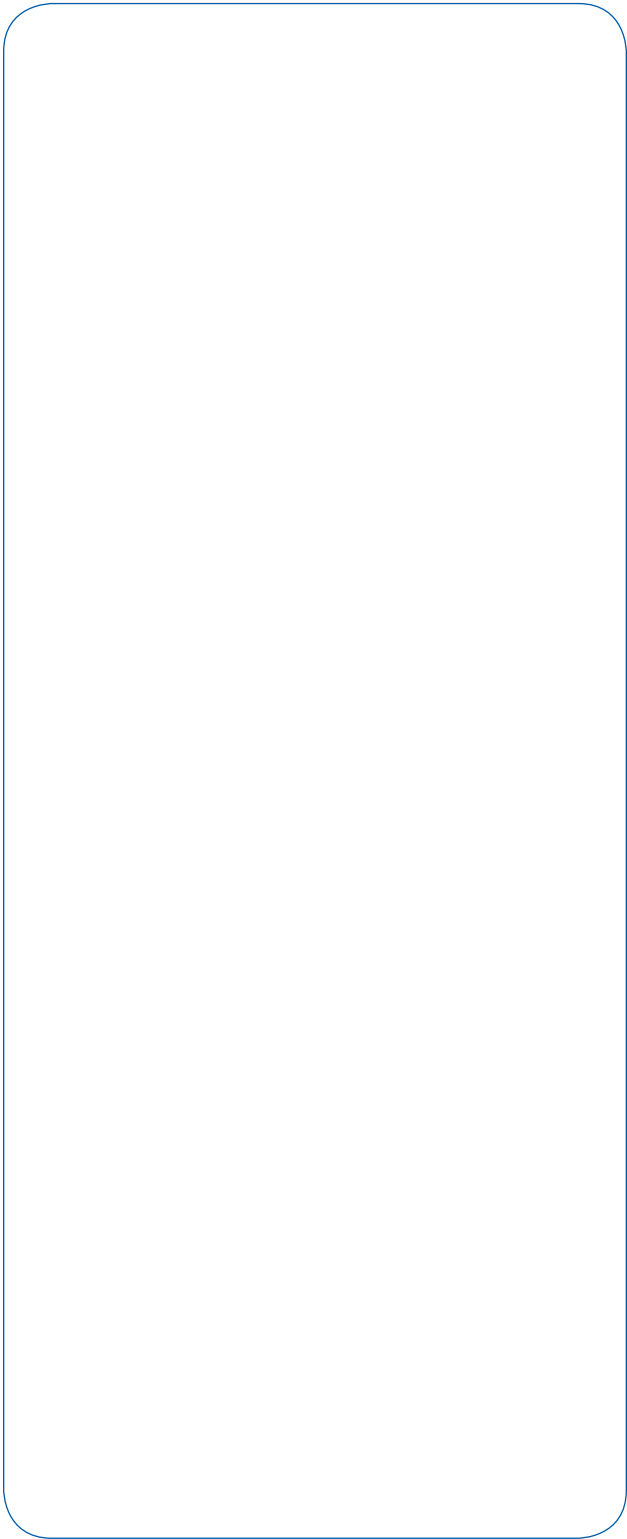
Protect yourself and your family from second-hand smoke



为非烟民及烟民
提供实用的提示

同心合力、战胜癌症

1 888 939-3333 | www.cancer.ca



二手烟有害健康

附近有人抽烟，你便会吸入二手烟。无论在公共场所、建筑物进出口或工作场所，我们都会不知不觉间吸入二手烟。而当有人在家或车内吸烟，全部在场者都不能幸免吸入二手烟。

二手烟中的化学物质包括一氧化碳（汽车废气成分），阿摩尼亚（即氨，刷窗剂成分）、镉（电池成分）及砒霜（即砷，杀鼠药成分）。

点烟会释出12分钟的烟雾，而吸烟者却只会吸入烟雾约30秒。剩余的会弥漫空气之中，让非烟民及烟民同时吸入。二手烟含超过4,000种化学物质，其中多种为已知致癌物质。

每年，加拿大有超过1,000名非烟民因二手烟丧命。

这是一本有关二手烟有害健康的小册子，并教你如何保障自己及家人健康，当中包括为烟民及非烟民提供的实用提示。

甚么是二手烟？

二手烟是燃点香烟、烟斗或雪茄烟所产生的烟雾，吸烟者呼出的烟雾亦包括在内。

二手烟令人生病

即使极少量的二手烟也可造成损害。

二手烟会导致眼睛疼、嗓子疼、头疼、咳嗽、喘鸣、恶心、头晕及鼻腔过敏。你亦会更易患感冒及流感。吸二手烟更可触发哮喘，并增加染上支气管炎及肺炎的机会。

假如长期吸入二手烟，会令你更易心脏、呼吸出现问题及患上肺癌，并因此而丧命。

儿童、孕妇、老年人及心脏、呼吸病者更须特别注意避免吸入二手烟。



二手烟对婴儿有害

二手烟有损胎儿及婴儿健康。二手烟中的几种化学物质可以渗进胎儿的血液，因而影响胎儿成长。



假如你在怀孕期间吸烟或环境中二手烟，便会更易：

- 流产
- 早产
- 分娩出现问题

此外，受二手烟影响的胎儿亦更易体形偏小及健康欠佳，而分娩时胎儿夭折或日后死于婴儿猝死症〔**sudden infant death syndrome (SIDS)**〕的机会也更大。

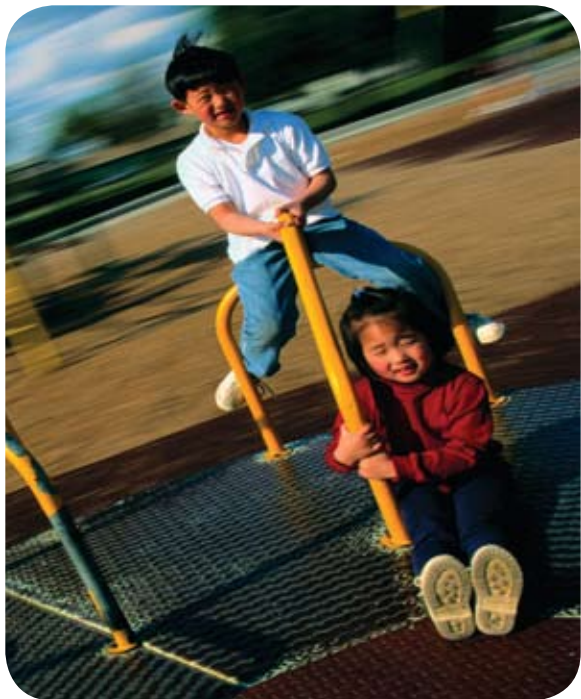
母乳喂养会把部分二手烟化学物质由母乳直接带进婴儿体内，这点务需注意。

女性吸烟者应考虑在怀孕前戒烟。不吸烟的母亲身体会较为健康，怀孕及分娩较易，而产后亦较快复原。如果你已经怀孕，请尝试尽快戒烟，不成功便向自己的医生求助。

二手烟对儿童亦同样有害

由于儿童在发育期间，所以吸入二手烟后会较成年人更易生病。儿童呼吸较成人快，吸收的有害化学物质也较多。此外，免疫系统虽可抗病，但儿童的免疫系统却未完全长成。

儿童在控制周围环境上也不及成年人，所以较难象成人般自行离开烟雾充斥的场所。一些儿童亦对抱怨二手烟难于启齿。



与非烟民的子女相比，经常吸入二手烟的儿童更易患上：

- 咳嗽及喘鸣
- 耳朵感染发痛
- 哮喘及其它呼吸疾病
- 支气管炎、哮吼 (croup) 及肺炎

这些儿童不但患上心脏病的风险较高，而且亦更易开始吸烟。

切勿忽视对宠物的伤害

二手烟亦会危害宠物。

经常吸入二手烟的猫狗动物更易患癌。而由于宠物会舐洁自己，所以亦有机会摄入粘着宠物皮毛的二手烟微粒。



保障自己及家人免吸二手烟

在家保障

加拿大生活以室内居多，所以家中的空气质量很重要。吸烟后二手烟会残留在家中衣服、地毯、窗帘及家俱上，对家人及宠物造成毒害。开窗、开电风扇或空气净化器等皆不可以洁净空气。

你可以怎办：

- 考量如何达至无烟家居，并与家人及朋友沟通表达。
- 礼貌地请家人及朋友出外吸烟。陪伴他们在外闲坐或漫步，让他们知道你是厌烟不厌人。
- 设立舒适的吸烟专区，最好设在室外。把家中所有烟灰缸收起。
- 吸烟者应向自己的医生求助戒烟。*烟民辅助专线 (Smokers' Helpline)* 或我们的「循序渐进」计划 (*One Step at a Time*) 皆可助你戒烟。
- 假如你与吸烟者同住，请支持他们努力戒烟。同时，你应坚持自己享用无烟家居的权利，特别是在自己怀孕期间或有子女同住。

公寓大厦或共管公寓

由于多单位建筑物共用通气系统，所以烟雾可以从送风口及开口吹进你的单位。二手烟亦可从门缝和电源插座、水管、窗户的裂纹及漏风处等进入。

你可以怎办：

- 以专用封条围封电源插座，以防止烟雾流入。专用封条于五金工具店有售。
- 在门边围上防风条，阻止烟雾由门缝流入。
- 以泡沫绝缘塑料密封送风口及窗户裂纹。
- 与邻居洽谈，告诉他们你希望能同心协力减少二手烟。
- 重阅自己的租屋协议。如果建筑物设无烟区或全面禁烟，便敦促屋主严格执行。
- 向屋主或共管协会建议把整层或整座建筑物列作无烟区。
- 假如上述全皆无效，考虑迁往无烟建筑物。

车内保障



车内气流空间少，烟雾浓度更高，所以二手烟会更加危险。即使在吸烟后，化学物质仍会残留在车内。

你可以怎么办：

- 让所有乘客知道你的车子是无烟车辆。
- 彻底清洁车子及吸净布制或皮制座椅。
- 清洗烟灰缸，并用以存放辅币或口香胶。
- 尝试提早数分钟出门或离开工作场所，让自己有时间先在外吸烟、后进车。

家外保障

- 避免与子女前往有二手烟的地方。
- 与雇主商讨把工作场所无烟化的办法。
- 出遊时要求入住无烟房间。
- 光顾无烟商户。让其它商户知道你不会在它们转为无烟商户前光顾。
- 支持区内烟管附例及有关活动。



保障子女免吸自己的二手烟

吸烟的请考虑戒烟。这样的话，你的子女会更健康。即使你不在子女附近吸烟，但烟雾仍会附着在你头发、衣服、家俱及车内。

假如你真的要吸烟：

- 必须远离儿童在外吸烟。
- 切勿在车内吸烟。即使把车窗摇下也不能保障儿童免受烟害。不要在开车后才吸烟。开长途车时要停站往车外才吸烟。
- 把香烟熄掉后才可走近儿童。
- 清理烟灰缸以免儿童把玩烟蒂。
- 切勿留下燃点了的香烟及遗下打火机或火柴。

家中有人吸烟的话，儿童会更易开始吸烟。吸烟容易戒烟难，请勉励子女切勿开始吸烟。如果子女已经开始，请严肃处理他们的烟瘾，并主动协助子女戒烟。

是否正考虑戒烟或已下了戒掉的决心？

戒烟非易事，但加拿大防癌协会（Canadian Cancer Society）可以帮忙。我们可送你本会一份名为「*For Smokers Who Want to Quit: One Step at a Time*」的英文戒烟指引，以助你踏出第一步。此外，我们亦可告诉你有关「烟民辅助专线」（*Smokers' Helpline*）及转介你往所在社区的计划及服务。

请致电免费电话 **1 888 939-3333**

与我们联系、电邮至 info@cis.cancer.ca
或浏览我们的网站 www.cancer.ca。



