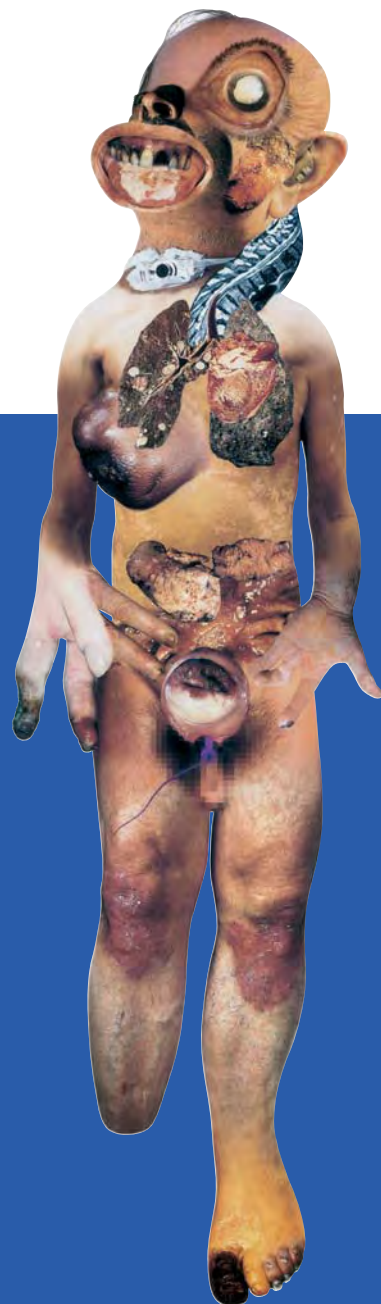


## 吸煙是危險疾病的禍首

吸煙是會造成上癮的壞習慣。香煙煙霧會造成超過40種有關煙草所引發的病症，這包括以下的疾病：

- 心臟病
- 癌症
- 高血壓
- 氣管炎
- 中風
- 牙齒和牙齦疾病
- 眼疾
- 胃潰瘍
- 骨質疏鬆症
- 動脈硬化(血管梗塞)



## 使用正確的戒煙方法：

定下戒煙的日期	對自身有信心	時時提醒自己要戒煙	告訴自己：“我不是煙民”
專心一天的事務	時常保持積極的思想	爭取他人的支持	壓制煙癮
使用尼古丁替代療法	實行戒煙的12M指南	要吸煙時，故意延長時間	多喝水
深呼吸	別讓自己閑著無所事事	疏遠吸煙的親友	
口中經常咀嚼	常洗澡	常作運動	
沉思	避免引誘您吸煙的場合	祈禱	



## 擺脫香煙的枷鎖

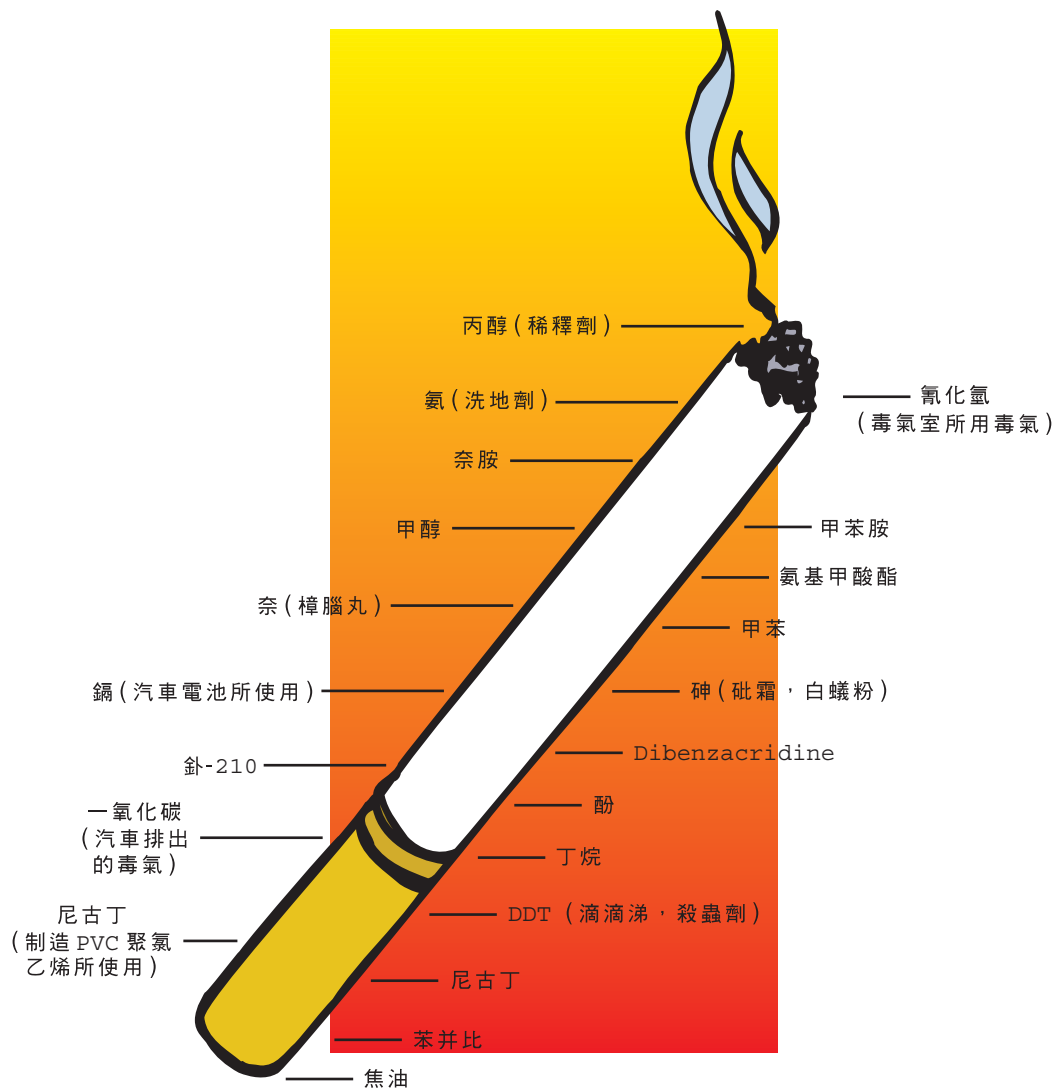


無煙員工更健康

## 二手煙的效應

# 香煙霧裡含有的化學物 致命煙霧

每吸一根香煙所含有的極度危險毒素包括：



### 什麼是二手煙？

二手煙是非煙民吸入煙民所噴出的主流煙氣和香煙燃燒時散發的煙霧。

### 誰是二手煙民？

二手煙民是指自己不吸煙，但每周至少暴露於香煙煙霧至少 15 分鐘的人。



你是不是二手煙民呢？

### 二手煙民面對的風險：

- 患上肺癌的風險高出 30%
- 患上心臟病的風險高出 25%

### 二手煙民面對以下負面影響的風險：

- 咳嗽 • 眼痛 • 嘔心 • 頭疼

以上這一切都會損及員工的健康和工作表現。

因此，請遠離煙霧，爭取您應享有無煙空氣的權利。

# 戒煙

## 有利無弊的明智行動

您應該戒煙的重要理由包括以下：

- 避免煙草裡的毒素
- 減少患病的風險
- 恢復生育能力
- 克服性無能
- 恢復體力
- 提高味覺和嗅覺
- 皮膚更健康
- 呼吸更順暢
- 牙齒更潔白
- 身體更健康
- 保護他人
- 節省金錢
- 沒有煙霧，家庭和工作地點氣氛更舒適

精力充沛

戒煙後會發生什麼改變

2 小時後 ...

血液循環系統開始排清尼古丁

6 小時後 ...

脈搏逐漸恢復正常，血壓開始降低

24 小時後 ...

毒氣 (一氧化碳) 從體肉消失。身體細胞吸收更多氧氣。

2 天後 ...

感官如舌頭和味覺改善

幾周後 ...

呼吸道裡的負責清除污物如塵埃的纖毛恢復正常

2 個月後 ...

全身的血循環如手指和腳趾的功能更有效

3 個月後 ...

生育能力加強

5 年後 ...

患上心臟病的風險比吸煙者減少近 50%

10 年後 ...

患上肺癌的風險比吸煙者減少近 50%。同時患上心臟病的風險和未曾吸煙的人相同。

