

ASC

亞裔社群無煙推廣行動

為以下亞裔人士提供免費服務

- 吸煙者
- 有吸煙者的家庭
- 希望過無煙生活的人士 — 工作、居所、汽車 —
- 居住在北岸和/或已在 Harbour PHO 註冊的人士

它提供哪些服務?

一位受過特殊訓練，並能講英語和國語/粵語/韓語的亞裔社群無煙推廣行動聯絡員將為你提供：

- 幫助你和你的家人創造一個無煙的環境 — 工作、居所、汽車 —
- 支持吸煙者戒煙
 - 停止抽煙的建議
 - 尼古丁粘貼片和/或口香糖
 - 輔導
 - 電話支援
 - 家訪
 - 訊息，例如：小冊子，粘貼紙

預約

- 細節請與你的醫生或護士聯系，或
- 致電亞裔社群無煙推廣行動聯絡員預約

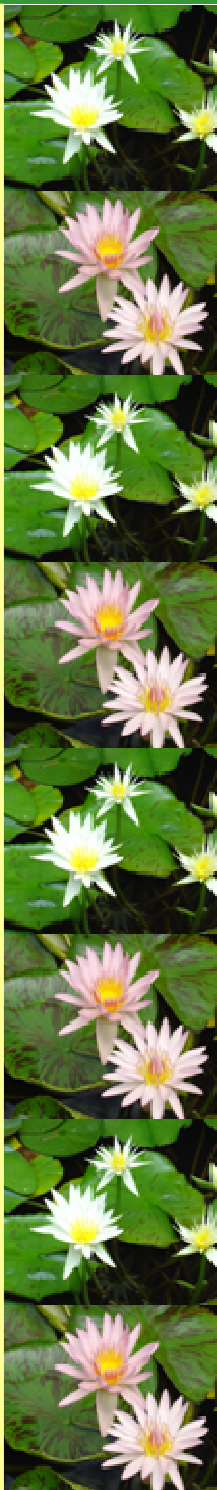
Christina Lee (韓語) 027 3596880
 Zhoumo Smith (國語/粵語) 027 3571800
 Harbour PHO 接待處 (英語) 09 415 1091

免費翻譯服務

如果你不能說英語，請你要求一位能說英語的家人/支持者致電 Harbour PHO 的接待處預約亞裔社群無煙推廣行動聯絡員，同時預約一位翻譯員幫助你們溝通，電話 415 1091。

亞裔社群無煙推廣行動

幫助你和你的家庭建立一個無煙的環境

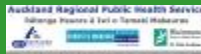


亞裔社群 無煙推廣行動

Asian Smokefree Communities (ASC)

如果需要更多關於亞裔社群無煙推廣行動的訊息或預約亞裔社群無煙推廣行動的聯絡員，請聯系 Harbour PHO 的接待處電話 09 415 1091

若需更多無煙推廣行動的翻譯訊息，請瀏覽 www.asianhealthservices.co.nz



本小冊子是從 The Quit Group 製作的訊息改編的

Quit M&Mutu

April 2006

ASC

亞裔社群

無煙推廣行動

Asian Smokefree Communities



戒煙的好處

The Benefits of Quitting Smoking

中文 Chinese

你知道嗎:

Did you know:

- 抽煙每年導致大約 4700 名新西蘭人早逝。這些人平均每人可以多活 14 年。
- 大多數因煙草死亡的人並非大煙量者，但都是在青少年期便開始抽煙。
- 抽煙超過 35 年的人當中，一半是死於抽煙
- 大約三分之一的毛利人的死因與抽煙有關
- 抽煙造成肺癌、慢性阻塞性肺病、心臟病及中風，因此而導致死亡
- 在新西蘭的所有癌症死亡中，有四分之一是因為抽煙造成的
- 香煙是由超過 4000 種的化學原料造成的，包括丙酮 acetone (脫漆劑)、阿摩尼亞 ammonia (廁所清潔劑)、氰化物 cyanide (殺鼠劑)、DDT (殺蟲劑)以及一氧化碳(汽車的廢汽)
- 抽煙是造成失明的主要因素，在新西蘭有大約 1300 人因現時的抽煙或過去的抽煙而患有不能治愈的失明

二手煙對健康之影響:

Health effects of second-hand smoke:

抽煙不單只危害吸煙者，它同時危害吸煙者身邊的人。二手煙混合吸煙者呼出的煙和香煙的煙。估計每年大約有 350 名新西蘭人因吸入二手煙而死亡。

成年人吸入二手煙:

Adults exposed to second-hand smoke:

- 可能引致冠心病
- 可能引致肺癌
- 較易患上急性中風
- 可能會刺激眼和鼻
- 可能引致鼻竇癌

兒童吸入二手煙:

Children exposed to second-hand smoke:

- 可能會損害中耳
- 在他們出生後的首 18 個月，有較高患假膜性喉炎(哮喘)、肺炎和細支氣管炎的危險性
- 可能引至哮喘
- 可能引至更嚴重的哮喘發作，並次數更頻密

有關戒煙的好消息

The good news about quitting

戒煙後:

2 小時	尼古丁離開你的身體系統
6 小時	你的心跳減緩至正常，還有你的血壓降低
24 小時	一氧化碳離開你的身體系統，你的肺部更有效地運作
2 天	你的味覺和嗅覺改善
數星期	肺部的痰鬆了，因此你可以開始把它咳出並吐掉
2 個月	血流(血液循環)至你的手和腳得到改善
1 年	你因心臟病發作而導致突然死亡的危險性減半
5 年	你和非吸煙者一樣，沒有因心臟病發作而導致突然死亡的危險性

如果需要更多的幫助，請聯系亞裔社群無煙推廣行動

電話 09 415 1091