

5月31日～6月6日は
『禁煙週間』

知っておきたい！
大切な人を守る「受動喫煙」について

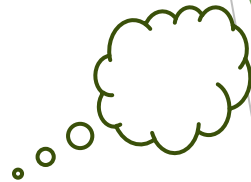


タバコを消した後も、危険は残っています！

- ▶ タバコの煙が見えなくなっても、有害物質は消えていません。喫煙した人の息や髪の毛、服、部屋のカーテンについたタバコの成分を吸い込んでしまうことを「三次喫煙」といいます。
- ▶ 受動喫煙させない！ お手軽な対策

吸ったらまずは、お水を1杯。お口のニオイと成分をリセット

吸い終わったら、服をパツパとはたく新習慣！



加熱式タバコ、見えない蒸気に注意！

- ▶ 「煙が出ない」、「匂いが少ない」特徴をもつ加熱式タバコ。でも目に見えない蒸気の中には、しっかり有害物質が含まれています。
- ▶ 煙が見えなくても、周りの人への影響は紙タバコと同じ。「匂わないから大丈夫」ではなく、加熱式タバコでも思いやりのある配慮をお願いします。

受動喫煙のルールを守りましょう！

- ❁ 様々な施設で、屋内は原則禁煙を守る
- ❁ 各種喫煙室の設置と標識の掲示を守る
- ❁ 20歳未満の方の喫煙エリアへの立ち入り禁止を守る

自分の健康だけでなく、大切な家族のために

- ▶ 「大切な人の健康を守りたい」
その気持ちが、禁煙の素敵なききっかけになります。
- ▶ タバコは自分の意志だけでやめることが難しい場合もあります。
そのようなときは、禁煙外来を利用する方法があります。

詳細はこちら

東部健康福祉センター健康増進課からの情報提供（たばこ対策）

