無菸生活的益處

為了您自己和家人的健康著想，您能做的最有益的事情之一就是生活在無菸環境中。這會讓您家裡的空氣更乾淨、更清新，讓您所在建築物的居住環境更安全。

什麼是無菸住宅？

在無菸住宅中，建築物內的所有地方都不允許吸菸，包括在公寓內。由於空氣在多住戶的建築物中是流通的（即便通風良好且空氣密封），所以不允許在公寓內吸菸可阻止二手菸從一間公寓流到另一間。在某些室外空間亦可能會限制吸菸。吸菸者可以住在建築物內，但不能在建築物內吸菸。

接觸二手菸的危害是什麼？

接觸二手菸的安全水平尚未可知。吸入二手菸會：

- 刺激您的氣道。這會讓您呼吸困難並引發包括咳嗽和喘鳴在內的呼吸道症狀。
- 增加您患心臟病、呼吸道疾病和肺癌的風險。

無菸住宅對健康有哪些益處？

- 在無菸環境下撫養小孩將降低他們罹患哮喘、肺炎、支氣管炎和耳部感染的風險。對患有哮喘的兒童而言，無菸環境可降低頻繁和嚴重哮喘發作的可能性。在無菸環境下撫養的兒童長大後成為吸菸者的機率也較低。
- 若您懷有身孕，杜絕接觸二手菸菸霧可降低您寶寶出生體重低和肺部發育受損的風險。
- 對新生兒而言，杜絕接觸二手菸可降低罹患嬰兒猝死症候群 (SIDS) 的風險。
- 生活在無菸環境中有助於心臟和肺更健康。
- 無菸住宅亦可以降低出現與火災有關的傷害和死亡的風險。

無菸住宅有哪些其他益處？

- 您的家人、客人、寵物和建築物工作人員均會發現空氣變得更怡人。
- 您的公寓將遠離吸菸的菸霧帶來的毒素，這些毒素在可見煙霧消散很久之後仍吸附在地毯和牆壁上，可能對您的健康有害。
- 得益於室內空氣品質的提升，您的公寓將變得「更環保」。

無菸住宅是否屬於歧視？

無菸住宅不禁止吸菸者進入建築物，只是禁止吸菸。它不違反聯邦《公平住房法》(Fair Housing Laws) 或《美國殘障人士法案》(Americans with Disabilities Act)。房東可以（且很多已經這麼做）禁止在室內吸菸。紐約市的《無菸空氣法》(Smoke-Free Air Act) 已經禁止在擁有 10 個或更多單元的住宅的室內公共區域吸菸。

您能做什麼：

告知您的房東或經理人，您支援您的建築物成為 100% 無菸環境！

若您吸菸且想獲得戒菸幫助，請致電 311 或瀏覽 nyc.gov 並搜尋 NYC QUITS。

NYC Smoke-Free Living
Healthier homes, healthier living

NYC Health

Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention. ©2012 The City of New York, Department of Health and Mental Hygiene. All Rights Reserved.

6/2012