

破除菸害迷思

過去人們把有人吸菸時，不吸菸的人所吸到的菸稱為二手菸，或稱為被動吸菸。一般人常誤以為只有當吸菸者正在吸菸時，旁人所吸入的菸才會對身體造成傷害。有些吸菸者會採取一些措施保護其他人，例如：打開窗戶吸菸，跑到其他房間吸菸，打開電扇吸菸，或不在孩子或家人面前吸菸，以為這樣就不會對孩子或其他人造成傷害，或使傷害大大降低。但這其實是錯誤的放心。

研究證實，在家吸菸，會造成有毒物質在家中持續高濃度的殘留，即使菸已經熄滅很久了，這些物質仍會在家庭裡各種表面上（例如桌椅、地板、牆壁、衣廚、澡盆、馬桶……家具）以微粒的形式，形成一

層附著物；同時也可以附著於飛塵上；或成為揮發性的有毒複合物，經過數天、數周、數月，飄散到空氣中。吸菸一天，就可以在未來很長時間使出入於那個空間的人暴露到菸害。這些物質在低濃度就具有毒性，包括數種一級致癌物。

什麼是一手菸？二手菸？三手菸？

- ✧ 一手菸：吸菸者將香菸直接吸入肺部，香菸經過燃燒可產生 7000 種化學物質，至少有 70 種已知的致癌物。
- ✧ 二手菸：已點燃的香菸或吸菸者呼出的煙霧，由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成，已經被聯合國世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。
- ✧ 三手菸：指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。當菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、傢俱等，長期接觸或吸入這些汙染物，會增加罹癌風險！

認識菸害

什麼是一手菸、二手菸、三手菸？

一手菸

吸菸者將香菸直接吸入肺部，香菸經過燃燒可產生 7,000 種化學物質，至少有 70 種已知的致癌物。

菸捐撥注經費補助

二手菸

已點燃的香菸或吸菸者呼出的煙霧，被聯合國世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」！

三手菸

指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。當菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等，長期接觸或吸入這些汙染物，會增加罹癌風險！

二代戒菸

補助升級助您好戒！
-免費諮詢專線-
0800-63-63-63

資料來源：

衛生福利部國民健康署 <http://tobacco.hpa.gov.tw/Show.aspx?MenuId=633>

嘉義市政府衛生局 http://www.cichb.gov.tw/other/bus_detail.asp?bus_dtl_id=1272