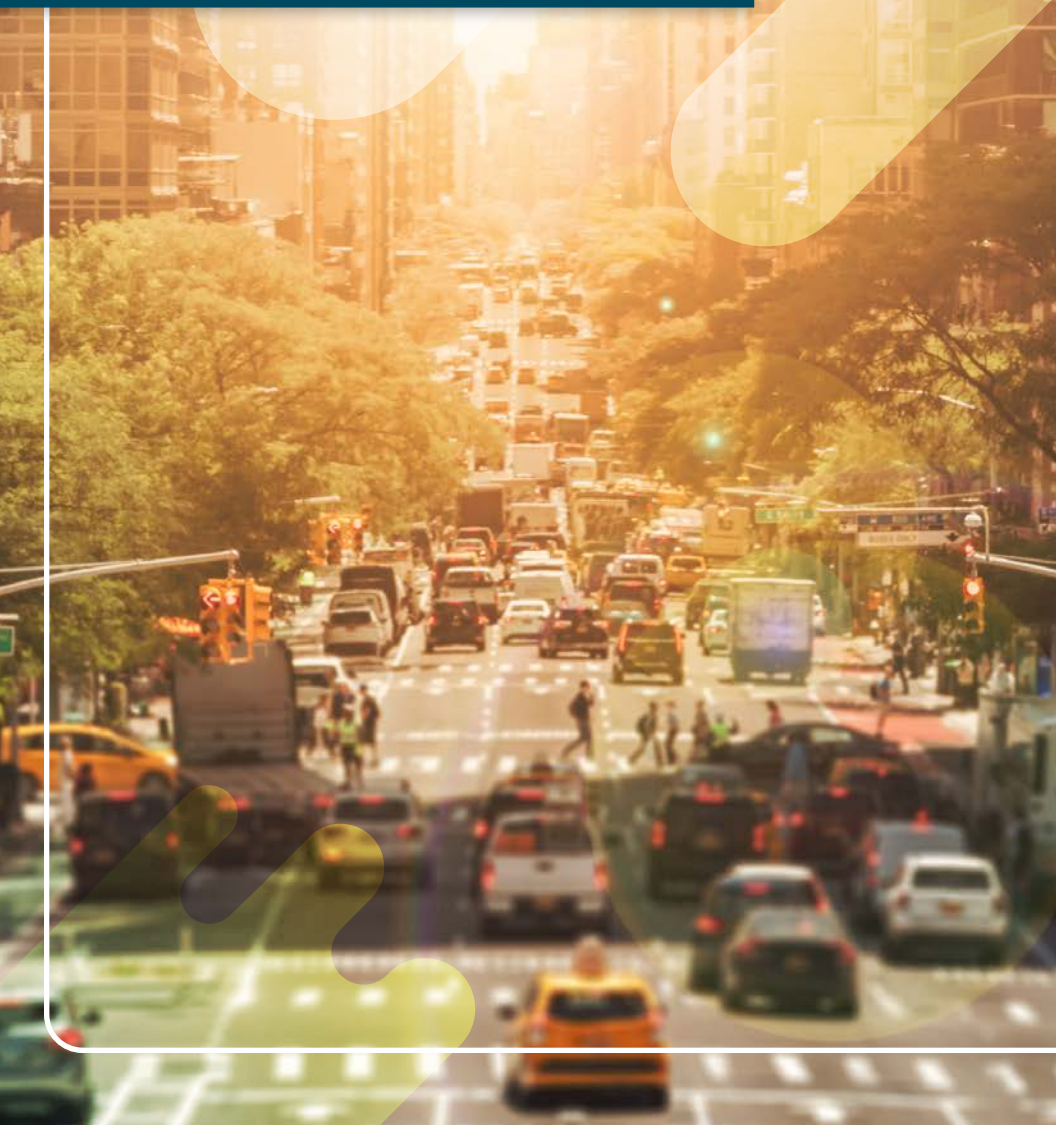


抵制煙草和電子煙 行業對社區的影響： 行動指南



目的

本指南可以幫助社區成員和組織抵制煙草和電子煙行業所施加的影響，為吸煙者連接治療，並降低人們對二手煙的接觸。



背景

吸煙會導致癌症、心臟病、中風、2 型糖尿病和其他疾病。二手煙會增加兒童哮喘發作和染上呼吸道疾病的風險，也會增加不吸煙的成年人患中風、心臟病和肺癌的風險。電子煙可能含有令人上癮的尼古丁和有害化學物質，並導致嚴重的肺部損傷。

自 21 世紀初以來，紐約市 (New York City, NYC) 的成年人煙草使用量有所下降，但一些紐約市民仍在吸煙，且與他人相比更少接受治療。社會身份（包括種族和民族、社會經濟地位、性別和性取向）歧視使有些社區面對的鼓勵吸煙因素（如煙草行銷攻勢、更容易找到煙草零售商以及壓力等）更多，防治吸煙因素（如藥物和更健康的應對資源）更少。

煙草和電子煙公司不斷推廣和生產新產品，導致煙草法和禁煙計畫的效力降低。新產品（例如電子煙，加熱煙草產品，以及娛樂性尼古丁牙籤、口香糖和煙袋）往往所會吸引年輕人，並可能造成長期的健康影響。吸煙和吸電子煙所產生的垃圾，包括香煙、塑膠、有毒煙草和電池，也對環境有害。

紐約市健康與心理衛生局（NYC 衛生局）承認，結構性種族主義和其他歧視行徑在目前與吸煙和吸二手煙有關的不平等現象中，起到了作用。如需資源，以在您的社區實施公平和有意義的參與和活動，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**race to justice**」（正義競賽）。

您的組織可以做什麼



為吸煙者提供支援

☑ **分享可提供的治療方案。**輔導加上煙草治療藥物，包括尼古丁替代療法（例如口香糖、潤喉糖和貼片），可使戒煙的成功率翻倍。吸煙者可以：

- 向健康照護提供者諮詢煙草治療藥物及輔導服務事宜。包括 Medicaid 在內的大多數健康保險計畫均承保協助紐約居民戒煙的藥物選項。
- 造訪 nysmokefree.com 或致電 866-697-8487 申請免費的尼古丁戒除藥物入門套件，並與戒煙教練交談。
- 造訪 asiansmokersquitline.org，或在首選語言為下列之一的情況下，致電下列 Asian Smokers' Quitline：中文 (800-838-8917)、韓語 (800-556-5564) 或越南語 (800-778-8440)。
- 造訪 nyc.gov/health/map，查找當地的戒煙和戒除電子煙計畫。
- 傳簡訊「DROPTHEVAPE」到 88709（如果年齡在 13 至 24 歲），加入保密的免費簡訊計畫，獲得戒掉並保持不再復吸電子煙的幫助。



尚未做好戒煙準備者依然可以獲得治療，以幫助他們減少吸煙或不吸煙。如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「nicotine withdrawal」（尼古丁戒斷）。

- ☑ **針對吸煙和吸食電子煙的危害以及煙草及電子煙公司的行銷攻勢，分享紙質和電子版的相關資訊。**請參閱第 10 頁的「訂閱教育資料」、第 11 頁的「NYC 衛生局資源」和第 12 頁的「其他資源」。
- ☑ **慶祝戒煙宣傳日和戒煙宣傳月。**請參閱第 8 頁和第 9 頁的「戒煙宣傳日曆」。



落實組織政策

- ☑ **透過各種工作場所健康計畫和員工福利，向員工推廣治療方案。**請參閱上一頁的「為吸煙者提供支援」和第 10 頁的「訂閱教育資料」章節，瞭解您可以分享的資源。
- ☑ **遵守《無煙空氣法案》。**
 - 禁止在建築物內吸煙和吸電子煙。
 - 張貼禁煙標誌。
 - 向員工分發禁煙政策。如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/tobaccocontrol。
- ☑ **在建築物周圍施行戶外無煙空氣條例，**這將有助於限制二手煙接觸，並減少清理吸煙垃圾的成本。致電 **311** 申請「Voluntary No Smoking」（自願禁煙）標誌，或自己製作。如需詳細資訊，請造訪 nycsmokefree.org。



☑ 拒絕煙草和電子煙公司的捐贈、材料和服務。

在 truthinitiative.org/stop-the-influence 上讀取 Truth Initiative（真相倡議）的承諾。



制定社區干預措施

☑ 收集有關煙草和電子煙產品對社區影響的資訊。

- 收集社區成員的故事，並與社區成員一起創建有聲照片專案，瞭解他們的經歷。如需詳細資訊，請造訪 ctb.ku.edu 並搜尋「photovoice」（有聲照片）。
- 尋找社區內的煙草和電子煙零售商和有針對性的行銷行為。

☑ 與社區和社區領袖分享您的發現和擔憂，呼籲做出改變。

- 利用組織的社群媒體、新聞通訊或網站。
- 聯絡媒體成員。
- 寫信給報紙或雜誌編輯。
- 舉行會議或活動。





協助維護社區安全

☑ **瞭解煙草零售法規。**煙草零售法有助於確保只銷售合法、受監管的产品，且不向年輕人銷售煙草和電子煙產品。零售商必須：

- 擁有銷售煙草和電子煙產品的相關許可證和註冊證書。
- 僅銷售無調味或有煙草、薄荷醇、薄荷或冬青味的煙草產品。
- 僅銷售煙草味或無味的電子煙、電子煙液或液態尼古丁。
- 僅按規定價格銷售煙草或電子煙產品。
- 僅銷售規定包裝尺寸的煙草產品。不得銷售單根香煙（或「散裝煙」）。
- **不得向 21 歲以下人士銷售香煙和其他煙草產品和電子煙產品。**



如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**tobacco laws**」（煙草法律）。

☑ **瞭解無煙空氣法案。**無煙空氣法案有助於保護不吸煙或不吸電子煙的人士免受二手煙和氣溶膠的影響。以下場所不允許吸煙和吸電子煙：

- 大多數的工作場所和公共場所
- 帶有三套或三套以上單元的住宅樓室內公共區域

帶有三套或三套以上單元的住宅樓業主必須制定控煙政策，並分享給目前和將來的租戶。該政策必須描述物業中允許和不允許吸煙的地方，包括所有室外和室內地點（如公寓）。如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/tobaccocontrol。

☑ **舉報違法行為**。大多數零售商和吸煙者或吸電子煙者都會遵紀守法。但是，如果您認為有人違反了煙草法，可以：

- 記錄潛在的違法行為。記下日期、時間、地點、潛在的違法行為以及違法行為所造成的任何傷害。安全或可能的情况下，拍下產品或標牌（不拍人）的照片。
- 致電 **311** 舉報違法行為。311 將跟蹤您的投訴，並將資訊發送給正確的機構。如需線上舉報，請造訪 nyc.gov/311/report-problems 並搜尋「**smoking complaint**」（投訴吸煙）、「**sale to minor complaint**」（投訴向未成年人銷售）（針對向 21 歲以下人士違法銷售產品）或「**tobacco product sale complaint**」（煙草產品銷售投訴）（針對調味煙草產品的銷售）。
- 向紐約市財政局舉報銷售或運輸未繳稅香煙的情況。撥打號碼為 718-707-2100 的 Tax Evasion and Property Tax Fraud Hotline（逃稅和財產稅欺詐熱線），或造訪 nyc.gov/finance 並搜尋「**tax evasion**」（逃稅）。
- 與大樓業主和管理者以及社區成員討論二手煙問題。要求大樓業主和管理者填補牆壁、地板和公寓之間水管周圍的裂縫，並檢查通風系統。如果鄰居公寓裡飄出二手煙，鼓勵社區成員以友好、非評判性的方式找鄰居談話或寫信。



向社區成員解釋二手煙如何影響他們及其家人的健康，
並詢問您是否可以幫助他們聯繫鄰居。

投訴的結果可能導致採取不同措施，包括發警告信、
檢查、罰款或採取其他處罰措施。



戒煙宣傳日曆

您可以改編以下內容，在網站、社群媒體或新聞通訊上發佈：

戒煙的原因有很多：

- ✔ 可降低您罹患癌症、心臟病和中風的風險。
- ✔ 保護您的親人免受二手煙傷害。
- ✔ 省錢。

立即申請免費的尼古丁戒除藥物入門套件，並與戒煙教練交談。致電 866-697-8487 或造訪 nysmokefree.com。

肺癌是紐約市癌症死亡的頭號殺手。您知道戒煙可以降低自己罹患肺癌的風險嗎？向您的健康照護提供者查詢自己是否有資格獲得年度肺癌篩查。這可能會挽救您的生命。請造訪 on.nyc.gov/2BmCwSp 以瞭解詳細資訊。

尼古丁替代療法可以幫助您在想避免吸煙時保持不吸煙，例如在工作場所或在家人身邊時。如需針對幫助控制尼古丁癮發的治療藥物獲取詳細資訊，請造訪 on.nyc.gov/tobacco-treatment-guide。

吸食電子煙會導致肺部損傷，還可能以其他方式影響肺部健康。每吸一次電子煙，都會吸入有害的化學物質和令人上癮的尼古丁。青少年和年輕人（13 至 24 歲）可以傳簡訊「DROPTHEVAPE」到 88709，以獲得保密的免費戒煙幫助。

設計與下列節假日及宣傳日、宣傳月同步展開宣傳活動，或對您有所幫助：



元旦
(1月1日)



世界肺癌日
(8月1日)



美國心臟月
(2月)



老年健康月
(9月)



全國禁煙行動日
(4月1日)



肺部健康日
(10月第四個星期三)



世界哮喘日
(5月3日)



肺健康月
(10月)



零薄荷醇星期日
(5月第三個星期日)



美國禁煙日
(11月第三個星期四)



世界無煙日
(5月31日)



肺癌宣傳月
(11月)



男性健康月
(6月)

訂閱教育資料

致電 **311** 訂閱以下資料。大多數教育資料都有多語言版本。如需這些教育資料的 PDF 文檔，請造訪 nyc.gov/nycquits 或相關網頁。



成人教育資料

- 《還在吸煙嗎？》宣傳冊
- 《戒煙救命》手冊
- 「您與煙草關係如何？」測驗
- 《如何使用戒煙治療藥物》袖珍指南
- 《如何獲得煙草治療藥物？》保險指南
- 《紐約市戒煙計畫指南》手冊
- 無煙住房健康公告
- 電子煙健康公告
- 《還在吸煙或吸電子煙嗎？》摘要



為青少年和家長提供的材料

- #DontGetHookedNYC 漫畫書
- 《青少年和吸電子煙：有何風險？》事實說明書
- 如何與您的孩子討論煙草和電子煙：教練指南



紐約市衛生局資源

請造訪 nyc.gov/nycquits，獲取有關吸煙的綜合資訊，以及有關應對尼古丁戒斷、電子煙、水煙、無煙住房、無煙空氣法案以及煙草和電子煙零售商等主題的網頁連結。


如需煙草和電子煙產品使用情況的資料，請造訪 nyc.gov/health/epiquery，點擊「Healthy Living」（健康生活），並從下拉功能表中選擇「Smoking」（吸煙）。

如果您對任何資料存有疑問，請發送電子郵件至 tobacco@health.nyc.gov。


在社群媒體上與我們聯絡：

 Facebook: **NYC Quits Smoking**

 Twitter: **@nychealthy**

 YouTube: **nychealth**

 Instagram: **@nychealthy**

 Tumblr: **nychealth**



其他資源

African American Tobacco Control Leadership Council (非裔美國人煙草控制領導委員會)：請造訪 savingblacklives.org。

American Cancer Society (美國癌症協會)：請造訪 cancer.org 並搜尋「tobacco and cancer」(煙草和癌症)。

American Heart Association (美國心臟協會)：造訪 heart.org 並搜尋「tobacco」(煙草)。

American Lung Association (美國肺臟協會)：請造訪 lung.org。

Asian Americans for Equality (亞洲人平等會)：請造訪 aafe.org。

Campaign for Tobacco-Free Kids (無煙兒童運動)：請造訪 tobaccofreekids.org。

Center for Black Health and Equity (黑人健康與公平中心)：請造訪 centerforblackhealth.org。

美國疾病管制與預防中心：請造訪 cdc.gov/tobacco 或 cdc.gov/ecigarettes。

National Hispanic Medical Association (全國西班牙裔醫學會)：請造訪 nhmamd.org。

National LGBT Cancer Network (全國 LGBT 癌症網絡)：請造訪 cancer-network.org/outlast-tobacco。

NYC Smoke-Free (紐約市無煙計畫)：請造訪 nycsmokefree.org。

Parents Against Vaping E-cigarettes (家長反對吸電子煙組織)：請造訪 parentsagainstvaping.org。

Public Health Law Center (公共衛生法律中心)：請造訪 publichealthlawcenter.org 並搜尋「tobacco control」(煙草管制)。

Smokefree (無煙計畫)：請造訪 smokefree.gov。

Truth Campaign (揭發真相運動)：請造訪 thetruth.com。如需有關環境影響的資訊，請造訪 thetruth.com 並搜尋「tobacco and the environment」(煙草和環境)。



