

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繫，或
- 致電亞裔社群無煙推廣行動聯絡員預約

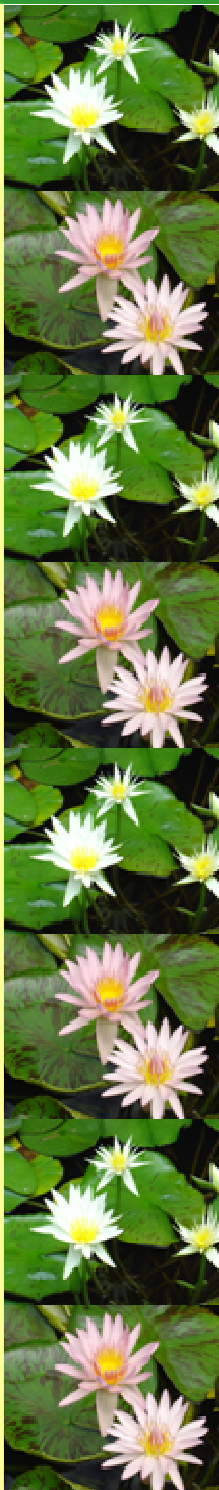
Christina Lee (韓語) 027 3596880
 Zhoumo Smith (國語/粵語) 027 3571800
 Harbour PHO 接待處 (英語) 09 415 1091

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

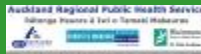


亞裔 社群 無煙推廣行動

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 M&Mutu

April 2006

ASC

亞裔 社群

無煙推廣行動

Asian Smokefree Communities



抽煙與懷孕

Smoking and
Pregnancy

中文 Chinese

事實

The facts

體積較小的嬰兒不代表有較快或容易的生產。

戒煙不一定會增加體重。如果在懷孕期間進食不同種類的食物，增加 10 – 13 公斤對你和你的嬰兒是健康的。

抽煙不能使你鬆弛 – 它加速你的心率，減緩你的神經系統和使你的血壓增高。

在懷孕期間能有一段時間戒煙總比沒有好。即使在懷孕三個月時戒煙也能幫助你的嬰兒 – 嬰兒的成長大多數在懷孕的後期發生。

為你的嬰兒戒煙，永不言遲

It's never too late to quit for your baby

在懷孕期間抽煙等於將毒素放進嬰兒的食物當中。

煙草是不安全的。即使在煙灰缸和包裝內的煙草都是有毒的，會危害兒童。火柴和打火機會造成家中的火警，還有熱的煙灰和煙頭可以燃燒，造成火警。

煙草的毒素會影響嬰兒

Tobacco poisons affect baby

當你抽煙，煙草的毒素會進入你和你的嬰兒的體內。尼古丁影響你嬰兒的血液供應，同時也在影響你自己。你抽的每一口煙都在增加你血內的一氧化碳，因此當你抽煙：

- 供應給你的嬰兒的氧份和營養減少
- 你嬰兒的心跳太快（你自己也是太快）
- 你嬰兒的胸肌沒有足夠的氧份來做適當的鍛煉，以準備出生後的呼吸。

如果你懷孕時抽煙，你可能會失去你的嬰兒（流產）。

吸煙者的嬰兒可能會：

A smoker's baby is more likely to:

- 生產時受到壓力，導致複雜分娩
- 出生體重低，可能造成健康問題
- 出生時，或出生後不久死亡
- 嬰兒猝死症
- 咳嗽、傷風及其它呼吸問題
- 患耳炎
- 患哮喘

一旦你為嬰兒戒煙。。。。

Once you have quit for your baby ...

你有許多理由持續不再抽煙。如果你抽煙，你的孩子可能會：

- 住院
- 中耳損壞
- 胸肺疾病或哮喘
- 呼吸不良及肺部發育不健全
- 長大以後成為吸煙者（模仿你）

如果你再一次抽煙，你可能得到嚴重的疾病，例如癌症、中風、心臟病、呼吸系統疾病如肺氣腫和支氣管炎，以及循環系統損壞導致腿部疼痛和走路的困難。

懷孕期以後保持不抽煙 – 一些幫助你克服困難期的提示

Staying smokefree after pregnancy – some tips for tough times

你能夠為你的懷孕而戒煙，真了不起！現在你為了自己和你的孩子希望能保持不再抽煙。有些時間會比較困難，因此最好能夠學習一些新的方法來處理困難時期。

看到別人抽煙 *Seeing other people smoke*

如果可以的話，離開吸煙者。要求你的家人和朋友不要在你家中抽煙。拿走所有的煙灰缸。也許你知道一些其它想戒煙的人，你們可以互相支持。

社交場合 *Out socialising*

盡量與不抽煙的人交往！直接告訴別人你不抽煙，並且不想抽煙。

飲酒 *Drinking alcohol*

盡量避免飲酒。嘗試不同或不含酒精的飲料。保持你的手拿著一些其它的東西，而不是煙或酒。

駕車 *Driving a car*

拿走車上的煙灰缸和打火機，保持你的汽車成為無煙之地。

看電視 *Watching television*

坐在不同的椅子上，保持你的手忙於做其它的事情。吃健康的小吃。廣告時間保持忙碌。喝水 – 放置飲水瓶在你身邊。

打電話 *On the telephone*

列出你戒煙的理由，並放在電話旁邊，當你打電話時可以看到。當你的電話響或你使用電話時，提醒自己“我不抽煙”。放置紙和筆在電話旁邊，讓你講電話時可以亂塗 – 取代抽煙。

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