

納後金料
郵便

コロナに負けない！

～新型コロナ長期戦に向けて禁煙しましょう～

吸う人も
吸わない人も
知っておきたい

おうち時間が増えて受動喫煙の危険大！！



「withコロナ」で在宅勤務が増えた今、自宅でタバコを吸う人が増加し受動喫煙の危険性が高まっています。

たとえ換気扇の下で吸っても煙は室内に広がりますし、ベランダで吸うと他の家庭に害を与える可能性があります。

改正健康増進法の施行で、家庭・屋外でも「望まない受動喫煙」を防ぐ配慮をすることが義務になりました。

そして、**受動喫煙を防止する唯一の方法は、禁煙です。**



口腔～気管支の粘膜内に付着したタバコの成分は、呼気に45分以上含まれ3次喫煙の原因に！

窓の開け閉めや、喫煙者の後ろにできる空気の渦の作用で煙が流入。窓を閉めていてもサッシとレールの隙間から入ってきます。

家族の留守中に室内で喫煙すると、部屋の壁やカーペットにタバコ成分が残り、これもまた3次喫煙の原因となります。



1. 禁煙して感染症の流行に備えましょう

喫煙すると肺機能や免疫力が低下して感染症のリスクがアップ！！

新型コロナ肺炎でも重症化が報告されています。今こそ禁煙しましょう。



2. 受動喫煙を防ぐことも大切です

家族の喫煙により、子どもの肺炎などの感染症が増加しています。周りの人の命と健康を守るためにも禁煙は大切です。



3. 禁煙の決め手は禁煙外来

禁煙外来は自力禁煙に比べて成功率が3～4倍以上アップ！この機会に是非、禁煙外来受診を！

