

# 无烟住房



## 健康公报

访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 以查看所有健康公报。

致电 311 以获取免费样本。

**NYC**  
Health

# 无烟住房



- 在无烟建筑中，建筑内任何地方都不允许吸烟，有时甚至连建筑的室外区域也不允许吸烟。
- 无烟政策可以减少二手烟，帮助居民营造健康的居住环境，还可降低清洁费用，帮助建筑物业主节省开支。
- 在纽约市，在多单元建筑的公共区域内吸烟是违法行为，并且至 2018 年 8 月为止，还必须针对多单元建筑实施与吸烟相关的政策。如需了解更多有关无烟法律规定的信息，请访问 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 并搜索 **smoking laws** (吸烟法令)。

## 二手烟

- 有人抽吸烟草制品时，其他人也会吸入烟雾。这就是二手烟。
- 二手烟会增加不吸烟的成年人和儿童哮喘发作、呼吸系统疾病、中风、心脏病和肺癌的风险。



在纽约市，**1/3**的不吸烟成年人都会接触到二手烟。<sup>1</sup>

- 二手烟可以通过裂缝、通风系统和窗户传播。如果整栋建筑无法做到无烟，那么您所在的公寓就无法达到完全无烟。

<sup>1</sup> “近期烟草控制政策背景下纽约市非吸烟者接触二手烟的现状、近十年来的变化以及全国比较”  
<https://doi.org/10.1093/ntr/ntw135>

# 争取无烟环境

- 在申请无烟政策之前, 请记录烟雾何时从何处进入您的公寓。包括二手烟对您的健康有何影响, 尤其是如果您患有肺气肿或肺癌等疾病时。
- 要求您的房东或建筑管理人:



为您所在的建筑  
制定无烟政策



填充公寓之间的  
裂缝或缝隙



提供另外一间公寓,  
更加远离二手烟的  
源头



访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索 **smoke-free housing**  
(无烟住房) 以获取有关争取无烟环境的更多信息。

# 戒烟技巧

---

戒烟可以让您所爱之人与友邻远离二手烟，以及营造一个无烟环境。戒烟困难重重，以下技巧可以使戒烟更加轻松：



确定想戒烟的原因。



获得支持和鼓励: **1-866-697-8487** 可以为您提供帮助。



准备戒烟: 扔掉家里的打火机和香烟。



选定戒烟日期。

有关更多技巧，请访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索 **NYC Quits** (纽约市戒烟)。

# 来源

## 连接



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

## 如需了解更多信息

访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索  
**smoke-free housing** (无烟住房)

## 接收最新的《健康公报》

发送电子邮件至  
[healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)



访问 [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) 以查看更多语言版本的健康公报和其他已翻译的健康信息。您有权选择适合自己的语言服务。所有纽约市卫生局办事处和诊所都提供这些免费服务。