

ASC

亞裔社群無煙推廣行動

為以下亞裔人士提供免費服務

- 吸煙者
- 有吸煙者的家庭
- 希望過無煙生活的人士 — 工作、居所、汽車 —
- 居住在北岸和/或已在 Harbour PHO 註冊的人士

它提供哪些服務?

一位受過特殊訓練，並能講英語和國語/粵語/韓語的亞裔社群無煙推廣行動聯絡員將為你提供：

- 幫助你和你的家人創造一個無煙的環境 — 工作、居所、汽車 —
- 支持吸煙者戒煙
 - 停止抽煙的建議
 - 尼古丁粘貼片和/或口香糖
 - 輔導
 - 電話支援
 - 家訪
 - 訊息，例如：小冊子，粘貼紙

預約

- 細節請與你的醫生或護士聯系，或
- 致電亞裔社群無煙推廣行動聯絡員預約

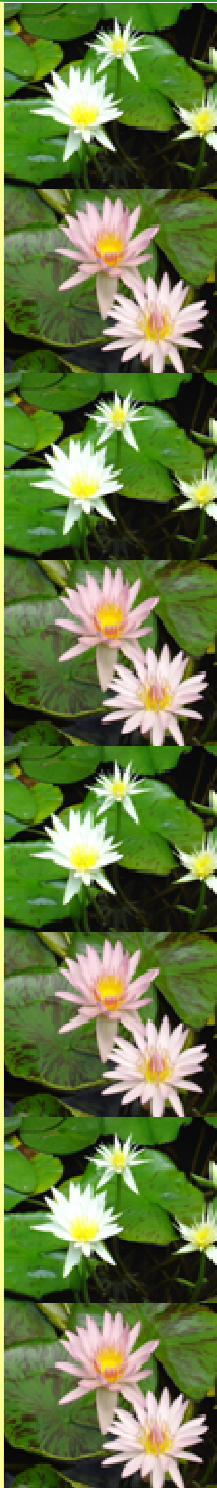
Christina Lee (韓語) 027 3596880
 Zhoumo Smith (國語/粵語) 027 3571800
 Harbour PHO 接待處 (英語) 09 415 1091

免費翻譯服務

如果你不能說英語，請你要求一位能說英語的家人/支持者致電 Harbour PHO 的接待處預約亞裔社群無煙推廣行動聯絡員，同時預約一位翻譯員幫助你們溝通，電話 415 1091。

亞裔社群無煙推廣行動

幫助你和你的家庭建立一個無煙的環境



亞裔社群 無煙推廣行動

Asian Smokefree Communities (ASC)

如果需要更多關於亞裔社群無煙推廣行動的訊息或預約亞裔社群無煙推廣行動的聯絡員，請聯系 Harbour PHO 的接待處電話 09 415 1091

若需更多無煙推廣行動的翻譯訊息，請瀏覽 www.asianhealthservices.co.nz



本小冊子是從 The Quit Group 製作的訊息改編的

Quit Mā Mutu

April 2006

ASC

亞裔社群 無煙推廣行動

Asian Smokefree Communities



二手煙

Second-hand Smoke

中文 Chinese

什麼是二手煙？

What is second-hand smoke?

二手煙是其它人抽香煙、煙管或雪茄的煙。這煙來自香煙的燃燒端，以及吸煙者呼出的煙。

二手煙包含大約 4,000 種化學物質，其中有許多是有毒性或可以導致癌症的。

下列是一些二手煙包含的化學物質的例子：

- 阿摩尼亞 Ammonia (可在廁所清潔劑內找到)
- 一氧化碳 Carbon monoxide (可在汽車廢汽內找到)
- 砷或砒霜 Arsenic (可在殺鼠劑內找到)
- 石腦油精 Naphthalene (可在臭樟腦內找到)

有些化學物質在二手煙的濃度比抽煙者自己吸入的濃度還要高。

二手煙給人帶來什麼影響？

How does second-hand smoke affect people?

每年大約有 1200 人因心臟病而需要到醫院去 – 主要由於嚴重的心臟病發作 – 因為二手煙內的有害化學物質影響他們的血液、心臟和循環系統。

中風

Strokes

每年有 500 人因吸入二手煙導致中風而需要到醫院去。二手煙導致腦部血管收窄，以及血液凝固。中風起因於大腦血管破裂或凝塊，影響行動和講話。

兒童疾病

Childhood illnesses

兒童吸入二手煙：

- 在他們出生後的首 18 個月，有較高患假膜性喉炎（哮吼）、肺炎和細支氣管炎的危險性
- 可能引至哮喘
- 可能引至更嚴重的哮喘發作，並次數更頻密。二手煙造成大約 20,000 宗 16 歲以下兒童的哮喘發作 – 特別是學前兒童
- 可能引至膠耳(液體累積在中耳內)和耳炎。每年二手煙造成 1000 宗兒童膠耳。未經治療的耳朵問題可以導致失聰以及學習困難。
- 父母或監護人抽煙的兒童及青少年，將來成為吸煙者的機會比較大。

懷孕期及嬰兒期

Pregnancy and early infancy

- 懷孕期間抽煙會影響嬰兒的肺功能，造成患哮喘和其它呼吸系統疾病的可能。抽煙母親的嬰兒在他們出生後的第一年比較容易死於嬰兒猝死症。

我能夠做什麼？

What can I do?

使你的居所和汽車成為無煙之地。以下一些提示可以幫助你開始去做：

- 讓其它人知道 – 張貼無煙居所和無煙汽車的粘貼紙在你的家中和汽車內，並使所有人都能看得到。聯系你家附近的公共健康服務以索取這些粘貼紙(他們的聯系細節可以在電話簿內醫院的部分找到)。
- 拿走家中所有的煙灰缸、清理車內的煙灰缸和拿走打火機。
- 要求想在你家抽煙的人士到外面抽煙。
- 為你的家成為無煙之地而慶祝 – 你將無煙居所的粘貼紙貼在你的信箱或你家的入口，讓朋友、家人及鄰居知道你為擁有一個無煙的家庭感到驕傲。

如果需要更多的幫助，請聯系亞裔社群無煙推廣行動

電話 09 415 1091