



二手菸



人人都知道吸菸有害健康。二手菸對非菸民亦同樣有害，特別是兒童。

二手菸

二手菸是指吸菸者本人呼出的煙霧以及燃燒香菸飄出的煙霧。

二手菸造成的傷害

對於吸入二手菸，並無安全水平。於他人身邊吸菸使對方和吸菸者本人接觸同樣的傷害。香菸含有的致癌化學物質多達 70 種。

非菸民吸入越多煙霧，對健康就會構成更多危害。煙霧從窗戶、冷氣機通風位及門底飄入，使二手菸影響吸菸者的密切接觸者及其他人士。預計每十個吸菸者當中，就會死於香菸相關的疾病，而且非菸民亦會死亡。

二手菸的化學物質能停留於住所內的表面，並長達數月。殘留物質會停留於窗簾、地板、傢俬、玩具，以及吸菸者的衣物、頭髮及皮膚上。

二手菸使成人罹患肺癌及冠狀動脈心臟病。二手菸亦牽涉到乳癌及鼻竇癌。對於嬰兒及兒童，尤其會產生危害。由於兒童的肺部和免疫系統仍處於發育階段，因此更易受二手菸的傷害。

吸入二手菸的嬰兒（包括胎兒）和兒童亦會增加罹患一連串不同的疾病，包括：

- 腦瘤（Brain tumours）
- 淋巴瘤（Lymphomas）
- 急性淋巴芽細胞白血病（Acute Lymphocytic leukaemia）
- 肺癌（後期）
- 嬰兒猝死症（Sudden Infant Death Syndrome，簡稱「SIDS」）
- 咳嗽、喘息、哮喘及呼吸疾病
- 肺功能較弱、身體虛弱
- 伴有疼痛的耳朵感染
- 支氣管炎、哮喘、肺炎及其他肺部或氣道感染
- 眼部及鼻受到刺激。

住所內越多人吸菸，非菸民罹患與香菸相關疾病的風險就會增加。

保護他人免受二手菸之害

- 如果住所內沒有人吸菸，就能保護他人免受香菸的傷害
- 不在車內吸菸
- 如果於室外吸菸，則應遠離其他人
- 諮詢家庭醫生意見，以了解如何戒菸。戒菸對自己及身邊人的健康最有用
- 要求他人於室外吸菸。知會訪客住所不容許他人吸菸。



二手菸常見迷思

迷思：

於另一個房間吸菸並不會傷害到任何人。

即使關上房門，菸霧仍會擴散至住所內的其他地方。殘留物質會黏住傢私、地板、玩具及其他物件。如果身處室內，吸菸者及其他人並無保持安全距離。

迷思：

打開窗戶表示二手菸會離開住所。

即使打開窗戶吸菸，部分菸霧仍會飄至住所內其他範圍。

迷思：

住所內沒有人時吸菸，並不會傷害任何人。

吸完菸後，二手菸會長時間停留於住所內。即使已經吸完菸，香菸的污染物質會停留於住所內，並長達數星期甚至數月的時間。

迷思：

於門外吸菸能保護其他人不受二手菸之害。

菸霧會飄入至室內。於打開的門窗外至少離遠四米，使菸霧無法飄入至住所內。關上門窗，將菸霧鎖於室外。