

菸害防制宣導

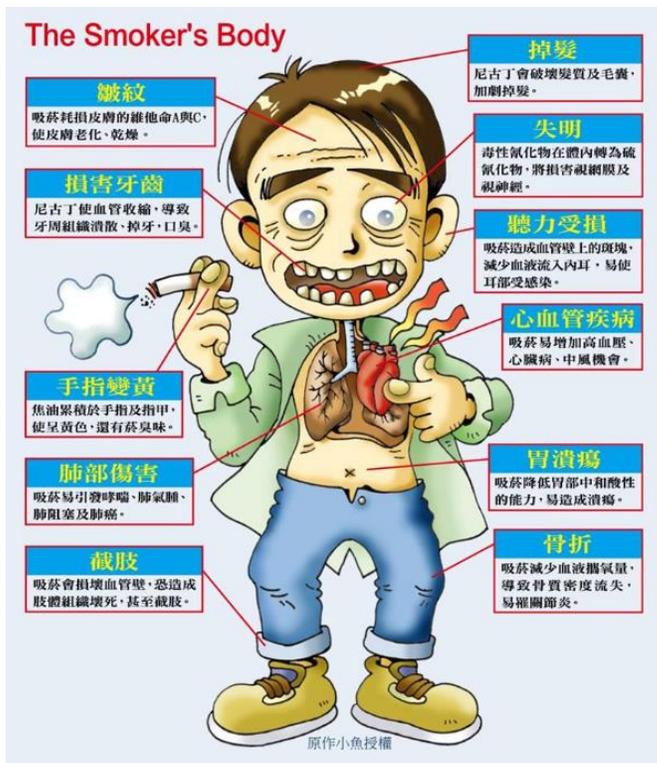


新北市戒菸服務機構

吸菸的致命性

世界衛生組織指出，菸草每年使800多萬人失去生命，其中有700多萬人緣於直接使用菸草，有大約120萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者，整體而言，平均不到5秒就有1人因菸害死亡。在臺灣，每年約有2萬5,000名死於吸菸及近3,000名死於二手菸害，平均不到20分鐘就有1人因菸害而失去生命。

吸菸對身體的危害



圖片來源：華文戒菸網

戒菸四招

戒菸四招



1 深呼吸15次
連續將氣深深吸入再慢慢吐出



2 喝一杯冷水
滋潤喉嚨又可抑制吸菸慾望



3 用力伸懶腰
做擴胸握拳或原地跳躍也可以



4 刷牙或洗臉
讓自己神清氣爽，精神馬上來！



院所代碼	層級	名稱	電話	地址	給藥	衛教	位置
0931010016	地區醫院	中英醫社屬法人中英醫院	02-22563584	新北市板橋區文化路1段196號1-4樓	可給藥	可衛教	
1131010011	醫學中心	醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院	02-89667000	新北市板橋區南雅南路2段21號及高爾富路300號	可給藥	可衛教	
1531010082	地區醫院	板新醫院	02-29609955	新北市板橋區中正路189號	可給藥	可衛教	
1531010279	地區醫院	板橋中興醫院	02-29590707	新北市板橋區忠孝路15號	可給藥	可衛教	
2331010016	衛生所	新北市板橋區衛生所	02-22586606	新北市板橋區英士路192號	可給藥	可衛教	
3531011750	診所	慈華診所	02-29556754	新北市板橋區三民路2段202之29號(1樓)正隆里2之1號	可給藥	可衛教	
3531012024	診所	黃世鑫診所	02-29536051	新北市板橋區四川路1段143號	可給藥	可衛教	
3531012097	診所	佑幼小兒科診所	02-22526199	新北市板橋區文化路2段57號	可給藥	可衛教	
3531012257	診所	全德耳鼻喉科診所	02-29569948	新北市板橋區重慶路217號	可給藥	可衛教	
3531012695	診所	翰生診所	02-22545665	新北市板橋區漢生西路73號1樓	可給藥	可衛教	

聲明：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！