

# 建造 無煙力量



根據建造業從業員職業安全健康調查，**四成半的建造業從業員有吸煙的習慣**，當中約兩成半於工作時候吸煙，而吸煙習慣也成為工傷意外的元兇之一，調查顯示吸煙人士比非吸煙人士的**意外率顯著增加1.39倍**。煙草對健康危害極大，為保障自己及他人的健康，應立即戒煙，共同打造健康的無煙工作環境。

## 戒煙好處多



職業安全減意外



精力充沛增體力



健康家庭好生活



節省金錢贏健康



良好形象除煙味



戒除煙癮享自由

## 給建造業從業員的戒煙貼士

衛生署綜合戒煙熱線：1833 183



飲用大量清水以解口癮



建立新嗜好以分散注意力，如聽音樂



把玩壓力球或毛巾以解手癮



當想拿起煙時，心中慢慢地唸一至十，趁這時回想自己戒煙的原因，拖延吸煙意欲



用濕凍毛巾抹面提神，亦有助減壓



告訴工友你正在戒煙中，以獲鼓勵及支持



多深呼吸，可紓緩緊張及提高集中力



尋求醫護人員或戒煙服務機構協助戒煙

更多無煙資訊，請瀏覽[www.smokefree.hk](http://www.smokefree.hk)或致電2185 6399。

主辦機構



支持機構

