



讓您和兒童呼吸到清潔空氣

皇家兒童醫院支持針對兒童的無煙環境。
無煙環境更有益於兒童健康。

我們希望，您和家人能藉子女到皇家兒童醫院看病這一機會，讓家居和汽車變成無煙環境。

皇家兒童醫院的建築物和場地現在都禁止吸煙。這份小冊子提供了醫院有關吸煙政策、如果希望吸煙時可以到什麼地方、更多有關戒煙內容方面的資料。

我們知道，孩子住院給家人帶來的壓力極大，我們瞭解許多人碰到壓力就開始吸煙。大多數吸煙的成年人都對尼古丁上癮，我們也知道您不是自願到這裡來！

由於這些原因，我們沒有對醫院的所有場所全面禁煙（建築物內不准吸煙），而是確認了三個可以吸煙的地方。

如果子女在皇家兒童醫院住院期間，您選擇吸煙，那麼請您到這些指定的室外區域。這些區域遠離醫院新鮮空氣的入口。在其他區域吸煙，風險是帶有煙霧的空氣會進入醫院，可影響重症室和其他病房中病情最嚴重兒童的健康。

這份小冊子上附有顯示指定吸煙區域的地圖。凡在這些區域之外吸煙者，院方會要求其熄滅香煙或者離開。人們廣泛認識到，環境煙草煙霧，即來自他人香煙的煙霧，與兒童的疾病有關。

即使是年齡最幼小的兒童，在血液、尿液、唾液測試中，都一直發現他們有家長所吸香煙煙霧中的產品。對於兒童，接觸他人吐出的煙霧與以下問題的發生有關：

胸部問題，比如：

- －哮喘病
- －支氣管炎
- －肺炎
- －哮喘
- －耳部感染
- －扁桃腺炎
- －嬰兒猝死綜合症
- －嚴重的細菌感染

父母有一方吸煙的家庭，兒童患上上述症狀入院的可能性較大。

吸煙的大多數父母都說，他們要是從未開始吸煙就好了。家長有一方吸煙的家庭，兒童更有可能自己也吸煙。因此，家長戒煙不但對自己的健康做了好事，而且更重要的是，促進了子女未來的健康。家長是子女最有影響力的榜樣；家長即使告訴子女不要吸煙，但子女更有可能學其行，而非聽其言。

想戒煙者可使用什麼服務？

每四個吸煙的成人中，如果可能，就有三個想戒煙，剩餘的吸煙者中有一半以上在考慮戒煙。或許，您可以使用到皇家兒童醫院來的機會，將想法變成行動！我們鼓勵您與子女的醫生或護士討論，瞭解如何戒煙。

我們還建議

戒煙專線 (Quitline)：131 848

這是一個電話信息和建議服務，由維多利亞州 QUIT 提供。打電話時，專業工作人員會與您討論，向您提供信息和一系列免費服務。費用按當地電話費計算。

您的家庭醫生——全科醫生俱備幫助人們戒煙的專門知識。與他們討論不同的選擇，包括服藥，比如 Zyban 和尼古丁替代品（即貼片和口香糖）以及其他支持。

製作單位：



合作單位：



