

转载请注明"上海儿童青少年健康"公众号



节日简介

世界无烟日（World No Tobacco Day）来源于1987年11月世界卫生组织（WHO）在日本东京举行的第6届吸烟与健康国际会议，会议上建议将节日定为每年的4月7日，并从1988年开始执行，但从1989年开始，世界无烟日改为每年的5月31日，因为第二天是国际儿童节，**希望下一代免受烟草危害。**

01 2025年世界无烟日运动的目标

NO.01 提高认识

揭露烟草业如何耍弄各种花招改进烟草和尼古丁制品的外观和吸引力。

NO.02 倡导政策变革

- 1.采取措施禁止在这些产品中添加使其更具吸引力的香料和添加剂；
- 2.全面禁止（包括在数字平台上禁止）烟草广告、促销和赞助；
- 3.以及对产品及其包装设计进行监管，以降低其吸引力。

NO.03 减少需求

揭露这些伎俩，以减少需求，特别是减少年轻人的需求，进而降低他们对尼古丁和烟草制品的暴露。

*文字来源：世界卫生组织

02 烟草制品

1 | 所有烟草制品都是有害的



低焦油≠低危害

"低焦油"香烟同样也有危害，这是因为：

- ☞ 焦油含量降低不表明其他致癌物含量也降低
- ☞ 机器测试的焦油含量并不能等同于实际吸烟过程中焦油摄入量
- ☞ 吸低焦油卷烟的吸烟者常常存在"吸烟补偿行为"，会吸得更深、更多

左右滑动，查看更多

*图片来源：中国疾病预防控制中心

03 青少年控烟核心信息

- 所有形式的**烟草制品**都是有害的
- 烟草中的尼古丁可以使人成瘾，一旦**成瘾很难戒断**
- 暴露于尼古丁可能影响青少年的**大脑发育**
- 吸烟会**严重损害青少年呼吸系统和心血管系统**，并且会加速其成年后慢性病的发生
- 电子烟会对青少年的身心健康和成长造成不良后果，同时会**诱导青少年使用卷烟**
- 开始吸烟的年龄越早，吸烟的量越大，烟草对身体造成的危害也越严重。如果你已经开始吸烟，**应当立即戒烟**
- 二手烟暴露严重危害健康**，即使吸入少量烟草烟雾，也会对身体造成损害。为了自己的健康，你应该向二手烟说不
- 所有**向未成年人售烟(包括电子烟)**的行为都是违法的
- 校园范围内**禁止发布任何形式的烟草广告**
- 烟草危害环境**，在其整个生命周期都会污染地球并损害所有人的健康

*图片来源：中国疾病预防控制中心

04 视频科普



*视频来源：科普中国

资源包分享



链接:
[https://pan.baidu.com/s/1ipi70lli-_oXuXg1seJ1ww?](https://pan.baidu.com/s/1ipi70lli-_oXuXg1seJ1ww?pwd=757t)
pwd=757t
提取码: 757t

注：欢迎各位将您认为对学校卫生健康有帮助的材料以公众号留言的方式发送给我们！

封面来源：2016年初中学生“远离烟草 做无烟健康青少年”控烟书画作品征集活动优秀作品 金山区季新中学 俞越
图文编辑：上海市大学生健康教育实验基地

长按二维码关注我们



健康生活 幸福成长

欢迎关注上海儿童青少年健康
获取更多信息