附件2

在全县范围内开展无烟家庭建设的倡议书

一、烟草的健康危害

流行病学研究证明，每两个吸烟者，就会有一个死于吸烟相关疾病。全球大约有13亿人吸烟，每年约有490万人死于烟草。中国大约有3亿人吸烟，每年约有100万人死于烟草。

二、烟草中的有害物质

**※**烟草中大约有七千种物质，包括硬脂酸、丁烷、乙酸、甲醇、甲烷、甲苯、尼古丁、砷、一氧化碳等。

**※**尼古丁是烟草中的的主要危害物质，能够引起人的高度成瘾。尼古丁是一种毒品，是杀毒剂的主要原料。

**※**一氧化碳和血红蛋白结合的能力比氧气强20倍，会大大降低血液的输氧能力。

**※**烟草中含有氰化氢，是剧毒气体。

**※**烟草中的焦油含有大量的致癌物质，世界国际癌症研究中心将其定义为一类致癌物。

**※**卷烟里含有钋-210、铅-210等放射性元素，每天吸30支香烟，相当于每天进行一次X光透视。

三、吸烟导致的疾病

（一）吸烟导致癌症。吸烟者患肺癌风险是不吸烟者的8.96倍。除了肺癌之外，吸烟还可以导致胃癌、食道癌、乳腺癌、宫颈癌、口腔癌、喉癌等。

（二）吸烟导致其他疾病。

1. 吸烟增加心脑血管疾病风险，吸烟导致动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、外周动脉疾病。

2. 吸烟导致呼吸系统疾病，吸烟导致慢性阻塞性肺疾病、哮喘，增加呼吸系统感染风险。

3. 吸烟导致生殖和发育异常。

4. 吸烟导致肢体坏死、早衰、失明。

5. 吸烟导致幽门螺旋杆菌感染者患消化道溃疡、绝经后妇女骨密度降低、牙周疾病、痴呆。

四、二手烟的危害

吸二手烟与直接吸烟的危害同样大，世界卫生组织指出，只有室内完全无烟才能真正有效的保护不吸烟者的健康。

五、创建无烟家庭的重要性和必要性

（一）家庭是每个人的日常生活场所，也是守护家人身心健康的第一道坚固防线。《健康中国行动（2019-2030年）》控烟行动提出创建无烟家庭，劝导家庭成员不吸烟或主动戒烟，教育未成年人不吸烟，让家人免受二手烟危害。

（二）无烟家庭是全社会无烟环境的基础，建设无烟家庭对于营造良好的社会无烟环境和守护家人健康具有重要意义。无烟家庭建设是推动公众养成健康生活习惯、践行健康生活方式的有效抓手，是家庭文明建设的重要内容。

（三）2020年7月以来，砚山县深入推进“创建国家卫生县城”“创建慢性非传染性疾病综合防控国家级示范区”健康促进县建设”“爱国卫生‘7个专项行动’”“云南省文明城市”“云南省美丽县城”六项重大工作，迫切需要广大群众积极参与进来。

六、倡议内容

**为了你和他人的健康，请您做到如下几点：**

（一）家庭成员加强自律，做到不吸烟或不在家里（车里）吸烟。所有家庭成员不敬烟、不劝烟，不送烟。不在家里摆放烟具（如烟灰缸、旱烟杆、水烟袋）等。拒绝烟草给家人带来危害。

（二）家庭成员如有吸烟者，其他成员有支持他戒烟的行动。

（三）充分发挥妇女在家庭中的监督引导作用，动员妇女群众带动创设无烟家庭环境，推动无烟理念融入家庭教育。

（四）家中主要室内场所如客厅等有明显的“禁止吸烟”标识。

（五）家中不允许任何来访客人在室内吸烟。

（六）育龄期男女要积极戒烟，促进生殖健康和优生优育，保护孕妇和儿童健康。

（七）大力传播二手烟暴露的严重危害，深入宣传无烟家庭理念，倡导家庭成员不吸烟，勇于拒绝二手烟，营造家庭无烟氛围。

（八）走亲串戚、人情往来不送烟、不敬烟、不劝烟、不接烟。

（九）逢年过节不送烟，婚丧嫁娶不摆烟。

（十）不在室内公共场所吸烟，不随地乱扔烟头。

（十一）积极向吸烟人群推荐“无烟上海”微信公众号，戒烟从认识烟草的危害开始。

**请广大居民朋友相互监督、相互促进，共同践行健康行为。**

此倡议书通过电视、广播、砚山融媒、微信、微博、宣传栏、海报、乡村小喇叭等多形式同时发布。组织开展创建无烟家庭的新时代文明实践活动。

砚山县卫生健康局

砚山县妇女联合会

砚山县计划生育协会

2021年3月19日