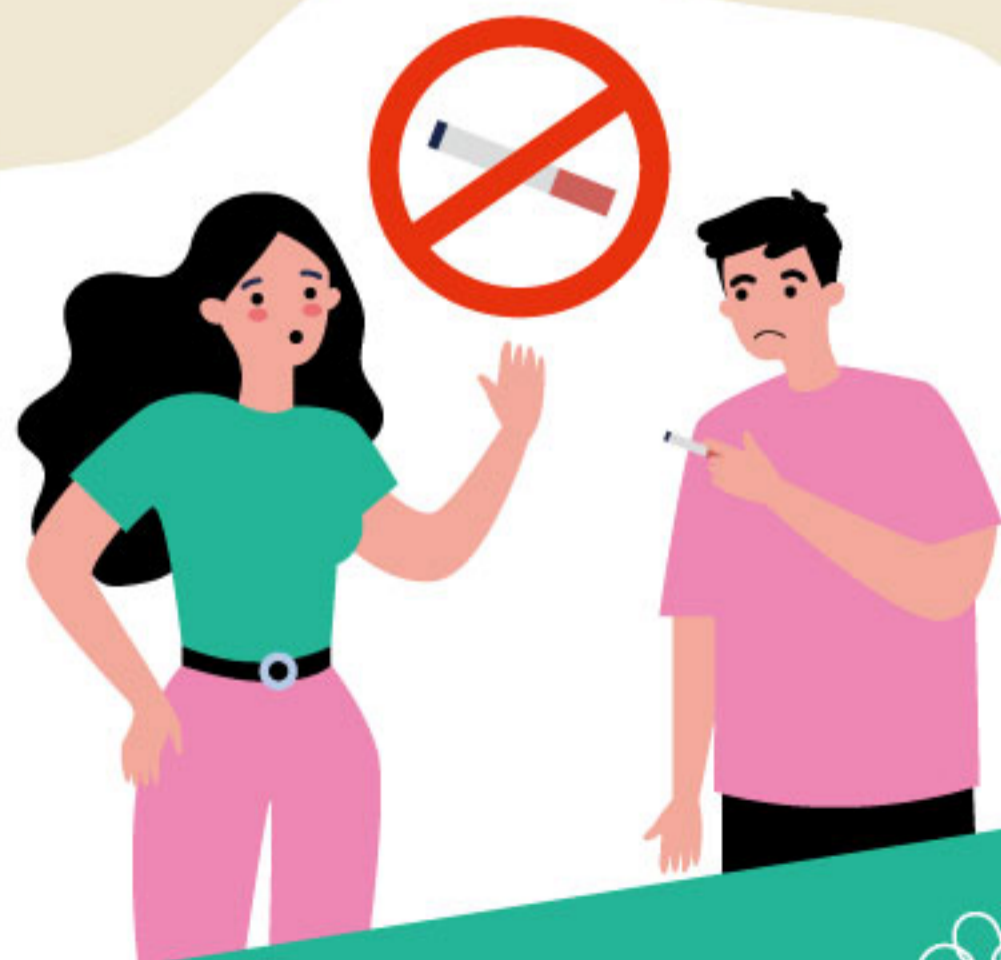


守護，是最溫柔的承諾

與家人共同制定「無菸家庭」規範，
並明確告知所有親友及訪客。



鼓勵並支持有吸菸的親友及早戒菸，
共同建立健康生活。



每天忙碌，還不趁空檔健康呼吸！
紙菸、加熱菸、電子煙、水菸、
雪茄…等所有菸品，全部毋湯！
拒絕菸害，是給孩子、伴侶、未
來最暖的承諾！



快速行動指南
善加利用多元戒菸管道

免付費戒菸專線：0800-636363
LINE@線上戒菸：@tsh0800636363



菸消雲散 幸福不散

我拒菸 我愛家

I refuse to smoke, I love my family.



什麼是二手菸 與三手菸？

二手菸：

由吸菸者呼出之主流菸煙和菸草燃燒釋放出之側流菸煙兩者在空氣中混合而成。在燃燒不完全的情形下，二手菸釋放出7000種以上的化學物質，其中超過250種對人體健康有害，更有93種致癌物質及有害物質。

三手菸：

指菸熄滅後在環境中殘留的污染物，研究證實，吸菸者即使不在孩子面前抽，但殘留在衣服、車子、房子內的三手菸一樣會影響健康。

三手菸的隱藏危機

殘留時間長且難清：

尼古丁有很強的表面粘附力，會與空氣中的亞硝酸、臭氧等化合物發生化學反應，產生更強的新毒物，如亞硝胺等致癌物。

釋放致癌物質：

三手菸殘留在環境中的毒性微粒，至少有11種高度致癌化合物。

對家人的危害

孩童特別脆弱：

肺部尚未發育完全，暴露於二、三手菸會提升氣喘、過敏與肺炎風險。

慢性健康影響：

尼古丁與致癌物增加罹患心血管疾病與癌症機率。

行為模仿效應：

孩童易受父母吸菸行為影響，進而仿效吸菸行為，埋下健康隱憂。

危及嬰幼兒發展：

嬰幼兒常以口咬、接觸方式探索環境，更易接觸到三手菸殘留的毒物，會造成兒童認知能力的缺陷，增加嬰幼兒哮喘機率以及中耳炎的風險。

