**附件2**

**世界无烟日宣传核心知识**

**烟草危害知识**

一、中国吸烟人数超过3亿，约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。

二、中国每年因吸烟死亡的人数逾100万，超过结核病、艾滋病和疟疾导致的死亡人数之和。

三、现在吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡，吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少10年。

四、烟草烟雾至少含有69种致癌物。

五、烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖，烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。

六、吸烟及二手烟暴露均严重危害健康，即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。

七、二手烟暴露没有安全水平，室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。

八、在室内设置吸烟区（室）、安装通风换气设施等均不能避免二手烟暴露的危害。

九、不存在无害的烟草制品，只要吸烟即有害健康。

十、“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害，反而容易诱导吸烟，影响吸烟者戒烟。

十一、吸烟可以导致多种恶性肿瘤，包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等。

十二、吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）、青少年哮喘，增加呼吸道感染的发病风险。

十三、吸烟可以增加肺结核患病和死亡的风险。

十四、吸烟可以导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病。

十五、男性吸烟可以导致勃起功能障碍。

十六、女性吸烟可以导致受孕几率降低、流产、死胎、早产、婴儿低出生体重，增加婴儿猝死综合征的发生风险。

十七、吸烟可以导致2型糖尿病，增加其并发症的发生风险。

十八、吸烟可以导致牙周炎、白内障、手术后伤口愈合不良、皮肤老化、老年痴呆、绝经后女性骨密度降低和消化道溃疡。

十九、二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病、脑卒中、乳腺癌、鼻窦癌。

二十、二手烟暴露可以导致成年人急慢性呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病。

二十一、孕妇暴露于二手烟可以导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂。

二十二、二手烟暴露可导致儿童支气管哮喘、肺功能下降和中耳炎。

二十三、戒烟是降低吸烟危害的唯一方法，戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益。

二十四、戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢阻肺等多种疾病的发病和死亡风险，延缓上述疾病的进展，并改善预后。

二十五、吸烟的女性在妊娠前或妊娠早期戒烟，可以降低早产、胎儿生长受限、新生儿低出生体重等多种问题的发生风险。

二十六、吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状，必要时可依靠专业化的戒烟治疗。

二十七、吸烟者应当尊重他人的健康权益，不在室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内和其他禁止吸烟的场所吸烟。

二十八、吸烟者应当积极戒烟，吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础。

二十九、戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟治疗。

三十、全国戒烟热线电话为400 888 5531，公共卫生服务热线电话为12320。

**控烟意义与主题涵义**

一、吸烟致病于无形，致害于长远。

烟草造成的疾病和死亡不是即时发生的，使用烟草制品与发生烟草相关疾病之间有一段时间间隔，这些事件的出现常常是在吸烟后的10年到20年甚至更长时间，所以吸烟的危害常常被人们大大的低估了。它与子弹杀伤力区别，仅仅是快慢而已。

健康随烟而逝，疾病伴烟而生。二手烟暴露没有安全水平，室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。创建无烟环境，是你我共同的心愿!

携手灭烟的含义：

控烟是社会责任，必须凝心聚力、携手努力

1. 让禁烟场所的吸烟者，灭掉手中烟；

2. 让吸烟者下定决心戒烟，不再燃起手中烟；

3. 让所有的人远离烟害。

灭是毁灭、灭掉之意，烟害无穷，必须坚决灭除，灭是一种动作和过程，强调参与感。

拥抱晴天的含义：室外雾霾天气坏，室内烟霾更有害。无烟环境的创建，让烟霾消失，阳光再现，让所有的人健康！快乐！

二、吸烟危害超过想象

科学研究的进展大幅度地扩充了烟草烟雾与吸烟的相关疾病名单；吸烟的危害超乎人们此前的想象：吸烟与人体几乎所有器官的疾病都有关联；吸烟会增加全部癌症治疗的失败风险。暴露于二手烟也具有同样危险。

吸烟，上瘾，依赖，致病，死亡——这就是烟草流行的路线图。

基于大人群研究的预测表明，一半长期吸烟者，特别是那些在青少年期开始吸烟的人，最终会死于烟草使用。二手烟的烟雾同样可引起肺癌等恶性肿瘤、慢阻肺、心血管病、脑血管病等严重疾病，尤其可危害孕妇、婴儿和儿童的健康。

三、吸烟伤身

二手烟增加儿童哮喘和支气管炎的患病风险，使用喷雾器，呼吸困难的哮喘儿让我们心痛；

吸烟和二手烟导致严重的女性健康问题；吸烟导致宫外孕以及生育能力受损，怀孕期间吸烟影响胎儿生长，引发流产、早产和死胎，并导致新生儿低体重、出生缺陷。丈夫吸烟导致不吸烟的妻子肺癌患病率风险的增加；

二手烟的暴露更加重了作业环境有害物质的暴露，这将会是雪上加霜。

四、 吸烟毁容

吸烟带来的黄牙、口臭、黄手指让你的帅气锐减；不分场合的吸烟更损害了你的彬彬有礼的绅士形象，同样吸烟的你，损害着你最爱的人的健康。

五、卷烟改良，风险依旧

低焦油卷烟、添加中草药卷烟的改良，不能降低吸烟带来的疾病风险。相反，改良卷烟，骗了你，套住了你。这是烟草营销的大骗局，请看：国外法院确认烟草公司宣传“低焦油”和“淡味”卷烟比其他的卷烟危害小，属于商业欺诈行为，要求烟草公司做出更正声明：吸“低焦油”卷烟、“淡味”卷烟、“超淡味”卷烟、“柔和型”卷烟和“天然”卷烟对健康并无明显益处。

六、让我们算笔经济账

如果你每天一包烟，40年，光你买烟的钱就是15万人民币。

“小家”账：你买烟的钱可买一辆家用汽车，可用作孩子从小学到高中毕业的教育基金。

“大家”账：你买烟的钱可供贫困地区100个孩子一年的午餐，可给光脚的他们买3000双运动鞋

七、如果有人吸烟， 很快室内小颗粒物（PM2.5）就会剧增。烟草烟雾是室内PM2.5的主要来源。点2支烟，室内PM2.5可骤升至500微克/立方米。相比室外，我们一天中80%的时间在室内，室内空间狭小，通风差，在这样的室内环境我们如何生存？

八、烟霾更毒

室内小颗粒物主要来自烟草烟雾，我们称之为烟霾。复旦大学研究表明，粒径在0.25～0.50微米的颗粒物的浓度与居民健康危害的关系最为显著，对心血管影响尤甚，且粒径越小，健康危害越大。我要告诉大家，室内烟雾的颗粒物更小，其远小于2.5微米，不到头发丝直径的百分之一，因为它小，极不容易察觉，又极其容易经过呼吸道进入肺部，穿透肺泡，进入血液循环，到达您所有的器官，危害您的健康，导致疾病。

九、烟霾致癌:烟霾除了自身可对身体带来的危害之外，烟霾小颗粒上还可以吸附各种卷烟燃烧产生的致癌物，如金属镉、烟草特有亚硝胺、多环芳烃、放射性元素等。

十、实行无烟立法才是保护吸烟者及非吸烟者免受烟草危害最有效的方法

2006年以来，有十几个城市颁布了公共场所禁烟的法规。烟害已引起政府和公众的广泛关注，国家层面的无烟立法正在逐步推进。

只有100%无烟法规才能真正起到保护公众健康的作用。

2006年在我国生效的《烟草控制框架公约》及其实施准则要求：1、所有的室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具禁止吸烟；2、室内不设吸烟区或吸烟室，吸烟必须到室外；3、中小学、职业学校、妇幼保健院、儿童医院等机构室内外禁止吸烟。

十一、无烟环境，同努力，共收益

在中国没有任何工作可以像控烟工作一样，能够人人加入，人人贡献，人人受益。我们从自身做起，参与无烟环境的创建。

吸烟者:首先不要成为移动污染源，吸烟一定走出门外，支持室内无烟；尊重他人的健康权，也许她是你的家人，也许他是你的挚友，也许她是深藏在你心里的一份期待。别让卷烟和二手烟吞噬他们的健康，好好享受彼此的陪伴，正是你最大的期望；不吸烟、不敬烟、不劝烟、不送烟；为了健康，戒烟，生命需珍惜，只有健康才是完完整整属于自己的，关心自己，做一个健康的你。

戒烟好处 立竿见影。大量科学研究表明，戒烟20小时后，心梗危险性降低；2天后，味觉、嗅觉敏感性增加；2个月后，自我感觉呼吸变顺畅、体力恢复、身上和口腔异味消失、牙齿变洁净；1年后，由于心脏病所致死亡风险降低50%；15年后，罹患吸烟相关疾病风险降至与不吸烟者相同。

戒烟劝诫、戒烟咨询、戒烟热线及药物治疗可有效提高戒烟成功率

公共卫生服务热线电话为12320

非吸烟者：要做到不尝试吸烟，不敬烟、不送烟；无烟环境的法律给了我们维护自身健康的权利，生命健康权与你同在，要学会拒绝。对在公共场所吸烟的行为，我们要维护法律，敢说、敢劝。我们要充满爱心教育孩子不吸第一支烟，用亲情劝亲人戒烟。

十二、劝导技巧

维护法律，我们要劝阻别人在公共场所吸烟。劝导要有爱心，劝导要有技巧

劝导有四个原则。

1. 关爱而非歧视，因为吸烟是一种成瘾性疾病 ；
2. 制止而非迁就，为了别人和自己的健康；
3. 劝导而非斥责，用温和的方式达到目的；
4. 鼓励而非冷漠，对方熄灭卷烟及时表示感谢。

劝导技巧：

1.借助从关怀弱者（老人、患者、孕妇、儿童劝导）

如：看到旁边桌的两位小伙抽烟，我走过去，轻声说，不好意思打扰您，我就坐在您的旁边桌，闻到烟味就会觉得呼吸困难，可否？（做了一个掐烟的手势）而且这里还有孩子。

2. 借助外界环境或小物品（禁烟标识，灭烟容器以及餐桌上的提示物品等）

如：在公共场所。如车站，码头，医院，饭店等，在没执勤人员配合的情况下，可微笑走到抽烟者面前，递给他一个容器让他自己掐灭，然后说：“谢谢”。

3．提前告知

如：有爱抽烟的领导开会。会前可以悄悄写个“请领导带头不抽烟”的字条压在座位卡下，起到提醒作用

十三、我遵守、我践行、我带头

中共中央办公厅与国务院办公厅联合发文，要求各级领导干部要：

1）模范遵守公共场所禁烟规定，以实际行动做出表率；

2）要积极做好禁烟控烟宣传教育和引导工作，及时劝阻和制止他人违规在公共场所吸烟；

3）严禁使用或变相使用公款支付烟草消费开支；

4）要把各级党政机建成无烟机关；

5）主动接受群众监督和舆论监督。