

不讓孩子吸入香煙的氣味



二手煙是指吸煙者在吸煙時產生的煙霧和氣體。即使從不吸煙的人受二手煙氣體的影響，也會出現嚴重的健康問題。二手煙含有很多有毒物質，可導致哮喘病，心臟病以及癌症。

二手煙對兒童的傷害更加嚴重

二手煙對兒童的傷害比成年人更嚴重。當兒童的身體處於成長時期，二手煙會對正值發育的器官造成傷害（比如心臟和肺部）。兒童處在二手煙氣體的環境中更易有以下情況：

- 肺部和呼吸系統的毛病（尤其是6歲以下的兒童）
- 嬰兒易患嬰兒猝死綜合症（SIDS）
- 聽力問題
- 哮喘病

如果你的孩子已經患有哮喘病，二手煙會使病情加重。孩子的喘息、咳嗽和突發哮喘會增加。

讓孩子遠離二手煙

如果你在家裏吸煙，以下方法可以保護孩子降低二手煙的吸入：

- 不要在孩子周圍吸煙
- 在固定房間內吸煙並打開窗戶
- 在室內使用空氣過濾器

更要預防三手煙

儘管你停止吸煙，煙霧氣體及其化學物質仍然充滿在周圍的環境中。這種剩餘氣體和物質被稱為三手煙。三手煙能依附在你的頭髮、皮膚、衣服、地毯、牆壁及傢俱上數月甚至更久。這種物質不能通過空氣流通散掉，甚至在清潔之後依然存在於周圍環境中。兒童和成人通過吸入和接觸三手煙物體也會有患病的風險。

即使你吸煙的時候，孩子並不是與你在一起，但三手煙仍然會傷害你的孩子。為了更好地保護孩子不受香煙的傷害，你可以：

- 不在家裏或車內吸煙
- 吸煙之後洗澡或更換衣服，然後才接觸孩子或跟孩子一起。

最好的辦法是戒煙

請向你的醫生諮詢戒煙方法。若需更多的資料及免費的戒煙幫助，請撥打311或亞裔戒煙熱線：**1-800-838-8917**。



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER
王嘉廉社區醫療中心

諮詢熱線 (212) 226-8339

網址 www.cbwchc.org

268 Canal Street, New York, NY 10013

內科部 (212) 379-6998

婦女健康部 (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

兒科及青少年部 (212) 226-3888

青少年資源中心 (212) 226-2044

牙科部 (212) 226-9339

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

內科部 (718) 886-1200

婦產科部 (718) 886-1287

兒科部 (718) 886-1222

健康教育部 (212) 966-0461

社工部

曼哈頓 (212) 226-1661

皇后區 (718) 886-1212

協助申請購買健保

曼哈頓 (212) 226-8339

皇后區 (718) 886-7355