

煙/菸消雲散 健康相伴



無菸環境及戒菸服務

建立無菸環境&戒菸服務陪伴



二手菸

只要待在有人吸菸的空間裡，
就會吸入菸煙霧。

其中包含 7,000 多種化學物質、超過 90 種致癌物。

尤其是孕婦與孩子，更容易因此出現氣喘、咳嗽或其他呼吸道問題。



三手菸

菸品熄掉後，菸味並不會就此消失。

車內 皮膚 頭髮
地毯 沙發 衣服

這些殘留物質停留時間可長達 6 個月。在日常接觸中再次被吸入，對嬰幼兒與胎兒特別危險。

免費戒菸專線

0800-63-63-63

你知道什麼是二手
菸、三手菸嗎？！



一起打造無菸家庭



戒菸找專業 成功更容易

免費戒菸專線 0800-63-63-63

掃描QRcode 查詢台中市合約戒菸機構



1. 當優質聚會的策劃者



2. 找到拒菸的好夥伴



3. 準備婉拒的理由



我呼吸道敏感
吸菸會不舒服

4. 直接堅定拒絕



拒菸四招

你學會了嗎？



無菸好環境



育兒場所



室內娛樂場所



連鎖超商及咖啡店騎樓



公車候車亭



校園、高中以下校門
口及附連人行道範圍



戶外休閒景點

你知道嗎？這些區域
全面禁菸/電子煙



臺中市無菸環境資訊

臺中市公告禁菸/
電子菸場所查詢

- 1 免費戒菸專線 0800-63-63-63
- 2 LINE戒菸諮詢ID @tsh0800636363
- 3 戒菸服務醫事機構名單 
- 4 可洽衛生局/衛生所接受戒菸諮詢與服務

戒菸資源如上

你記住了嗎?

