

給家長的一封信

親愛的家長:您好!

(幼兒版)

身為家長的您一定希望守護孩子安全成長，不讓菸煙殘害孩子的身心健康，您知道三手菸對於家中嬰幼兒危害最大嗎？讓我們一同認識什麼是二手菸、三手菸！

二手菸是香菸燃燒後所產生的危害物質，會釋放出 7,000 種以上的化學物質，其中 250 種是有毒的，至少有 93 種已知致癌物，危害周遭家人健康。二手菸暴露會加重幼兒氣喘及中耳炎等呼吸道疾病，且與兒童白血病、淋巴瘤、肝母細胞瘤等癌症有關。

三手菸是指菸熄滅後在環境中所殘留的有害污染物質，至少有 11 種致癌化合物，會存在吸菸者身上或是環境中各種物體表面，例如桌椅、地板、牆壁、衣櫥等家具，且至少殘留環境六個月以上。研究顯示，暴露在三手菸環境中愈久，會造成嬰幼兒認知缺陷，增加哮喘及中耳炎風險。

防範二、三手菸及保護家人最好的方法就是「不抽菸」，沒有「一手菸」，就不會有「二手菸」和「三手菸」的問題！除紙菸外，最近許多民眾也嘗試吸食電子煙，電子煙無法幫助戒菸也有二、三手菸(煙)問題，旁人健康依然遭殃。提供您戒菸相關的資訊：

一、如果父母吸菸，孩子長大後吸菸的機率比其他孩子高出很多，為了您跟孩子的健康，應儘早戒菸，提供您免費的戒菸諮詢專線 0800-636363。

二、衛生福利部國民健康署-提供戒菸教戰手冊，詳細內容可以掃描此 QR code。



市長

鄭文燦

掃描此 QR CODE，即可下載手冊。

本經費係由菸捐支應

廣告

給家長的一封信

親愛的家長:您好!

(青少年版)

孩子是您與家人的寶貝，身為家長的您一定希望守護孩子安全成長，不讓菸煙殘害孩子的身心健康，讓我們與孩子一起向菸品說不。

紙菸中含有超過 7,000 種化學物質，其中 250 種是有毒的，至少有 93 種已知的致癌物，吸入後易致癌且會阻礙內分泌系統和腦部的發展，使思緒變遲鈍，影響課業學習與生活，還會延緩青春期的成長、抑制身高、皮膚暗沉、焦油會在手指及指甲上累積染成黃褐色。

除紙菸外，最近許多青少年也嘗試吸食電子煙，電子煙無法幫助戒菸且具有五大危害，易成癮、易中毒、會爆炸、會致癌，電子煙油還可能被添加大麻、安非他命等毒品，另電子煙也會產生二、三手菸(煙)，旁人健康依然遭殃。

拒絕菸品或引導孩子不吸菸是您和家人可以立即做的事。以下提供您有關青少年戒菸相關的資訊:

- 一、吸菸是一種成癮行為，八成吸菸者是在青少年開始吸菸。
- 二、當您得知孩子吸菸時，以耐心傾聽及關懷取代責罵，可以使用免費的戒菸諮詢專線 0800-636363，幫助孩子遠離菸害。
- 三、衛生福利部國民健康署-健康九九網頁提供青少年戒菸教育家長手冊-關懷孩子健康達人包，詳細內容可以掃描此 QR code。



市長

鄭文燦

本經費係由菸捐支應

廣告