

United States
Environmental Protection
Agency
Washington, DC 20460

Fall 1995
402-F-93-004

Air and Radiation (6607J)



Recycled/Recyclable
Printed on paper that contains
at least 50% recycled fiber

二手煙

作為家長，單位決策人，和辦公大樓員工，

你應該如何防止二手煙污染



美國環境保護總署 EPA

什麼是二手煙？

什麼是二手煙？

• 二手煙是由香煙、煙斗、雪茄燃燒的末端；或是吸煙者經由肺部呼出來的廢煙而形成的一種混合氣體。

• 二手煙的混合氣體包含了四千種以上的物質，其中有四十多種已被證實對人體或動物而言是致癌物。其他許多種則具有強烈的刺激作用。

• 二手煙也叫做環境污染煙 (Environmental Tobacco Smoke, 簡稱ETS)，被迫呼吸二手煙則稱為非自願吸煙，或是被動吸煙。

二手煙對非吸煙者有致癌的影響

• 二手煙已經被美國環境保護總署(EPA)列為已知的人體肺癌致癌因素(致癌物A類)。

• 根據環境保護總署的統計，非吸煙者因呼吸二手煙而罹患肺癌死亡的人數每年有近三千人。

二手煙對兒童健康造成嚴重威脅

• 二手煙對兒童正在發育中的肺部循環系統會造成危害。

• 吸煙者的嬰兒和幼年子女是遭受二手煙污染之害最嚴重的對象。他們受到煙毒污染而感染肺炎，或支氣管炎等呼吸道下端發炎的機會往往因此而增加。根據環保署的統計，一歲半以下的幼童中，每年有十五到卅萬人因為吸二手煙而得到呼吸道下端發炎的疾病，因此而住院者則在七千五百至一萬五千人之間。

• 受到二手煙污染的兒童其肺功能通常也有可能減弱，其呼吸器官也會因此容易受到感染而有咳嗽，痰多或哮喘的毛病。

• 二手煙會導致兒童中耳炎，一種最常見的造成兒童開刀住院的病因。

• 二手煙對患有哮喘病的兒童為害尤甚。根據環保署的統計，因

為二手煙的污染而增加發作次數以及加重症狀的哮喘症兒童有數十萬之多。資料同時顯示，因為二手煙污染而導致病況惡化的哮喘症兒童在廿萬到一百萬之間。此外可能由於呼吸二手煙而得哮喘症的兒童每年也有好幾千人。

二手煙所造成的其他健康危害

• 暴露在二手煙空氣下會對眼睛，鼻子和喉嚨造成刺激。

• 二手煙同時會刺激肺部，導致咳嗽，多痰，胸部疼痛，以及肺功能減弱。

• 二手煙會影響心臟與血液系統的功能，部份研究指出胸口疼痛和二手煙污染也有關係。

有關二手煙的更多資料，請向以下機構查詢

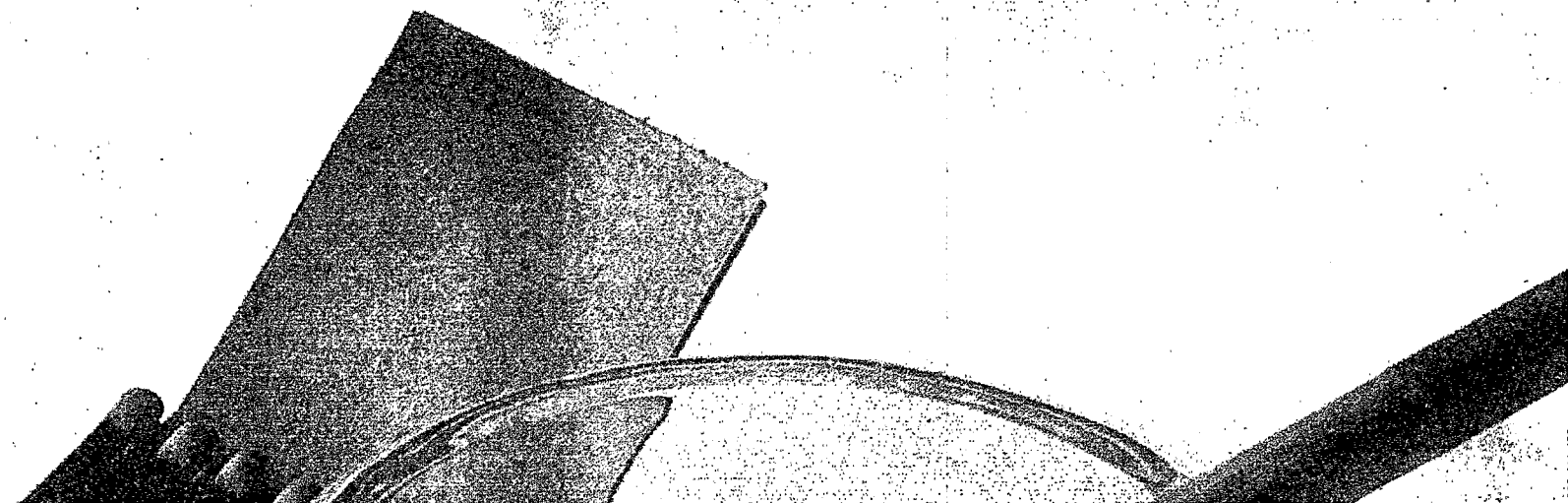
• 美國環境保護總署
(U.S. Environmental Protection Agency)室內空氣品質管制／資料詢問中心 (Indoor Air Quality, Information Clearinghouse)
(IAQ INFO)
P.O.Box 37133, Washington, DC 20013-7133
電話：1-800-438-4318

• 疾病預防和管制中心／吸煙健康部門 (Office on Smoking and Health/Center for Disease Control and Prevention)
Mail Stop K-50
4770 Buford Highway, N.E.
Atlanta, GA 30341-3724
電話：404-488-5705

• 美國癌症總署
(National Cancer Institute)
Building 31, Room 10A24
9000 Rockville Pike, Bethesda, MD 20892
電話：1-800-422-6237
(1-800-4-CANCER)

• 美國心臟，肺部和血液健康總署／資料詢問中心(National Heart, Lung and Blood Institute Information Center)
P.O.Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
電話：301-951-3260

• 美國職業安全和健康總署
(National Institute for Occupational Safety and Health)
4676 Columbia Parkway
Cincinnati, OH 45226-1998
電話：1-800-356-4674 (1-800-35-NIOSH)



保 護 你 的

・在家中

△ 不要在家中抽煙，也不要允許別人在你家中抽煙。

△ 如果家中有人堅持在室內抽煙，儘量保持抽煙的地區通風，打開窗戶或使用抽風機來增加空氣流通。

△ 不要在兒童，特別是嬰兒和幼童面前抽煙。他們特別容易被二手煙污染而產生後遺症。

△ 不要讓媒姆，或是其他在你家中做事的人，在家裡或是離兒童很近的地方抽煙。

・兒童活動場所

美國環境保護總署建議，凡是和兒童有關的機關，應該有明文吸煙規定，以便有效地保護兒童不要受到二手煙的危害。

△ 在把小孩送去照顧或就學之前，先查明該托兒所，

幼稚園，小學，以及其他保育中心的吸煙規定。

△ 幫助其他家長瞭解二手煙對兒童可能造成的健康危害。和你周圍的家長／教師協會，學校董事和學校行政人員，社區領袖以及其他關心環境保護的市民一起努力。使你子女的生活環境成爲一個沒有煙霧污染的環境。

・在工作場所

環保署建議每個公司都應該制定一個吸煙規定，以便有效地保護非吸煙者不致受到二手煙的污染。許多公立和私立機構都已經開始實施吸煙規定，不過成效各有不同。

△ 如果你的公司還沒有一個管制二手煙的規定，你可以和公司的管理單位或是勞工組織合作，一起來制定一個條例。

△ 將在同一個地區的吸煙者和非吸煙者加以隔離，以減低二手煙的污染。例如餐廳所成立的吸煙區和非吸煙區。不過非吸煙者仍然有機會呼吸到巡迴流動或是飄過來的煙霧。

△ 禁止在室內吸煙；以及規限吸煙者在特別隔絕二手煙流通到其他地區的房間內抽煙，是兩個可以有效保護非吸煙者免受污染的方法。至於建造吸煙室的費用，則因建築物的差異而有所不同，而且很可能會比全面禁煙要高。

△ 如果允許在室內抽煙，該房間則必須符合下列幾項條件：

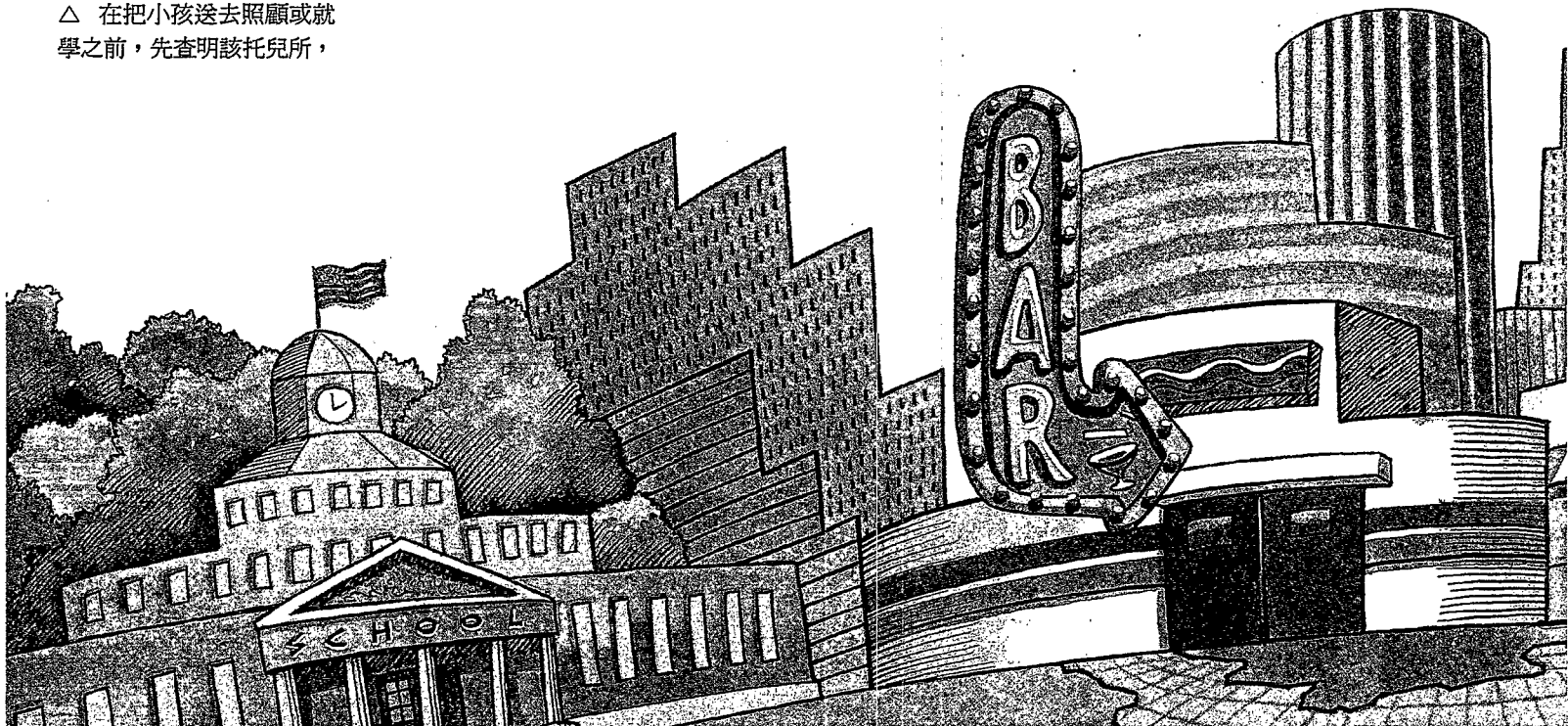
* 吸煙室內的空氣應該由抽風機抽到外面，吸煙間的空氣不應該循環到建築物的其他地區。房

間內排出的空氣應該比補充進去的多，以確保二手煙不會在附近的地區彌漫。

* 吸煙室的通風設備應該供應抽煙者每分鐘60立方呎的空氣。這些新鮮的空氣通常來自大樓的其他地區，例如走廊等等。

* 非吸煙者不必爲了任何工作原因而使用吸煙室。吸煙室應該設置在一個非工作區域，任何人都不要因爲職務上的需要而進入。

△ 由僱主所支持的戒煙活動應該是任何吸煙規定中重要的一環。約百分之廿五的美國成年人仍然有吸煙的習慣。儘管許多吸煙者想要戒煙，但是抽煙在心理上和生



健康

如何減低二手煙所造成的健康危害

上都是一種癮習，很難馬上戒。在一個禁煙的環境中工作，往往可以鼓勵部份吸煙者戒煙的信心，任何一個機構的吸煙規定應該以積極支持有心戒煙的吸煙者革除煙癮為目標。

如果工作場所已經有指定的戶外抽煙區，應該禁止員工在門外抽煙（或是在抽取空氣的通風設備附近抽煙），以免非吸煙者過吸煙者聚集的通道，會不可避免的受到二手煙的污染。有些業主會在戶外提供吸煙者有遮蔽處和煙灰缸等設備，為吸煙者提供方便。

餐廳和酒吧

瞭解社區中有關抽煙的作法。有些社區全面禁止在餐廳之場所抽煙，其他則要求在餐廳裡將抽煙區隔離，但通常只是根據吸煙者和非吸煙者的不同，

將同一個空間一分為二而已。這種作法可以減低，卻不能杜絕二手煙的污染。

△ 如果允許在餐廳內吸煙，吸煙區的安排則應該根據通風設備的設計來決定，以減低非吸煙者受到污染的可能性。例如禁煙區的座位應該靠近空氣疏送管，而抽煙區最好靠近櫃檯或是排氣口。

△ 非吸煙者應該儘可能選擇坐在離抽煙區最遠的禁煙區坐位。

△ 如果你的社區還沒有一個管制抽煙的法規，你應該呼籲儘快制定一個法案。假使認為你的地方抽煙管制條例對非吸煙者的保障不夠，應該要求地方政府機構採取必要的措施來改善。

△ 在煙酒共進的酒吧，現在少有相關的抽煙管制條例。在沒有州法或地方法律明文管制有關酒吧內抽煙的地方，應該鼓勵業者顧及酒吧內不抽煙的客人。並多去那些關照不抽煙客人的酒吧。

在其他室內場所

△ 你所居住的州或社區是否有關於在公共場所吸煙的規定？許多州都有禁止在學校、醫院、機場、車站，其他公共建築物等場所吸煙的法律。瞭解法律的內容，然後充分利用這個用來保護你的法律，來保障你自己的權益。聯邦法律現在全面禁止在飛行六小時以下的國內班機，以及州內的公共汽車上抽煙。

給吸煙朋友的建議

作為一個吸煙者，這是一個比較艱難的時期。因為一般大眾愈來愈瞭解，抽煙不只對你本身有害，還會影響到你身邊的人。非吸煙者愈來愈勇於爭取自己的權益。吸煙者會發現他們已經成為眾矢之的。

如果你選擇抽煙，請記住下面幾件事，以保護你親近的人不致被二手煙污染。

• 不要在兒童近處抽煙。他們肺部非常容易被煙毒感染。如果你馬上要有小孩，應戒煙。

• 積極參與制定你任職公司的抽煙規定。鼓勵公司提供戒煙計劃給那些決心戒煙的人。

• 讓你的家成為一個無煙的地方。非吸煙者可能因為吸入你的二手煙而罹患肺癌。由於煙霧在空氣中常歷久不散。即使在你抽煙時不在眼前的人，也有可能受到污染。如果你一定要在室內吸煙，選擇一個可以打開窗戶，讓空氣對流的固定房間，並且確保這個專門供你吸煙的房間有一個功能正常的探煙器，以便減少火災的可能性。

• 檢查你的家中是否受到氡（一種放射性元素）的污染。氡的感染和抽煙加起來的危害性比其中任何一種對健康所造成的危害都要來得大。

• 不要在車中還有其他乘客的時候，在窗戶密閉的汽車裡抽煙。煙毒集中在狹小不透氣的空間會對其他乘客造成更大的二手煙污染。

每年將近有兩百萬以上的吸煙者戒煙，大部份是在沒有戒煙計劃或藥物的協助下，所獨自進行的。如果你想要戒煙，隨時可以找到適當的協助。戒煙計劃能夠幫助你革除吸煙的嗜好。你的工作的機構可能有為員工準備的戒煙計劃；或者向你的醫生請教也不失為一個好辦法。

