

二手煙風險說明

不論在吸食煙草或電子煙時攝入的是何種物質，所產生的二手煙或氣溶膠（產生於電子煙製品的霧氣）都是有害的。

- 煙草或大麻 (marijuana) 產生的二手煙含有焦油和致癌化學物質。
 - 煙草煙霧可能來自香煙、雪茄、小雪茄、煙斗或水煙袋等。
 - 大麻煙霧可能來自大麻香煙、大麻雪茄、煙斗或煙槍等。
- 用電子煙吸食尼古丁或大麻製品時產生的氣溶膠也含有有害化學物質。
- 所有的二手煙和氣溶膠都會降低空氣品質，加重氣喘，並引發咳嗽和支氣管炎等肺部狀況。
 - 來自煙草的二手煙霧還會導致心臟病、肺癌和中風。
 - 在兒童當中，來自煙草的二手煙霧還會導致嬰兒猝死症候群 (SIDS) 和更為頻繁的耳部或呼吸道感染。
 - 二手電子煙氣溶膠和大麻煙霧的長期風險如何，目前尚不清楚，但大麻煙霧比煙草煙霧更能降低空氣品質。

如果您吸食煙草或電子煙，請注意保護周圍的人員。

- 應避免在室內或在沒有吸食煙草或電子煙的人員附近吸食煙草或電子煙。
- 應保持家中無煙或無電子煙，以保護與您住在一起的人員，包括兒童和寵物。
 - 如需詳細瞭解煙霧和電子煙氣溶膠會如何影響寵物，請造訪 on.nyc.gov/3AbSdqy。
- 如果您確實在室內吸食煙草或電子煙，應定時打開門窗，從室外引入新鮮清潔的空氣。空氣過濾器 and 便攜式空氣淨化器也可與通風措施一起幫助改善空氣品質。
- 應移除對孩子或寵物可能有害的物體：
 - 將煙草和電子煙製品安全地存放在兒童和寵物接觸不到的地方。
 - 將用過的煙草和電子煙吸食製品安全地丟棄在兒童或寵物無法接觸到的地方。
 - 如果您懷疑孩子或寵物無意中使用或吞咽了煙草或大麻製品，請立即致電 212-764-7667。

大多數工作場所和公共場所均禁止吸食煙草和電子煙，以保護人們免於接觸二手煙。

- 如需詳細瞭解紐約市 (NYC) 無煙空氣法，請造訪 nyc.gov/health/tobaccocontrol。
- 擁有一套或更多單元的住宅樓的室內公共區域不允許吸食煙草和電子煙。
 - 居住在擁有一套或更多單元的住宅樓中的租戶，可以要求其建築物業主讓整座建築成為無煙區。

- 如需詳細瞭解住宅樓內對吸食煙草和電子煙的政策，請造訪 nyc.gov/health 並搜索「[smoke-free housing](https://nyc.gov/health)」（無煙住房）。
- 如果您在工作、商務或某一活動場所接觸到二手煙，請通知管理部門或安全部門。
- 您可以撥打 **311** 或造訪 portal.311.nyc.gov/report-problems，提出吸煙投訴。

在煙草、尼古丁、大麻或其他物質使用方面，您可以獲得幫助。

- 如果您吸食香煙或電子煙尼古丁製品，無論您是希望減少吸食量、戒除，還是力圖避免吸食煙草或電子煙，您均可獲得幫助。如需瞭解能幫您實現目標的資源，請造訪 nyc.gov/nycquits。
 - 有關電子煙尼古丁的專題資訊和資源，請造訪 nyc.gov/health 並搜索「[e-cigarettes](https://nyc.gov/health)」（電子煙）。
- 苦於大麻或其他物質使用的人員可以：
 - 撥打或發送簡訊至 **988** 或前往 nyc.gov/988 進行線上聊天。
 - 撥打物質使用和心理健康服務署 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) 協助專線：800-662-4357。