

携手共创无烟环境

——写给公共场所控烟工作的从业人员

摒弃吸烟陋习
创造健康新生活





目 录

吸烟的危害你知道吗？	1
二手烟的危害到底有哪些？	4
谁是二手烟的受害者？	5
餐厅为什么要全面禁烟？	7
顾客更喜欢什么样的就餐环境？	9
室内公共场所全面禁烟的法律依据	10
餐饮场所从业人员应该怎么做？	11

吸烟的危害你知道吗？

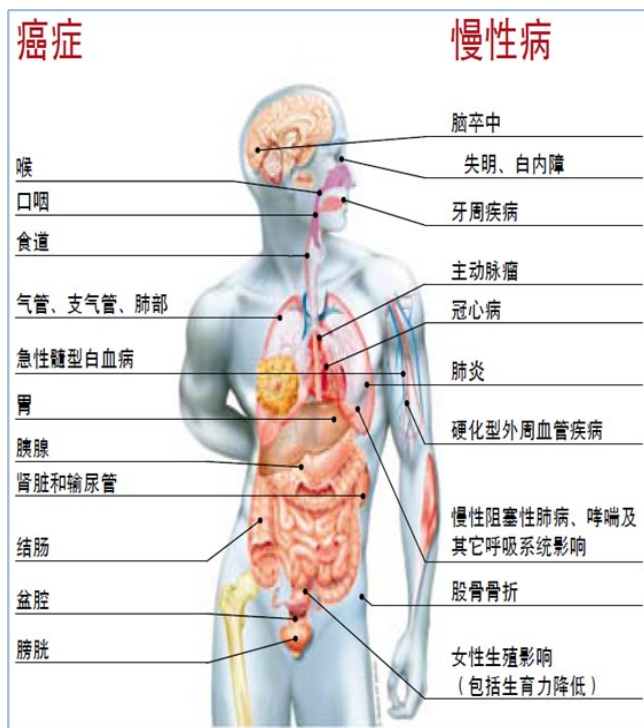
我国是世界上最大的烟草生产国和消费国，吸烟人数超过 3 亿人，占全球吸烟人数的三分之一。中国每年有 100 多万人死于烟草相关疾病。

烟草烟雾中含有数百种有害物质，其中包括至少 69 种致癌物，多种有害气体、重金属及放射性物质，吸入烟草烟雾即可对健康产生危害。尽管烟草对健康的危害已经被充分证实，但我国公众对烟草危害健康的认知却比较缺乏。由于吸烟对人体的危害主要是一个长期的、慢性的过程，而且吸烟所导致的疾病也并不是一朝一夕的事情，因此许多人并没有意识到吸烟危害的严重程度。



* 烟草烟雾的有害物质

事实上，烟草使用是世界上最大的可预防死因。据 2012 年卫生部发布的《吸烟危害健康报告》中指出，吸烟可以导致肺癌，吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长、开始吸烟年龄越小，肺癌的发病风险越高；90% 的男性肺癌患者和 80% 的女性肺癌患者的死因都与吸烟有关。大量研究还证实，吸烟可以导致口腔和咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌和宫颈癌。此外，吸烟不仅可以导致慢性阻塞性肺疾病和心脑血管疾病，而且是冠心病、脑卒中、主动脉瘤和外周血管疾病的主要原因之一，还是心脑血管疾病的独立危险因素。



* 吸烟导致的疾病

近年来，烟草公司为了应对公众逐渐提高的健康意识，试图通过改变卷烟产品设计以保持卷烟的吸引力，大力宣传“低焦油”、“柔和”、“淡味”、“长过滤嘴”、以及“中草药”等概念，借此来迷惑公众对吸烟危害的认识。然而国际上的无数科学证据表明，吸这些所谓的“低危害”卷烟并不能减少吸烟对身体的伤害，反而会增加吸烟量，降低吸烟者的戒烟意愿。



烟草使用常常被视为单纯的个人选择，然而事实并非如此。吸烟者也是烟草的受害者，烟草烟雾中的尼古丁可以导致吸烟者产生烟草依赖。烟草依赖是一种慢性疾病，具有高复发性。吸烟者一旦停止吸烟，就可能出现吸烟渴求、焦虑、抑郁、头痛等戒断症状。因此，尽管吸烟者能认识到烟草的危害，并且多数吸烟者有意愿戒烟，但往往会因为烟草成瘾而难以戒断。吸烟的人长时间在餐厅、宾馆不吸烟是需要付出一点努力的，我们要理解、支持这些吸烟的人，而不是和他们对抗。

偶尔吸烟也有可能成瘾

美国科学家对美国马萨诸塞州1246名六年级（年龄在12岁左右）的学生进行了为期4年的观察研究发现——

在有烟瘾的青少年中

- 10%** 的人在首次吸烟后两天内就上瘾
- 25%** 的人在一个月內上瘾
- 50%** 的人在达到每个月吸烟7支时上瘾

-  青少年即使每个月只吸几支烟，尝试戒烟时也会出现尼古丁戒断症状
-  一支香烟里所含的尼古丁足以使人脑中的尼古丁受体饱和

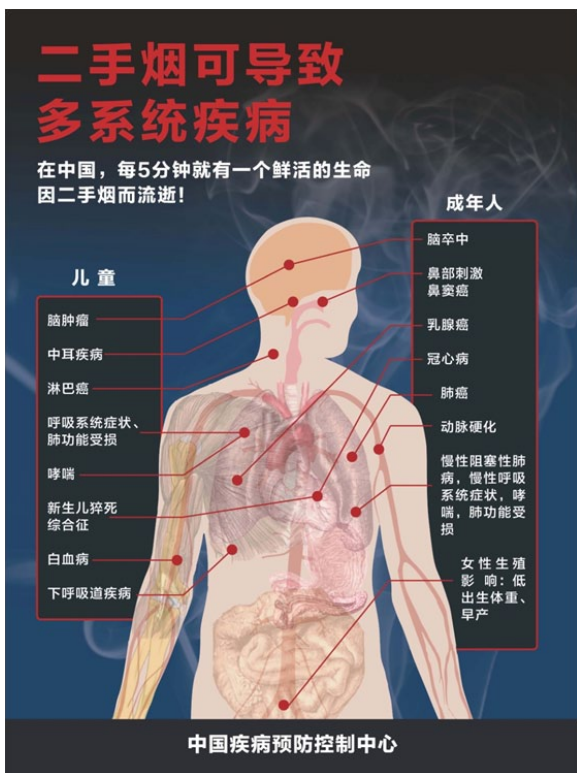


张立云 编制 新华社发

二手烟的危害到底有哪些？

二手烟是从卷烟或其他烟草制品燃烧端散发的烟雾，且通常与吸烟散发的烟雾混杂在一起。

数十年来，上万个科学研究证明二手烟暴露对人群健康的危害十分严重。二手烟可导致癌症、心血管疾病和呼吸系统疾病等严重疾病，使非吸烟者的冠心病风险率增加 25% ~ 30%，肺癌风险率提高 20% ~ 30%。二手烟还可以导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、儿童肺功能下降、急性中耳炎等问题，尤其危害孕妇、婴儿以及儿童的健康。此外，由于二手烟包含多种能够迅速刺激和伤害呼吸道黏膜的化合物，因此即使短暂的接触，也会导致上呼吸道损伤、哮喘频繁发作。



谁是二手烟的受害者？

2010 年全球成人烟草调查结果显示，中国 15 岁及 15 岁以上的非吸烟者中，有 72.4% 的人正在遭受二手烟暴露。据此估算，目前我国有 5.6 亿成人（非吸烟者）遭受二手烟暴露，有 1.8 亿青少年也处于二手烟的危害之中，且每年有超过 10 万人死于二手烟导致的疾病。



公共场所是二手烟暴露最为严重的地方，其中餐厅最高，暴露率高达 88.5%。宾馆酒店、酒吧、工作场所的二手烟暴露情况也十分严重。餐厅、酒吧、宾馆酒店的工作人员与顾客、以及处于非禁烟工作场所的人员若长期遭受二手烟暴露，将会严重危害身体健康。特别是二手烟对婴幼儿、青少年和女性的危害更为严重。

二手烟对女性的危害，包括：

- 宫外孕的发生率增长了2到3倍；
- 吸烟妇女与不吸烟女性相比，患不孕症的可能性要高出2.7倍；

- 导致乳腺癌等。

二手烟对儿童的危害，包括：

- 支气管哮喘；
- 肺功能下降；
- 急性中耳炎，复发性中耳炎，中耳积液；
- 婴儿猝死综合症。

Heather Crowe 是加拿大一家餐厅的服务员。由于餐厅没有禁烟，她整天工作在二手烟弥漫的环境中，而这种环境带给她的是无法治愈的肺癌。在经历了无数次的放疗、化疗之后，61岁的她最终还是因为癌细胞扩散而早早的离开了人世。虽然

因职业性接触烟草烟雾引起肺癌而成功获得了索赔，但是她付出的生命代价却是再也无法挽回的。



餐厅为什么要全面禁烟？

二手烟不存在所谓的“安全暴露”水平。如果有人在室内吸烟，无论加装排风扇、空调或者其他通风、空气过滤装置，都无法避免非吸烟者吸入二手烟。设置吸烟区（室）或吸烟楼层等也都不能使非吸烟者免受二手烟暴露的危害。唯一能够有效避免非吸烟者暴露于二手烟的方法就是室内公共场所和工作场所完全禁烟，以便最大限度地维护人群的健康。

餐厅全面禁烟可以为员工提供良好的工作环境，保障员工健康，减少员工因二手烟暴露而引起的疾病；可以降低火灾隐患，在保障企业员工安全的同时，也为企业避免了潜在的经济损失；可以节省经营成本，避免因吸烟造成的空气环境污染，减少散落的烟灰和烟蒂，避免餐桌、餐椅、桌布、地毯等用具因吸烟造成的熏痕或烧损，降低清洁和更换成本；除此以外，餐厅内无烟、清新的用餐环境能够提升企业的整体形象，加之服务人员文明和积极健康的餐厅形象可以赢得更多的经济效益。

餐厅全面禁烟，我们可以做到

无烟餐厅是现实可行的，许多国家及地区都要求餐厅全面禁烟。澳大利亚、墨西哥、爱尔兰、纽约、新加坡、泰国、中国香港、台湾等地都已实施了相应的法律。

餐厅的全面禁烟不但不会影响餐厅的营业收入，反而会带来更多的益处。爱尔兰、纽约的餐厅和酒吧在全面禁烟后，不仅得到了公众的广泛支持，而且没有对生意带来任何负面影响；纽约市所有的餐厅和酒吧都遵守了禁烟令，上座率和营业额都有所提高。

餐厅全面禁烟已成为世界的潮流。我国已有上千家餐厅成为了无烟餐厅。无烟环境没有让餐厅有所损失，并且还赢得了清新的环境，在保护工作人员的同时，也在顾客中获得了声誉，一些餐厅的翻台率得到了明显的增加。

顾客更喜欢什么样的就餐环境？

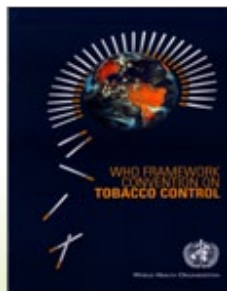
随着人们对二手烟危害的认识，对用餐环境要求的提高，全面无烟的环境更能够吸引顾客前去就餐。调查显示，北京有68.4%的居民（包括吸烟者和非吸烟者）都赞同在餐厅禁止吸烟，说明绝大多数人希望就餐场所是无烟环境。在全国七个城市的调查也显示，即使是吸烟者，大多数也支持餐厅全面禁烟。



室内公共场所全面禁烟的法律依据

世界卫生组织《烟草控制框架公约》

为了减少烟草危害，世界卫生组织制定了《烟草控制框架公约》（以下简称《公约》）。中国政府积极响应，于2005年由全国人大常委会表决并批准了该《公约》，且于2006年1月在中国正式生效。《公约》第8条明确提出了防止接触烟草烟雾、创建无烟环境的措施。为指导其执行，世界卫生组织还制定了《防止接触烟草烟雾准则》（以下简称《准则》）。按照《公约》及《准则》的要求，中国应在《公约》生效5年内，在所有室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具和其他可能的室外公共场所全面禁止吸烟。



《公共场所卫生管理条例实施细则》于2011年2月14日经卫生部部务会议审议通过，并于2011年5月1日起开始施行。

细则中第二章第十八条规定：

室内公共场所禁止吸烟。公共场所经营者应当设置醒目的禁止吸烟警语和标志。

室外公共场所设置的吸烟区不得位于行人必经的通道上。

公共场所不得设置自动售烟机。

公共场所经营者应当开展吸烟危害健康的宣传，并配备专（兼）职人员对吸烟者进行劝阻。

餐饮场所从业人员应该怎么做？

无烟餐厅的标准

- 餐厅内无烟味、无烟头和无人吸烟；
- 餐厅内不设置吸烟区域及不提供烟具；
- 餐厅内有明显的禁烟标识或有效的提醒，有无烟环境的宣传；
- 餐厅内无烟草广告和促销；
- 所有员工知晓控烟规定，客人就餐前给予提醒或引导，并对吸烟行为进行劝阻。

餐饮场所的从业人员无论其工作、就餐和休息，在工作场所停留的时间都比较长，是二手烟的严重受害者。餐厅全面禁烟，从业人员最为受益，也是应当享有的权利。

环境布置

餐厅应根据自身的情况在餐厅内相应区域内设置明显的禁烟标识，包括禁止吸烟图标、健康警句等，其中餐厅入口应设置醒目的禁烟标识。另外，移除餐厅内摆放的烟灰缸等烟具，同时清理餐厅内烟草广告和促销产品。



在不能实现室内外区域全面无烟的场所，可在室外设立吸烟区。过渡吸烟区应满足以下标准：

- 非封闭的空间，有利空气流通；
- 符合消防安全要求；
- 设置明显的标志及引导标示；
- 与非吸烟区（即建筑物）隔离；
- 远离人员密集区域和行人必经的主要通道。

吸烟者也是烟草的受害者，烟草中的尼古丁可导致其吸烟上瘾。一旦烟瘾发作，吸烟者则会出现急躁、焦虑等不适症状。作为餐饮场所的从业人员，应当在充分体谅吸烟者的同时，掌握一定技巧，对吸烟者进行劝阻。

掌握技巧，礼貌劝阻

- 礼貌地告知这是无烟餐厅；
- 礼貌地劝阻吸烟的客人（大多数人在受到劝阻时，都会主动熄灭手中的烟）；
- 如果客人不听劝阻，礼貌地请他 / 她到室外吸烟；
- 因劝阻发生争议可及时寻求餐厅管理者进行帮助处理；
- 如果因劝阻致使对方采取暴力或威胁行为可寻求警务人员帮助；
- 应避免使用命令、威胁的语气，更不能有身体接触，以免发生冲突或争吵。

劝诫用语示例：

● 先生（女士），不好意思，这里是室内公共场所，规定不准吸烟，请熄灭您的烟好吗？

● 先生（女士），吸烟对您和他人的健康有害，请不要吸烟好吗？

● 先生（女士），您周围有儿童在用餐，二手烟对他们十分有害，请不要在室内吸烟好吗？

● 先生（女士），您如果一定要吸烟，请您到室外吸完烟后再回来好吗？

