認識菸所帶來的傷害
為什麼要戒菸？

陽明社區護理關心您

為什麼要認識菸？

- 香菸傷害的不只是抽的人
- 菸所產生的煙霧也會傷害別人
- 早日脫離菸 身體會慢慢健康

二手菸？三手菸？

二手菸

二手菸

別人吸菸，
煙霧飄到你身上
你也會一起吸到肺裡

三手菸

三手菸

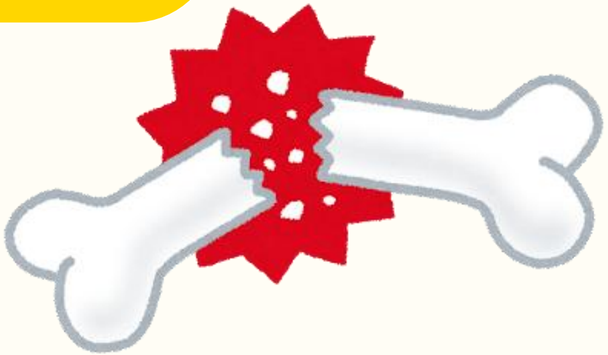
煙味留在衣服、沙發
牆壁、車內，無所不在
你看不到也聞不到
一樣對你的健康有害

抽菸會得什麼病？

中風

肺癌

骨質疏鬆



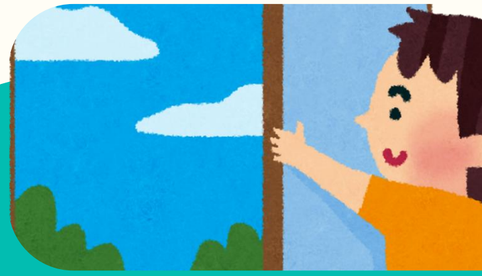
記憶力衰退

你以為
二手菸三手菸
不會傷害家人嗎

- 容易氣喘、咳嗽
- 增加心臟病肺癌風險
- 小孩較容易受影響

那你該如何做呢？

- 家裡密閉空間(家裡、車上)完全禁菸
- 抽菸回來，請洗手換衣服
- 常常開窗，讓空氣流通



陽明院區的戒菸資源

- 一到六(上午)家醫科皆有戒菸門診
- 陽明戒菸專線：02-2838-9167

Home About **Content** Others Search

戒菸這條路上
您並不孤單！

菸一離身　健康一生

Get To Know >