

無菸住屋



健康公報

如需查閱所有《健康公報》，請造訪 nyc.gov/health。
請撥 311 索取免費紙本。

NYCTM
Health

無菸住屋



- 在一棟無菸建築物中，在建築物內任何地方都不允許吸菸，且有時也不允許在戶外區域吸菸。
- 無菸政策可協助居民減少二手菸以維持健康，且建築物業主可透過減少清潔費用來省錢。
- 在紐約市，在多單位建築物中的公共區域內吸菸是違法行為，且至 2018 年 8 月為止，多單位建築物也必須建立關於吸菸的政策。若要深入瞭解無菸法律，請造訪 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 並搜尋 **smoking laws**（吸菸法令）。

二手菸

- 當某人抽吸菸草產品呼出菸氣時，其他人可能會吸入。這稱為二手菸。
- 二手菸會增加非吸菸之成人和兒童氣喘發作、呼吸道疾病、中風、心臟病和肺癌的風險。



在紐約市中，有 **1/3** 的成年非吸菸者暴露在二手菸之下。¹

- 二手菸會透過縫隙、通風系統和窗戶傳播。若建築物本身並非無菸環境，則公寓也無法完全無菸。

¹「最新菸草控制政策背景下紐約市非吸菸者暴露於二手菸之最新狀態、過去十年之變化以及全國比較」
<https://doi.org/10.1093/ntr/ntw135>

爭取無菸環境

- 請求推行無菸政策之前，請寫下菸氣傳入公寓的時間與位置。請納入任何二手菸對您健康的影響，特別是若您罹患疾病，例如肺氣腫或肺癌時。
- 要求您的房東或建築物管理員：



為您的建築物建立
無菸政策



填補公寓之間的
縫隙或間隙



提供另外一間公寓，
進一步遠離二手菸的
來源



請造訪 nyc.gov/health 並搜尋 **smoke-free housing** (無菸住屋) 以取得更多關於如何爭取無菸環境的詳細資訊。

戒菸訣竅

戒菸是保護您所愛之人與鄰居，讓他們遠離二手菸，以及建立無菸環境的一種方式。戒菸可能並不容易，但這些訣竅可以使戒菸更加輕鬆：



決定戒菸的原因。



取得支援和鼓勵：**1-866-697-8487** 可提供協助。



準備戒菸：丟掉家中的打火機和香菸。



選定戒菸日期。

如需更多訣竅，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋 **NYC Quits** (紐約市戒菸)。

資源

連接



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

深入瞭解

造訪 nyc.gov/health 並搜尋
smoke-free housing (無菸住屋)

接收最新的《健康公報》

寄送電子郵件到
healthbulletins@health.nyc.gov



如需本《健康公報》其他語言譯本及其他健康資料譯本，請造訪 nyc.gov/health/pubs。您有權利獲得以您的語言提供的服務。這些服務在所有紐約市衛生局辦公室與診所免費提供。