

# 携手灭烟 拥抱晴天

——无烟环境倡导活动



健康随烟而逝      疾病伴烟而生  
创建无烟环境      是你我共同的心愿



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识

浙江省疾病预防控制中心    浙江省健康促进与教育协会  
内容与技术支持：新探健康发展研究中心



我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟 · 拥抱晴天-烟害篇



## 健康都去哪儿了? 烟包警示告诉你!

现在吸烟者中将来会有  
一半因吸烟而提早死亡!

《“健康中国2030”规划纲要》  
成人吸烟率降低到20%



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟·拥抱晴天—烟害篇

## 吸烟伤身

烟害不仅致癌，它几乎累及身体每个器官

### 男性

勃起功能障碍。



### 女性

生殖力、妊娠率下降，自然流产率升高。



影响胎儿生长，引发流产、早产和死胎，并导致新生儿低体重、出生缺陷的风险增加。

### 儿童

增加哮喘和支气管炎患病风险。



### 特定职业人群

例如对于在粉尘环境中工作的人群，吸烟与其工作环境中的危害叠加，可造成罹患肺癌的风险加倍。



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

## 携手灭烟·拥抱晴天—烟害篇

# 吸烟“毁”容

- 容貌早衰、皮肤老化、色素沉积
- 黄牙、口臭、黄手指，形象难堪
- 公共场所吸烟，不文明、不礼貌



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

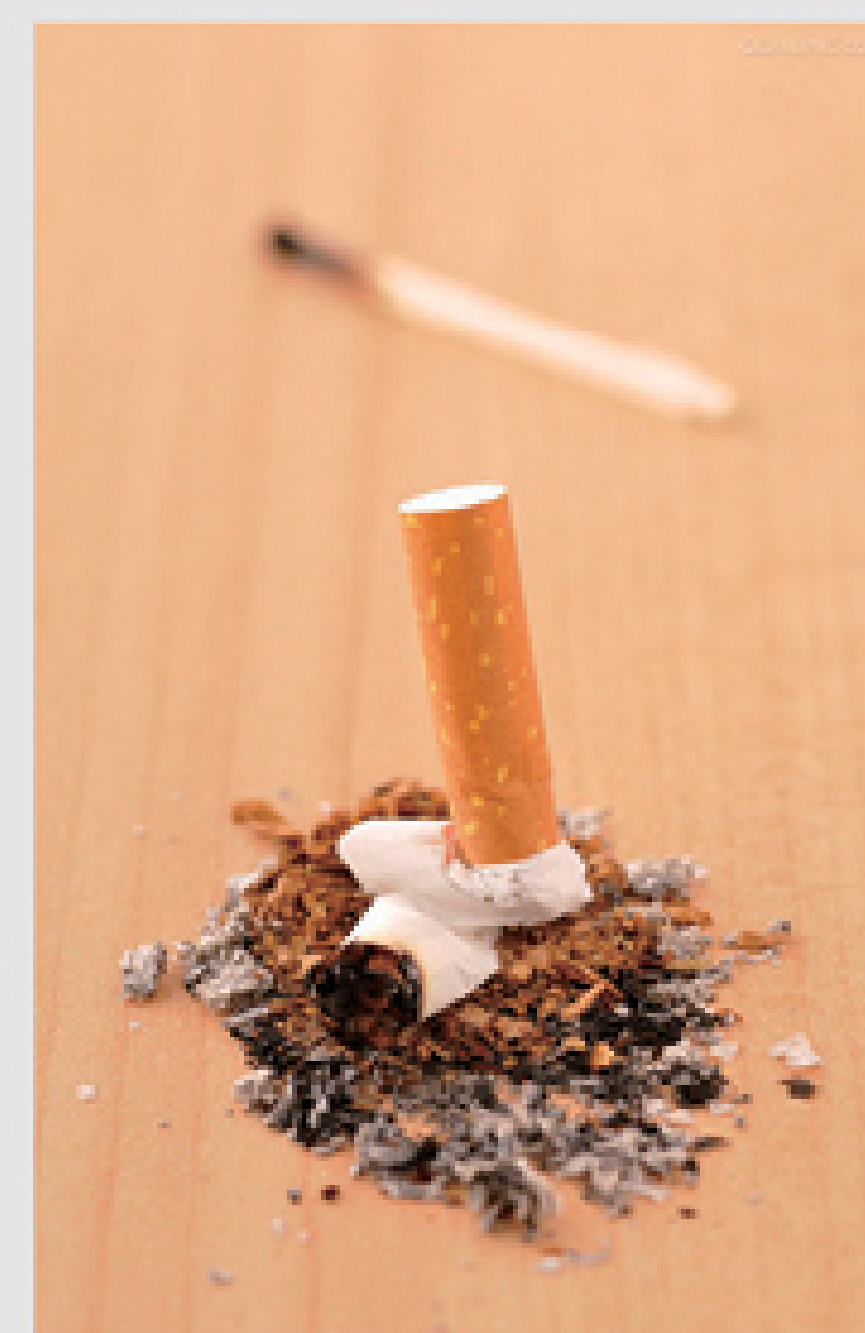
# 携手灭烟·拥抱晴天—烟害篇

卷烟改良  
风险依旧

不存在无害的烟草制品，  
只要吸烟即有害健康。

## 美国法院确认烟草公司商业欺诈

美国法院确认烟草公司宣传“低焦油”和“淡味”卷烟比其他的卷烟危害小，属于商业欺诈行为，要求烟草公司做出更正声明：吸“低焦油”卷烟、“淡味”卷烟、“超淡味”卷烟、“柔和型”卷烟和“天然”卷烟对健康并无明显益处。



## 低焦油卷烟

国内外大规模人群的研究表明：降低卷烟焦油不能减低卷烟对人体健康的危害；焦油降低，癌症风险未降低；使用低焦油卷烟，由于深吸和吸入量增加，可能导致肺腺癌的发生率上升。

## 添加中草药卷烟

中草药卷烟的致癌性及成瘾性和普通卷烟没有区别；中草药卷烟所释放的致癌物质和尼古丁并不少于普通卷烟；多种添加剂的大量使用带来了潜在的健康风险。



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识

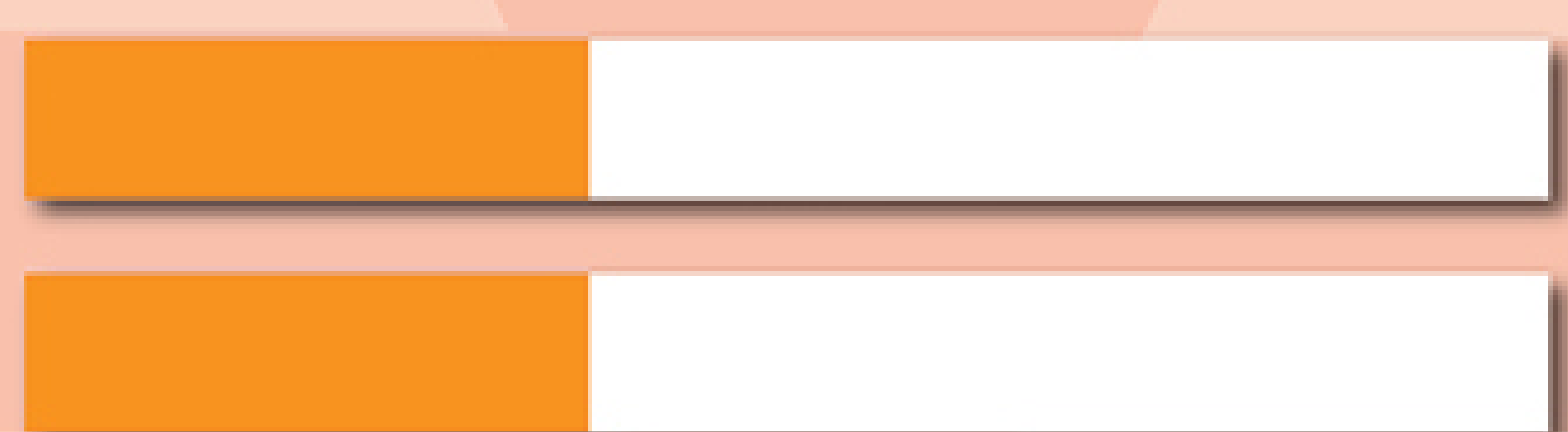


我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟 · 拥抱晴天—烟害篇

## 吸烟的 经济账

10元/包/天X40年



15万元  
人民币



这笔经济账仅仅是一个开始，由吸烟导致的疾病、早亡、劳动力丧失所带来的一系列损失更加难以估量！



贫困山区  
500个孩子  
1学期的午餐



3000双  
运动鞋



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

## 携手灭烟·拥抱晴天—烟害篇

# 2019年世界无烟日：烟草和肺部健康



**改善肺部健康的最有效措施是减少烟草使用和对二手烟雾的接触。**

为了实现可持续发展目标中关于到2030年将非传染性疾病导致的过早死亡减少三分之一的具体目标，烟草控制必须成为全球政府和社区的一个优先事项。



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟 · 拥抱晴天—烟霾篇



## 15平方米的房间

点燃2支烟，室内PM<sub>2.5</sub>浓度  
> **500** 微克/立方米

**严重  
爆表**



当室内烟霾也是500微克/立方米时，  
**我们如何生存？**



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟·拥抱晴天—烟霾篇

烟霾吸入肺部后，  
能够穿透肺泡进入血液循环，  
很快到达人体的各个器官造成危害



└ 最为危险的颗粒大小 ┘

—— 烟霾中颗粒物 ——

烟霾颗粒直径不到头发的百分之一

## “烟霾”更毒

室内卷烟燃烧产生的烟草烟雾俗称“烟霾”。烟霾是室内PM2.5的主要来源，烟霾中的细颗粒物比室外PM2.5更小，致癌性更确定，对居民健康危害更严重。

★ PM2.5指的是空气中直径 $\leq 2.5$ 微米的颗粒物，PM2.5颗粒直径相当于人类头发的二十分之一，易于进入人体血液循环，对人体的危害很大。

★ 权威机构研究表明：粒径在0.25~0.50微米的颗粒物的浓度与居民健康危害的关系最为显著，对心血管影响尤甚，**且粒径越小，健康危害越大。**

★ 烟霾颗粒直径更小：0.107微米-0.4微米，正是最危害人体健康的颗粒区域！对人体危害极大。



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟·拥抱晴天—烟霾篇

烟草特有亚硝胺：最强致癌物之一，即使浓度很低也可能引起DNA损伤。

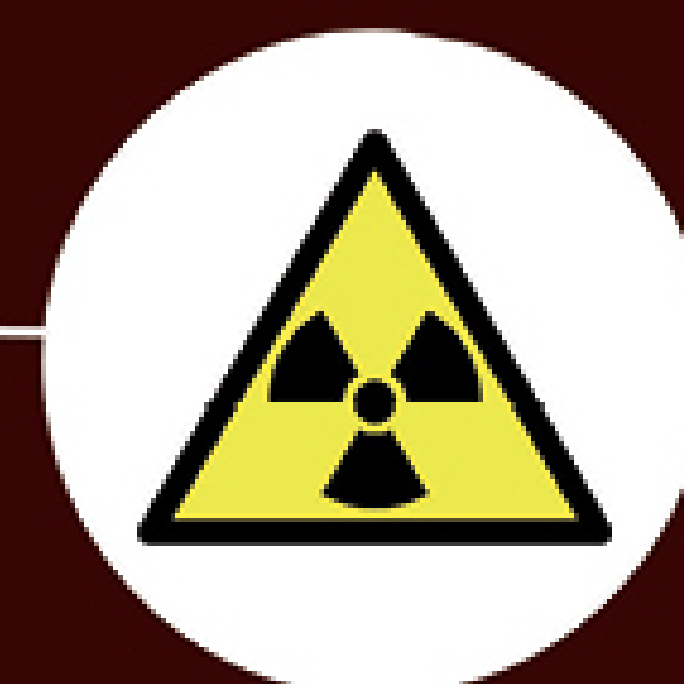
NNN  
NNK



放射性金属：镉—最易在人体内积累的致癌物质。



多种多环芳烃—可以诱发皮肤、肝、肺、阴囊等部位癌症。



放射性金属：铅-210—慢性接触可诱发多种癌症。

## “烟霾” 致癌

**“毒上加毒”！室内卷烟燃烧产生多种有毒有害的细颗粒物（包括至少69种致癌物），这些细颗粒物除了本身可以对人体造成危害之外，还可以吸附大量空气中的其他有害的物质如致癌物及病菌，对人体造成进一步危害。**



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识

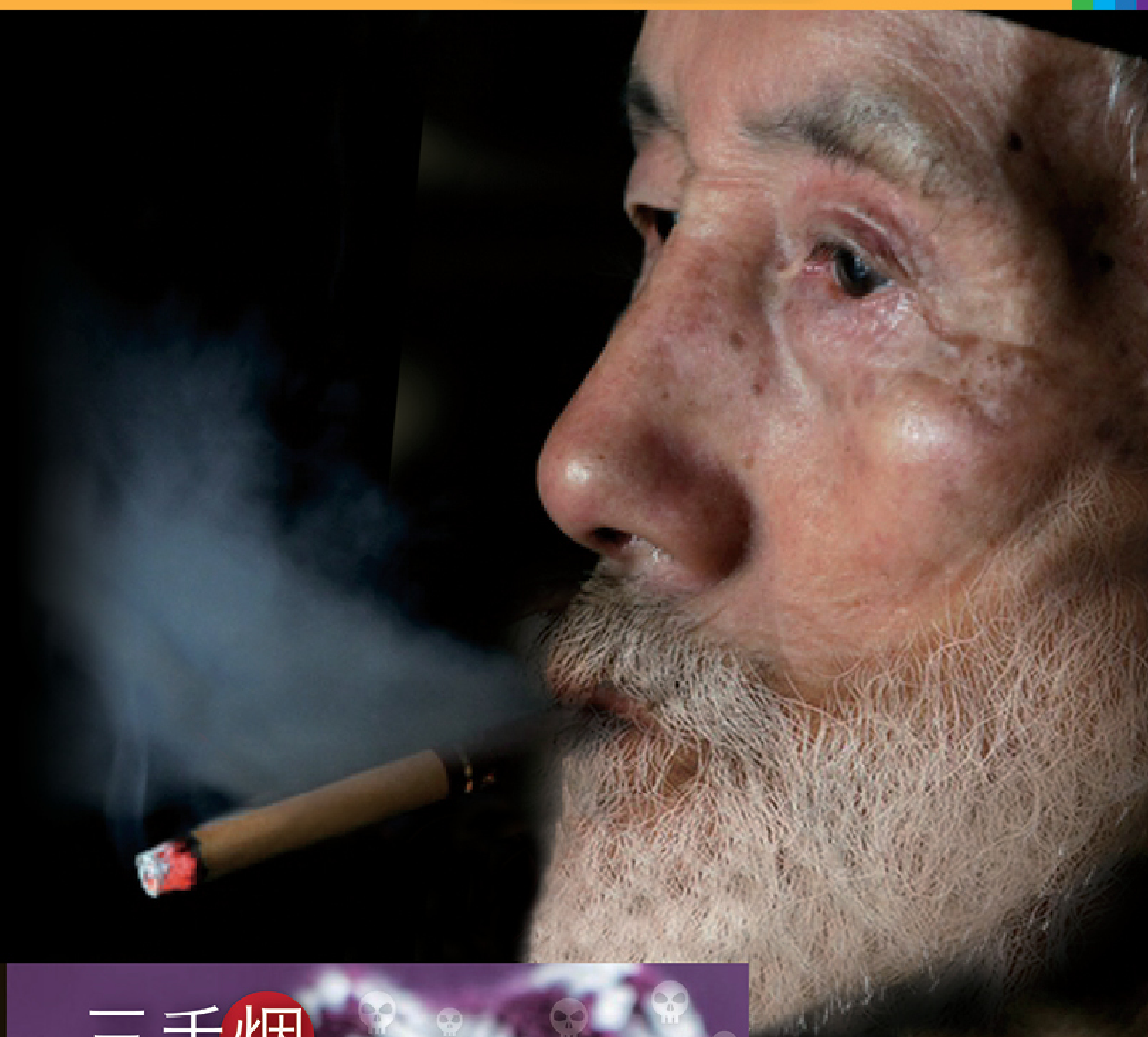


我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟 · 拥抱晴天—烟霾篇

## 一手烟

吸烟者制造烟  
霾，自产自害。



## 二手烟

非吸烟者直接暴露在  
烟霾中。  
害你害我害大家！

烟霾的  
危害之路

## 三手烟

吸烟产生的有害物质附着  
在衣服、墙壁、地毯、家  
具甚至头发和皮肤表面，  
持续对他人，尤其是对孩  
子造成伤害。



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟 · 拥抱晴天—烟霾篇



## 你今天还好吗?



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

## 携手灭烟 · 拥抱晴天—烟霾篇

**谁在受危害？**  
**谁都在受危害！**

吸烟会对  
**吸烟者自身**  
带来极大危害！

**呼吸是**  
**没有选择的行为**  
**我们必须呼吸！**

**我们需要**  
**呼吸新鲜空气**  
**期盼无烟生活！**

我们本不吸烟！



我们无处可逃！



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟·拥抱晴天-立法篇

保护公众健康必须做到

## 室内禁烟无例外

### 实现100%无烟， 我们有信心



2011年3月10日，原卫生部发布《公共场所卫生管理条例实施细则》，要求室内公共场所禁止吸烟。

2009年11月27日经浙江省人大常委会批准颁布，《杭州市公共场所控制吸烟条例》于2010年3月1日施行。



2019年1月1日，最新修订的《杭州市公共场所控制吸烟条例》正式实施，被网友称为“史上最严控烟令”。



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟·拥抱晴天-立法篇

## 《“健康中国2030”规划纲要》

### 推进公共场所禁烟 工作，强化公共场所 控烟监督执法

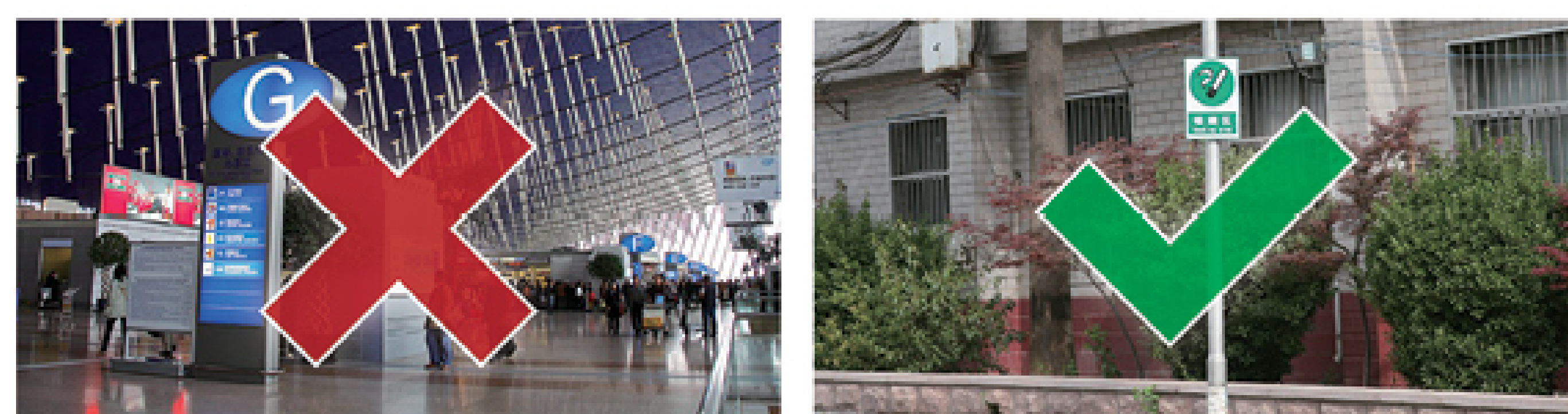
- 我国近20个城市实施了无烟立法
- 国家《公共场所控制吸烟条例》正在大力推进中

### 2006年在中国生效的 《烟草控制框架公约》及其实施准则要求：

#### ① 所有的室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内禁止吸烟；



#### ② 室内不设吸烟区或吸烟室，吸烟必须到室外；



#### ③ 中小学、职业学校、妇幼保健院、儿童医院等机构室内外禁止吸烟。



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟·拥抱晴天—立法篇



有法无烟：无烟环境 同努力 共受益



室内无烟标准：无人吸烟、无烟具、无烟味、无烟蒂

扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟·拥抱晴天—行动篇

## 吸烟者：

“我不要成为移动污染源，吸烟我会走出门外，支持室内无烟！”

“我对他人关爱，不敬烟、不劝烟、不送烟！”

“为了健康，戒烟我行！”

## 无烟环境 同努力 共受益

戒烟20小时后，  
心梗危险性降低

2个月后，自我感觉呼吸变顺畅、体力恢复、  
身上和口腔异味消失、牙齿变洁净

戒烟时间轴

2天后，  
味觉、嗅觉敏感性增加

1年后，  
由于心脏病所致死亡风险降低50%

15年后，罹患吸烟相关  
疾病风险降至与不吸烟  
者相同

戒烟劝诫，戒烟咨询、戒烟热线及药物治疗可有效提高戒烟成功率。



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



# 我要告诉你 因为我爱你

## 携手灭烟 · 拥抱晴天-行动篇

## 吸烟者：



为了我们共同的环境，不吸烟、不敬烟、不送烟

**无烟环境  
同努力  
共受益**



**劝阻有理，  
生命健康权  
与你同在！**

## 劝阻违法吸烟，你我同有责任



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟·拥抱晴天—行动篇

## 劝导技巧

## 技巧



关爱 而非歧视  
制止 而非迁就  
劝导 而非斥责  
鼓励 而非冷漠

吸烟是一种成瘾性疾病  
为了他人与自己的健康  
用温和的方式达到目的  
对方掐烟及时表示感谢



### 从关怀弱者出发

(老人、患者、孕妇、儿童)

如：看到旁边桌的两位小伙抽烟，我走过去，轻声说，不好意思打扰您，我就坐在您的旁边桌，闻到烟味会觉得呼吸困难，可否？（做了一个掐烟的手势）而且这里还有孩子。



### 借助外界环境或小物品

(禁烟标识，灭烟容器以及餐桌上的提示物品等)

如：在公共场所。如车站、码头、医院、饭店等，在没执勤人员配合的情况下，可微笑走到抽烟者面前，递给他一个纸杯让他自己掐灭，然后说：“谢谢”。



### 提前告知

如：有爱抽烟的领导参会。会前可以悄悄写个“请领导带头不抽烟”的字条压在座位卡下，起到提醒作用。



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识



我要告诉你 因为我爱你

# 携手灭烟·拥抱晴天—行动篇

## 领导干部带头在公共场所禁烟 ——我遵守、我践行、我带头

### 中共中央办公厅

厅字〔2013〕19号

#### 中共中央办公厅 国务院办公厅 关于领导干部带头在公共场所 禁烟有关事项的通知

各省、自治区、直辖市党委和人民政府，中央和国家机关各部委，解放军各总部、各大单位，各人民团体：

我国《公共场所卫生管理条例实施细则》等对公共场所禁止吸烟作出了明确规定，一些部门和地方也制定了相关规章规定和地方性法规。近年来，通过各方共同努力，公共场所禁烟工作取得积极进展。但也要看到，在公共场所吸烟的现象仍较普遍，特别是少数领导干部在公共场所吸烟，不仅危害公共环境和公众健康，而且损害党政机关和领导干部形

15



扫一扫  
关注浙江健康教育微信  
了解更多健康知识