

无烟企业 创建指南及工具包

CHINA-UNITED STATES PARTNERSHIP
ON SMOKE FREE WORKPLACES
GUIDEBOOK AND TOOLKIT



中美创建无烟工作场所伙伴项目
中国疾病预防控制中心控烟办公室

感谢中国国家卫生和计划生育委员会宣传司石琦女士和夏晶先生、国际合作司卢国萍女士和邵梦女士、美国卫生与公众服务部的 Elizabeth Yuan 女士和姚凌云女士、美国疾病预防控制中心的 Michael Engelgau 先生和蔡颖女士、无烟青少年运动张帅先生、新探健康发展研究中心王克安主任、天津市肿瘤医院黄育北博士、爱德曼国际公关公司的朱成主管、通用电气有限公司大中华区医疗总监吴瑾女士、杜邦中国集团有限公司中国区综合健康经理陆蕙女士、强生(中国)医疗器材有限公司中国区员工健康经理李瑞艳女士和鞍山钢铁集团卫生处李林处长和徐静滔先生在指南编审过程中给予的中肯建议。

主 编：姜 垣

副主编：杨 焱 肖 琳

编写人员：

南 奕 顾轶婷 甘 泉 李 强 杨净淇 李 琦 王聪晓 林昊翔

02-13 创建无烟企业指南

- 02 背景
- 03 创建无烟企业的目标
- 04 创建无烟企业的标准
- 04 创建无烟企业的益处
- 06 创建无烟企业的五大策略
- 06 创建无烟企业的实施步骤
 - 07 步骤一 准备
 - 09 步骤二 启动
 - 10 步骤三 实施
 - 11 步骤四 评估
 - 12 步骤五 维持
- 13 快速检查清单

14-45 创建无烟企业工具包

- 15 员工吸烟与二手烟暴露情况调查问卷
- 20 烟草危害：科学与谬误
- 28 企业可开展的活动和宣传邮件示例
- 30 无烟政策示例
- 33 无烟环境标识示例
- 35 无烟监督员劝阻技巧
- 36 自助戒烟服务和戒烟门诊资源
- 45 无烟企业自评工具

46-58 优秀无烟企业案例

- 46 健康是企业对员工最温暖的投资：通用电气无烟案例分享
- 51 营造健康安全的工作环境：杜邦无烟办公已逾 15 载
- 53 大型国企推动健康无烟环境：鞍山钢铁集团公司经验分享

- 56 附件一 相关术语
- 57 附件二 参考资料

创建无烟企业指南

背景

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是八种最具致死性疾病中六种疾病的主要危险因素，全球每年因吸烟导致的死亡人数高达 600 万。我国是世界上最大的烟草生产国和消费国，吸烟对人民群众健康的危害尤为严重：目前我国每年有超过 100 万人死于吸烟相关疾病，如不改变这种状况，至 2050 年每年死亡人数将突破 300 万，成为生命健康与社会经济发展所不堪承受之重。

目前我国约有 3 亿吸烟者，另有 7.4 亿不吸烟人口遭受二手烟的危害。家庭、公共场所和工作场所都是二手烟暴露较为严重的地方：当烟草烟雾污染了空气，不吸烟人群会在非自愿的情况下遭受二手烟的危害；密闭

环境中当烟草烟雾吸附在家具和墙壁上时，危害更会持续。

为了减少烟草危害，世界卫生组织制定并通过了《烟草控制框架公约》。2005年8月，全国人大常委会批准了该公约，并于2006年1月在中国正式生效。《烟草控制框架公约》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。我国的《国民经济和社会发展第十二五年规划纲要》中明确提出了“全国推行公共场所禁烟”的要求。2011年3月《公共场所卫生管理条例实施细则》明确规定室内公共场所禁止吸烟。哈尔滨市、天津市等城市已经通过无烟环境地方性法规：2012年5月31日，《哈尔滨市防止二手烟草烟雾危害条例》和《天津市控制吸烟条例》正式生效。

据悉，截至2012年6月，全国有内资企业1265万个，外资企业44万个；城镇就业人口约3.6亿。城镇就业人口不仅仅推动着经济发展，也支撑起万千家庭；对于家庭、企业、社会和国家，劳动就业人口的健康都是宝贵的财富。无烟企业是在工作场所降低烟草烟雾危害的唯一有效手段，是先进企业文化的重要组成部分，也是社会对企业和就业人员所要求的文明行为准则。

中美创建无烟工作场所伙伴项目于2012年9月7日启动，由中美两国卫生部共同发起，旨在通过广泛的合作伙伴关系，创建无烟企业，为员工提供健康清洁的工作环境，营造全社会支持控烟的氛围。

二手烟的危害：烟草烟雾数百种为有害物质，至少69种为致癌物。

1. 二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病、烟味反感和鼻部刺激症状。
2. 二手烟暴露还可以导致乳腺癌、鼻窦癌、成人呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、脑卒中和动脉粥样硬化。
3. 二手烟暴露对孕妇及儿童健康造成的危害尤为严重。孕妇暴露于二手烟可以导致婴儿猝死综合征和胎儿出生体重降低、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂。
4. 儿童暴露于二手烟会导致呼吸道感染、支气管哮喘、肺功能下降、急性中耳炎、复发性中耳炎及慢性中耳积液等疾病。此外，儿童暴露于二手烟还会导致多种儿童癌症，加重哮喘患儿的病情，影响哮喘的治疗效果，而母亲戒烟可以降低儿童发生呼吸道疾病的风险。

创建无烟企业的目标

总目标：保护企业员工及其家庭成员健康、提高企业工作效率。

提高员工对二手烟危害的认识

增强员工对企业无烟环境创建和维护的意识

建立并实施企业无烟工作环境制度

降低企业员工的吸烟率

降低员工在工作场所的二手烟暴露

将无烟健康融入企业文化

创建无烟企业的标准

- 室内工作场所无人吸烟、无烟味、无烟头
- 室内工作场所无吸烟区域、吸烟室及吸烟工具
- 有工作场所控烟的管理制度和实施措施，员工广泛知晓
- 工作场所有明显的禁烟标识或有效的提醒，有无烟环境的宣传
- 有控烟监督员，确保工作场所内无吸烟行为

创建无烟企业的益处

122立方米的室内环境中，一支烟的烟草烟雾可以使距离1米处的PM2.5达到800微克/立方米，是《国家空气质量标准》意见征询稿中所建议标准（75微克/立方米）的10倍以上。

卫生部发布的《2007年中国控制吸烟报告》明确指出：二手烟不存在所谓的“安全暴露”水平：如果有人室内吸烟，即使使用通风、空气过滤等装置，或在室内设置任何形式的吸烟室（无论是否有专门的通风系统），都达不到全面无烟的要求。

无烟企业在世界各国都是现实可行的。许多国家以及数百个地区、城市，如墨西哥、乌拉圭等都已经实施了全面控烟法律，要求所有室内工作场所和公共场所完全无烟。在中国，一些企业也已实现室内工作环境全面无烟。例如通用电气（中国）有限公司所有工作场所已实现全面无烟；百度从成立之初便要求员工不能在室内工作场所吸烟，并已随着企业的成长成为企业文化的一部分。

改善员工健康

无烟工作环境是职业环境、健康和安全管理（EHS）的重要组成部分。如同办公家具的甲醛释放、或工业生产中的汞蒸气（可导致汞中毒）、二氧化硅（可导致矽肺）或石棉粉尘（可导致石棉肺）一样，工作环境中的烟草烟雾也严重影响着员工的身体健康，却往往被企业所忽视。据国际劳工组织（ILO）估计，每年大约有20万劳动者因工作场所二手烟暴露导致死亡。随着无烟政策的出台，企业室内空气质量将很快得到改善，减少员工因二手烟暴露导致的患病；全面无烟企业可以帮助想戒烟的员工戒烟，从而降低员工的吸烟率。

提升企业形象

企业内部无烟、清新的工作环境是员工文明行为的体现，能够提升企业的整体形象。一个员工文明、积极健康的企业印象可以赢得更多的效益。

浙江外婆家餐饮集团提倡低碳、环保、健康的理念，在餐厅里从开始时区分吸烟区和无烟区，一直做到现在的全面禁烟。外婆家积极参与控烟活动不仅没有影响餐厅的效益，反而给顾客留下了良好的印象，树立了极佳口碑和品牌形象，使得整个企业规模不断扩大、效益日益提高。

增加效益

企业实施全面无烟措施符合企业成本效益分析：以较低的花费提升员工的健康、收获经济效益，包括降低员工因病缺勤旷工、提高员工的生产力、降低员工健康保险的投入、减少伤害和火灾发生的风险等。研究表明，全面无烟环境不会对经济带来负面的影响。

通用电气（GE）自 2011 年起已在全球范围内实现了无烟工作环境的目标，这不仅为员工带来健康，提高了工作效率，同时还降低了医疗成本，为公司带来了经济和品牌效益。通用医疗集团位于北京亦庄的工厂比较了员工健康管理（包括创建无烟工作环境、为员工提供戒烟帮助等）前后病假率的变化，发现病假率由原来的 6.8 天降低为 3.2 天，企业为员工所支付的（商业）医疗保险费用增长低于国家 CPI 指数。

节省经营成本

全面无烟企业可以避免因吸烟而造成办公室、会议室等场所空气环境的严重污染，减少到处散落的烟灰和烟蒂，从而降低清洁的成本；可以避免办公家具、设备、文件资料等办公用品因吸烟而造成的烟熏或烧损，降低相应的更换成本；也可减少空调及通风设备因烟灰等污染物进入造成的损耗，减少维修费用。

搜狐的办公大楼在没有实行室内全面禁烟前，步行梯上总是斑斑驳驳，满是烟头烫过的痕迹。这不仅影响了办公环境的美观，还为企业更换设施增添了不少经济负担。室内全面禁烟、设室外吸烟区并强化监督管理后，办公楼里环境得到明显改善，企业也降低了清洁和粉刷成本。搜狐大厦自 2010 年全面粉刷步行梯地面后，现在依然保持如新。

减少火灾发生

据《中国消防年鉴》统计，2009 年 1 月至 8 月全国共发生火灾近 9 万起，由吸烟引起的火灾占 7.4%。实行工作场所无烟措施，可降低由吸烟而引起火灾的概率，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。

创建无烟企业的五大策略

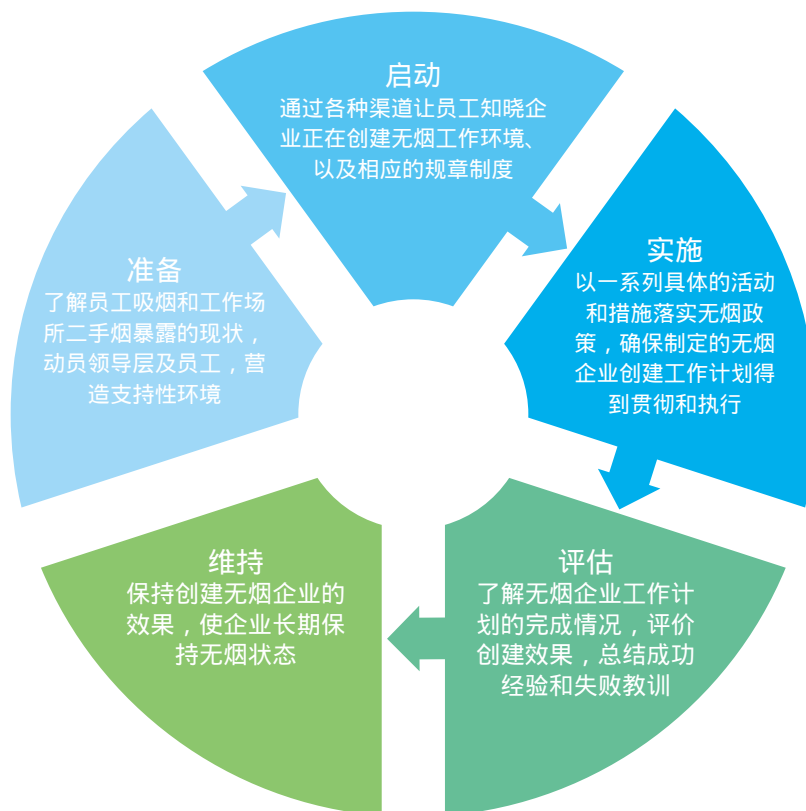
- 有企业高层管理者和多部门团队专项负责
- 有企业内部无烟管理制度
- 对员工开展吸烟和二手烟暴露危害的培训
- 在企业内部广泛宣传、扩大知晓
- 加强监督与评估，确保实现无烟企业的目标

创建无烟企业的实施步骤

根据国内外创建无烟企业的成功经验，本指南为企业提供范例参考，同时鼓励各企业创建适合自身的经验。

一般情况下，全面无烟企业的创建需经历五个阶段：准备、启动、实施、评估和维持；通常准备阶段历时约4-6个月，启动到评估约1年，之后是维持阶段。然而一些因素可能会影响每个阶段的时间。例如，如果企业员工的吸烟率较高，那么每个阶段所需时间可能会更长一些，这是因为吸烟的员工可能需要更多的时间来调整适应，以防出现反复情况。如果企业的规模较小，每个阶段所需时间则可能更短，整体的时间表也可以相应缩短。因此，企业可以根据自身情况制订时间表。

注：宣传在无烟企业创建过程中不可忽视、要贯穿于实施过程的各个步骤；并根据步骤目标的不同，有针对性的改变宣传的内容和方法。



创建无烟企业的实施步骤

步骤一 准备

了解员工吸烟和工作场所二手烟暴露的现状，动员领导层及员工，营造支持性环境。

推荐活动：

- 了解员工吸烟和工作场所二手烟暴露的现状

可以对员工进行问卷调查、对领导层和管理层进行访谈以及对企业内的无烟情况进行观察和记录等方式开展现状评估。许多企业可能已经实施了一些无烟政策或其他健康相关工作；对此，有必要对这些工作进行评价，以便将无烟企业的创建与其他员工健康活动相结合。

推荐方法 / 活动	可了解的内容
查阅企业既往的相关资料	了解企业内现有的无烟政策、规定； 了解可以利用的现有资源（如企业已有的常规活动，包括健康讲座、游泳比赛等）
安排与企业领导者或管理层进行简短面谈	了解领导层的吸烟情况及其对无烟工作的支持态度
以企业内部邮件等方式对员工进行意见调查（见工具包：员工吸烟与二手烟暴露调查问卷）	了解员工的吸烟情况、二手烟暴露情况、对无烟企业的支持态度、对烟草危害的认识
对企业内的工作环境进行观察	了解无烟环境的布置情况（工作场所内是否有无烟标识） 了解员工的二手烟暴露情况 查看可能设置为吸烟区域的室外场地

- 对领导层和员工进行吸烟危害的宣传

对领导层和员工开展多次、不同形式的吸烟与二手烟健康危害的宣传，如控烟讲座、发送电子邮件、宣传栏、内部期刊、企业日历上印制烟草危害知识要点等。（见工具包：烟草危害：科学与谬误）

- 制定工作计划和无烟政策

由多部门的团队负责，参考现状评估结果和全面无烟环境标准，制定本企业创建计划和无烟政策。在这一过程中，可以通过调查问卷或访谈的形式，收集员工对制定政策的意见。另外，邀请员工代表对禁烟标志、健康警句、宣传材料等的设置进行讨论。最后，建立健全控烟监督管理机制，设立控烟监督员，并设立监督举报电话，确保成功执行创建计划和无烟政策。

工作计划包括：

1. 明确创建无烟企业的各部门、职责及负责人
2. 企业无烟政策的内容、起草和通过程序

无烟政策的要点包括：（见工具包：无烟政策示例）

- A. 对无烟企业的明确定义
 - B. 明确指出本企业的禁烟区域
 - C. 对企业员工和外部来访者的要求和限定
 - D. 企业内部拒绝烟草制品销售、广告和赞助
 - E. 企业禁烟区域不摆放烟具
 - F. 明确激励机制，鼓励员工不吸烟
 - G. 明确各部门职责，明确控烟监督员的责任
 - H. 公布企业内部的监督电话
 - I. 是否提供企业外部或内部的戒烟帮助信息
 - J. 无烟政策开始执行的时间，具体负责的部门
3. 讨论召开启动会的形式
 4. 无烟政策如何实施，包括执行、监督和评估
 5. 确定控烟宣传的策略、途径和可能开展的活动（见工具包：企业可开展的活动）
 6. 制定员工的培训计划
 7. 如何为想戒烟员工提供戒烟帮助

- 成立工作组

工作组由企业高级管理层牵头，员工健康部门和其他有关部门形成多部门工作组，以激发员工的积极性、动员各部门的资源。领导层的支持对于创建无烟工作场所至关重要。如果需要获得领导层的支持，企业无烟工作组可以邀请中国疾病预防控制中心专家到企业举办讲座，或向当地卫生部门（如当地卫生局、爱卫会等）获取帮助。

工作组成员可以包括以下部门代表

- 人力资源部门
- 后勤、设备管理维修部门
- 工会
- 医疗保健部门
- 员工培训部门
- 宣传部门
- 员工志愿者服务组织

通用电气（GE）的高层非常支持创建无烟企业活动，副董事长庄睿思亲自领导这项工作；在中国，这项工作是由大中华区医疗总监领导的医疗服务部予以指导，并由多个部门的负责人组成运行团队予以实施。获得领导层的支持是通用电气在创建无烟企业活动中的一条重要成功经验。公司上层领导的推动能够极大地调动员工积极性，为执行层面提供便利条件。建立多部门协作的运行团队也是通用电气在这方面取得成功的重要因素之一。各部门主动参与的效果远远好于单一部门的单向传达。

- 为无烟环境的创建进行环境布置

根据企业自身的情况在工作场所内相应区域设置明显的禁烟标识，包括禁止吸烟图标、健康警句等。企业可以参考工具包：无烟环境标识示例，并结合自己的企业文化加以创新。需要布置的重点区域包括：

工作场所入口处、访客登记处等应设置醒目的禁烟标识；

工作场所内一些重点区域应设置醒目的禁烟标识，如男卫生间、茶水间等（根据准备阶段对工作环境的观察定义重点区域）；

根据企业自身的无烟定义，在室外或厂区外设置吸烟区，并进行指引。

除禁烟标识以外，环境布置的另一项重要因素是撤掉工作场所内的所有烟具。如果工作场所内有出售烟支的自动贩卖机，也应该一并撤除，这样才能实现 100% 无烟工作环境（尽管无烟企业标准中没有明确表明需要撤除烟支自动贩售机，但我们建议在进行环境布置时将其撤除）。

禁烟标识的设计和摆放可以结合企业文化、充分发挥企业无烟工作组及企业员工的智慧。例如，搜狐大楼的禁烟标识是印在电梯旁的楼层引导牌上的，这样既不显得突兀，又很好地表明了全楼层禁烟的含义。



步骤二 启动

通过各种渠道让员工知晓企业正在创建无烟工作环境、以及相应的规章制度。

推荐活动：

- 召开全体员工大会，让员工知晓无烟企业创建活动正式启动，并公布本企业的无烟规定；

- 通过企业内部的通讯手段（如群发邮件、企业报纸杂志的宣传、工作场所内的宣传屏幕等），向全体员工宣布创建活动实施的通知，并附企业无烟政策和计划开展的活动等；
- 在新员工培训时，向新员工声明企业内部的无烟政策；
- 在企业内部张贴企业的无烟政策、奖惩措施，如茶水间、洗手间等，以鼓励员工在工作场所不吸烟。

步骤三 实施

目标：

以一系列具体的活动和措施落实无烟政策，确保制定的无烟企业创建工作计划得到贯彻和执行。

推荐活动：

- 按照实施计划开展创建活动

根据企业自身情况，有计划地组织各类控烟有关的活动，如定期邀请专家对员工进行吸烟和二手烟暴露危害讲座，在企业内开展控烟知识大赛；也可以在其他活动中加入无烟环境创建的内容，充分调动员工的积极性，如员工运动会和家庭日活动等。（见工具包：企业可开展的活动）

- 针对不同岗位和职责的人员培训

应针对全体员工、监督员、控烟工作小组成员开展不同侧重的培训，赋予执行无烟政策的人员相应的职责，并通过培训提高执行无烟政策的技巧、加强有效执行。在聘用新员工时，也要加强对无烟环境创建的培训，要告知本企业是无烟企业，在新人培训时告知其无烟企业的有关规定。

培训对象	培训内容	培训目的
全体员工	1. 吸烟和二手烟暴露的危害和无烟企业的健康益处 2. 政策执行的细节（奖励制度）	1. 了解吸烟和二手烟暴露造成的危害 2. 熟悉企业相关规定
控烟监督员	1. 熟悉无烟环境的规章制度和奖励细节 2. 对违规员工和来访者的提醒、引导及劝阻吸烟技巧（见工具包：无烟监督员劝阻技巧）	1. 提高监督员劝阻吸烟的成功率 2. 按章执行企业无烟政策

- 提供戒烟帮助（见工具包：自助戒烟服务和戒烟门诊资源）

研究显示，随着工作场所无烟政策的实施，吸烟员工对戒烟的需求会有所增加。企业可以根据自身情况开展戒烟动员并提供帮助，如针对吸烟者和吸烟者家属介绍戒烟的益处、向希望戒烟的员工介绍专业的自助戒烟

和戒烟门诊、动员同事朋友及家属的支持、以及分享成功戒烟的经验。戒烟帮助资源包括，戒烟门诊和戒烟热线、自助戒烟工具，如智能手机应用、电脑桌面提醒程序、戒烟日记和图书等。在员工戒烟期间，企业和员工家属可以根据强化期和巩固期的不同阶段按不同频率对吸烟员工进行提醒和回访，协助员工实现戒烟的目标。

- 定期监督检查，进行环境维护

按照规定，明确不同岗位和职责的员工应履行的控烟职责。管理层和控烟监督员的角色对于企业无烟政策的成功非常重要。控烟监督员可以进行日常的提醒、监督和检查，这些都是政策执行的基础。企业的每个员工都可以充当监督员的角色，企业员工可以轮流进行监督，保安和保洁员也可以担任监督员。不论谁来进行监督，监督员最好佩戴相应徽章或胸卡，让别人明确自己的职责。

以下是一些劝阻用语的建议：

“先生/女士，不好意思，公司政策规定室内不能抽烟，麻烦请把烟熄灭。”

“先生/女士，公司的室内工作区域已经全面禁烟，请不要抽烟，谢谢配合。”

“先生/女士，二手烟会影响到其他同事，麻烦你把烟熄灭，或者到室外的吸烟区吸烟。”

控烟工作组，在无烟政策开始实施的前3个月可以每周向管理层和员工反馈一次日常督导的结果。根据实施情况，反馈的频率可以从每周一次调整到每月一次，一年以后在实施状况良好的情况下可以半年一次。根据检查结果，控烟工作组可以将各部门表现排名，把表现不理想的部门列为工作重点部门，有针对性地对部门管理层和员工加强教育。

步骤四 评估

目标：

了解无烟企业工作计划的完成情况，评价创建效果，总结成功经验和失败教训。

过程评估可以包括：

1. 是否有工作计划、完成其中的内容
2. 监督员人数和工作情况
3. 培训内容、次数
4. 企业开展了哪些活动
5. 定期公布执行情况的报表（有多少例吸烟情况，在哪些地方发生，或按楼层和部门）

效果评估指标：

1. 是否达到无烟企业的标准
2. 员工对烟草和二手烟暴露危害、企业相关政策的认识
3. 员工在室内工作场所二手烟暴露情况，有条件的企业可以监测工作场所重点区域的 PM2.5 或尼古丁浓度
4. 员工对企业实施工作场所无烟政策的满意度
5. 员工吸烟率变化情况

企业可参考工具包中的无烟企业自评工具进行自我测评：根据自身的情况，企业可以制定阶段性目标，评估是否已达标、找到实施过程中的薄弱环节并加强；鼓励将评估结果纳入分公司及部门绩效考核体系中。

步骤五 维持

目标：

保持创建无烟企业的效果，使企业长期保持无烟状态。

推荐活动：

- 将无烟企业的活动列入每年的行政工作计划，如新员工培训、健康日、将每年 5 月定为企业的无烟承诺月等（5 月 31 日为世界无烟日）
- 将无烟制度列入办公室管理流程，并作为相关部门的工作内容进行年度汇报或纳入年度绩效考核制度中，如通用电气（中国）有限公司要求其下属各工厂的相关负责部门每年年度汇报中提交所开展的无烟活动
- 每隔一段时间，如三年，控烟工作组对无烟环境进行实地检查，认证是否符合企业所指定的无烟标准。

你准备好了吗？创建无烟企业快速检查清单

执行无烟政策前，你有没有 ...

由企业高层管理者牵头创建无烟企业的工作，协调各部门成立工作机制、制定企业内部无烟政策并执行。
在企业员工中开展吸烟和二手烟暴露情况的调查。

在员工和管理层中为即将执行的政策展开宣传，并邀请员工和管理层为无烟企业政策的执行建言献策、提供反馈意见。

确保招聘启事和新员工培训材料中含有公司的无烟政策。

就政策的含义、细节对公司管理层进行培训或简要介绍。

选择一个合适的时机，策划宣传活动正式启动无烟企业创建行动，如员工健康日。

为无烟企业政策生效做好环境准备，如把公司范围内的烟灰缸、烟蒂容器全部撤掉，在公司张贴的禁烟标识和宣传材料。

在显眼的地方设有无烟标识，并使来访者知晓公司的无烟政策（如在访客胸牌上写明）。

成立无烟政策工作组，工作组应包括吸烟和不吸烟的员工，他们最好是企业的“意见领袖”。

向专业机构寻求支持、确定公司为员工提供的戒烟帮助工具包（包括戒烟帮助和戒烟产品等）。

确保员工可以获得戒烟帮助工具包和戒烟咨询（可以设在公司里，也可以转诊到外部资源）。

执行无烟政策的当天，你有没有 ...

最好是在大型宣传活动（如员工健康日）上，正式宣布无烟政策。

无烟监督员开始履职、并按企业的相关政策对违规行为加以提醒、制止或惩罚。

把烟灰缸、烟蒂容器全部撤掉；并启动指定吸烟区域

执行无烟政策后，你有没有 ...

继续进行宣传，持续为员工提供无烟生活方式的信息和戒烟帮助。

比较无烟政策前后员工二手烟暴露率、知识知晓率以及戒烟率的变化、收集员工无烟政策实施前后的切身感受，并与全体员工分享。

持续对无烟环境进行监测、落实奖励机制，并对员工和管理层的建议、反馈做出回应。

对工作成果进行评估，并记录经验教训及未来的需要。

会见无烟政策工作组和高级管理层，讨论政策评估结果和目前的活动。

与国家、地区、国际活动（如世界无烟日或国际劳动节）同时庆祝无烟政策的成功。

创建无烟企业工具包

员工吸烟与二手烟暴露情况调查问卷

烟草危害：科学与谬误

企业可开展的活动和宣传邮件示例

无烟政策示例

无烟环境标识示例

无烟监督员劝阻技巧

自助戒烟帮助和戒烟门诊

无烟企业自评工具

工具 1：员工吸烟与二手烟暴露情况调查问卷

_____（公司）员工吸烟与二手烟暴露情况 调查问卷

您好！为了解您所在的工作场所吸烟和二手烟暴露情况，耽误您几分钟的时间完成下面这份问卷，您所填写的信息不会对您的工作和生活造成任何影响，请如实填写。感谢您的合作！完成问卷后将有礼品赠送。

您的工作职能： 技术部门 销售部门 行政运营部门

年龄： 性别： 男 女

请您根据自己的判断在合适的选项处打“ ”。

1. 过去一个月，您所在的办公楼内，您见过有人吸烟、看到烟头或者闻到烟味吗？

经常 偶尔 从不 不知道

2. 过去一个月，您是否在所在办公楼内的以下地点看到有人吸烟、看到烟头或者闻到烟味？

2.1 办公室 是 否

2.2 会议室 是 否

2.3 走廊 是 否

2.4 楼梯 是 否

2.5 洗手间 是 否

2.6 一层大厅 是 否

2.7 电梯 是 否

2.8 其他地点： 是，请详细说明（2.8a）：_____ 否

3. 通常情况下，您每周碰到问题 2 中所述情况的天数是？

每天都接触 平均每周 3 ~ 4 天 平均每周 1 ~ 2 天 没有

4. 如果您见到有人在办公楼内吸烟，您会 _____ ？

劝阻 躲避 无所谓

5. 过去一个月，您是否在您所在办公楼内的以下地点看到过禁烟标志或相关宣传？

- 5.1 办公室 是 否
- 5.2 会议室 是 否
- 5.3 走廊 是 否
- 5.4 楼梯 是 否
- 5.5 洗手间 是 否
- 5.6 一层大厅 是 否
- 5.7 电梯 是 否
- 5.8 其他地点： 是，请详细说明 (5.8a): _____ 否

6. 您是否同意以下说法？

- 6.1 低焦油卷烟比普通卷烟对身体的危害小 是 否 不知道
- 6.2 淡味卷烟比普通卷烟对身体的危害小 是 否 不知道
- 6.3 吸烟成瘾是一种慢性疾病 是 否 不知道
- 6.4 吸烟可导致男性性功能障碍 是 否 不知道
- 6.5 吸烟可导致中风 是 否 不知道
- 6.6 被动吸烟可导致冠心病 是 否 不知道
- 6.7 被动吸烟可导致肺癌 是 否 不知道
- 6.8 被动吸烟可导致儿童哮喘或呼吸道疾病 是 否 不知道
- 6.9 被动吸烟可导致新生儿猝死综合征 是 否 不知道
- 6.10 被动吸烟可导致胎儿早产和低出生体重 是 否 不知道

7. 据您所知，您所在的单位有什么样的禁烟规定？

- 室内禁烟、无室内吸烟室
- 室内设有吸烟室、其他场所禁烟
- 不清楚 跳至 11 题

8. 据您所知，对违反单位禁烟规定的行为，是否有惩罚或警告措施？

- 有
- 无

不清楚 跳至 11 题

9. 您是从何种途径得知单位的禁烟规定以及惩罚措施的？

新员工培训 员工手册 健康讲座 通告栏 其他 _____

10. 您对于单位的禁烟规定 _____ ？

满意，合情合理 不满意，过于宽松了 不满意，过于严厉了

11. 您家里允许吸烟吗？

不能在家里任何地方吸烟 只能在家里某些地方吸烟 家里任何地方都可以吸烟

12. 您去餐厅吃饭时，会选择 _____ ？

无烟餐厅 餐厅的无烟区 餐厅的吸烟区 无所谓

13. 您现在吸烟吗？

不吸烟 跳至 24 题

每天都吸 您平均每天吸多少支烟？ _____ 支

吸，但不是每天都吸 您平均每周吸多少支烟？ _____ 支

14. 您吸烟多久了？ _____ 年

15. 您起床后多久吸第一支烟？

5 分钟内 6 至 30 分钟内 31 至 60 分钟内 60 分钟后

16. 在不准吸烟的区域内（例如商场的非吸烟区、公交车或电梯内），您会觉得很难忍住不吸烟吗？

会 不会

17. 近一个月，您在办公楼的下列地点吸过烟吗？

17.1 楼外面 是 否

17.2 走廊内 是 否

17.3 办公室里 是 否

17.4 洗手间 是 否

17.5 其他地点： 是，请详细说明 (17.5a):_____ 否

18. 您在下列何种情况下抽烟？

工作压力大 与同事社交 烟瘾发作

19. 您戒过烟吗？

从来没有 跳至 21 题 1 次 2 次及以上

20. 戒烟时，您采取了什么方法？

20.1 自己凭毅力戒 是 否

20.2 戒烟热线 是 否

20.3 戒烟门诊 是 否

20.4 戒烟药物 是 否

20.5 电子烟 是 否

20.6 其他方法： 是，请详细说明 (19.6a):_____ 否

21. 您近期有戒烟的打算吗？

有，近一个月内

有，近六个月内

有，六个月后的某一天

没有 跳至 23 题

22. 近期打算戒烟的原因是 _____ ？

家庭的考虑，如生育或家中有小孩儿 医生的建议

媒体有关吸烟危害的宣传 早有考虑、最近下定决心

经济压力 其他 _____

23. 如果您以后打算戒烟的话，您认为您会采取什么方法戒烟？



沿
虚
线
剪
下

- 23.1 自己凭毅力戒 是 否
- 23.2 戒烟热线 是 否
- 23.3 戒烟门诊 是 否
- 23.4 戒烟药物 是 否
- 23.5 电子烟 是 否
- 23.6 其他方法： 是，请详细说明 (23.6a):_____ 否

24. 您认为实现本公司室内全面禁烟有哪些困难？

25. 您对实现本公司室内全面禁烟有何建议？

问卷到此结束，感谢您的配合！

工具 2：烟草危害：科学与谬误

注：摘自中国控烟协会《烟草危害：科学与谬误》

误区 1. 吸烟没那么大危害，死不了人，有些人吸了一辈子烟也没事，不吸烟的人还不是一样得肺癌

解析：普通人往往只了解身边的吸烟者患病情况，不了解全球、全国吸烟致病的数据。据调查，全球约有 10 亿人吸烟，每年死于烟草相关疾病的人超过 600 万。我国约有烟民 3 亿多，受二手烟暴露危害的人口达 7.4 亿，每年因吸烟导致相关疾病的死亡人数高达 100 万，超过了因艾滋病、结核、交通事故以及自杀死亡人数的总和。据有关专家估算，如果中国吸烟形势得不到有效控制，到 2050 年，每年因吸烟导致相关疾病的死亡人数将达到 300 万。与此同时，吸烟者的平均寿命会缩短 10 年以上。

近 50 年来已有大量的科学研究证实，吸烟是肺癌、冠心病、慢性呼吸系统疾病、脑卒中等多种疾病的危险因素。烟草造成的疾病和死亡不是即时发生的，这些事件常常出现在吸烟后的 10 年到 20 年甚至更长时间，所以吸烟的危害常常被人们大大的低估了。的确，吸烟的人不是 100% 会得慢性阻塞性肺部疾病（慢阻肺）或肺癌，但是慢阻肺、肺癌患者中有 80% ~ 90% 的人是吸烟者。癌症的病因复杂，是遗传、环境、行为等多方面因素作用的结果。遗传因素无法改变，但我们可以改变不良的生活行为方式。要减少患病的危险，就不要吸烟。此外，越来越多的研究均已证实，二手烟也会引发肺癌等疾病，比如丈夫吸烟的女性患肺癌的风险明显增高。所以即使本人不吸烟，吸入二手烟同样会致病、致死。

误区 2. 吸烟量小，没什么瘾，不会有什么危害

解析：首先，吸烟者成瘾性的大小存在个体差异，吸烟量小不一定烟瘾小，不少人每天的吸烟量不大，但烟瘾却很大；由于尼古丁是高度成瘾性物质，95% 以上的吸烟者会成瘾。

其次，除尼古丁外，每支卷烟燃烧都会释放出 7000 多种化学物质，绝大部分对人体有害，尽管吸烟量小，但如果是长期、规律吸烟的话，同样会对身体造成危害。一项对英国男医生进行的为期 50 年的前瞻性随访队列研究发现，吸烟者与不吸烟者相比，平均早死亡约 10 年，60、50、40 或 30 岁时戒烟分别可赢得约 3、6、9 或 10 年的预期寿命。

误区 3. 吸烟可以增强体质，延长寿命。不抽不喝 63，不抽只喝 73，只抽不喝 83，又抽又喝 93

解析：这种说法是吸烟者为吸烟行为辩护的一种偏见，列举的只是特殊的个案，不是人群调查的结果，不

是普遍规律。

当您身边有人死于慢阻肺、肺癌时，很多人并不去了解患这些疾病的病因——吸烟。调查显示，这些疾病的患者中 80% ~ 90% 都吸烟。另外，人群调查的结果显示，吸烟的人相对不吸烟的人平均至少折寿 10 年。由于个体的差异，有的人吸烟一辈子，还能长寿，有的人不吸烟却短命。正因为上述两方面的原因，吸烟者看不到吸烟导致的疾病和死亡，看到的只是吸烟并且长寿的个案，形成了这种口口相传的偏见。但科学的结论是，吸烟的人如果不吸烟一定会更长寿。不要拿个别现象作为客观规律，为吸烟找借口。为了健康，请尽早戒烟。

误区 4. 饭后一支烟，赛过活神仙

解析：饭后吸烟，尼古丁迅速地被吸收到血液，使人处于兴奋状态，脑袋飘飘然，也即出现“神仙”一样的感觉。实际上，饭后吸烟，对身体健康有百害而无一利。因为饭后吸烟会使人体的蛋白质和重碳酸盐的基础分泌受到抑制，妨碍食物消化，影响营养吸收。同时还给胃及十二指肠造成直接损害，使胃肠功能紊乱，胆汁分泌增加，容易引起腹部疼痛等症状。而且身体在对食物积极消化、吸收的同时，对卷烟烟雾的吸收能力也增强，吸进的有害物质也会增加。所以，可以这样说：饭后吸烟，祸害无边。

误区 5. 吸烟可以预防 SARS，吸烟的人不得 SARS

解析：根据卫生部门的权威调查，SARS 流行期间吸烟的人和不吸烟的人都有患 SARS 的。根据 SARS 患者临床表现，吸烟的人一旦得了 SARS，往往病情更重，因为在感染 SARS 病毒前，长期吸烟已经使他们的肺功能下降。一旦感染 SARS 病毒，对肺功能的影响比非吸烟者的更为严重，所以说吸烟能预防 SARS 的话是完全站不住脚的。

误区 6. 吸烟可以来精神，增强性功能

解析：恰恰相反，大量的科学研究证实，烟草中的有毒物质会损伤睾丸，降低性激素分泌，阻碍阴茎的血液循环，引起男性阳痿。尼古丁可以导致阴茎动脉血管发生痉挛，从而影响阴茎勃起。吸烟对勃起功能的慢性副作用会导致勃起组织发生器质的血管生理退化性改变。由于吸烟对脊髓的神经中枢起抑制作用，会使吸烟男人性欲变弱。在阳痿患者中，吸烟人数比例显著高于同年龄段不吸烟者；烟吸的越多，发生阳痿的比例越高。因此，吸烟可以增强性功能完全是无稽之谈。

烟草中的尼古丁等有害物质还会减少精子的数量，影响精子的质量。它会杀伤精子，对精子的外形、活动力和穿透卵子的能力均有影响，造成男性不育症或胎儿畸形。尼古丁浓度越高，影响越大。如想要一个聪明、

健康的孩子，应当尽早戒烟。

误区 7. 吸烟可以减肥，戒烟会导致发胖

解析：体重的增加是很多戒烟者遇到的问题。因戒烟而发胖的人，在一段时间内的平均体重也不过增加2~5公斤。通过合理调整饮食结构，积极开展科学的运动锻炼，便可防止发胖或尽快使体重恢复到原来的状态。此外，目前的一些戒烟药物也具有缓解戒烟后体重增加的作用。

“吸烟减肥”是一种危险的选择。对于追求美的吸烟者尤其是女性来说，要认识到吸烟对皮肤的损害，会增加皮肤皱纹，加速衰老，破坏个人形象，何况还要冒着患各种吸烟相关疾病（癌症、冠心病、脑卒中、慢阻肺等）的风险。切不可顾此失彼、因小失大。

误区 8. 吸烟可以提神、提高记忆力，有助于加速大脑的思考，找到灵感

解析：烟草中主要的物质之一是尼古丁，它是作用于脑内特异性受体的一种成瘾性物质。吸入烟草烟雾中的尼古丁只需7.5秒就可以到达大脑，使吸烟者有一种轻松愉悦的感觉；同时反射性引起呼吸兴奋、血压升高，增加心血管负担。但是，尼古丁使中枢神经系统先兴奋后抑制，美好的感觉，转瞬即逝。同时，尼古丁在血浆中的半衰期很短，当尼古丁低于吸烟者机体所需的水平时，就会感到烦躁、不适、恶心、头痛并渴望通过吸烟补充尼古丁。长期使用烟草之后，由于尼古丁对中枢神经的作用，为了达到相同的兴奋效果，必须使用更大的剂量，所以吸烟者的吸烟量在不断地增加。反复的使用烟草，并不是为了追求美好的感觉，只是为了减少尼古丁浓度下降的不适。开始，你是烟草的主人；后来，你就成了烟草的奴隶。

误区 9. 烟龄长、吸烟量大的人不宜戒烟，戒烟后会生病。

解析：戒烟后容易出现戒断综合征，大部分人会误以为“容易生病”，实际是尼古丁突然撤断后出现反应。

尼古丁与其他成瘾物质如海洛因、可卡因等一样，在大脑中尼古丁与尼古丁胆碱样受体结合，导致多巴胺释放的增加，进而带来平静和愉悦感，满足心理需要。尼古丁与受体竞争性结合使得受体激活延长，受体脱敏及上调；当尼古丁水平下降时，引起受体高应激状态，导致觅药行为。吸烟者戒烟后，血液中尼古丁浓度降低，加上心理和行为习惯的原因，尝试戒烟者可能会诉说由于停止吸烟，他们出现的种种不适，如渴望吸烟、烦躁不安、抑郁、紧张、易怒、萎靡不振、注意力不能集中、睡眠障碍等症状，医学上称之为戒断症状群。戒断症状的本质是尼古丁依赖和心理依赖。戒断症状在戒烟后几小时内即会出现。

但是戒断症状是暂时的，是人体机能逐渐恢复到不吸烟状态的自身调整的过程，在戒烟后的第1周最为严重，多数在3~4周后逐渐减弱至消失。

在现实生活中，确实会遇到长期吸烟者戒烟后很快检出肺癌的例子。但患肺癌的真正原因并非由戒烟所致，而是因为吸烟多年，烟草中的有害物质长年累月对身体造成损害的累加结果。大量人群流行病学研究显示，吸烟者戒烟后，患各种疾病的危险性都在下降，其中癌症的风险下降最慢，要到十年以后才能表现出来。

大量科学研究表明，戒烟 20 小时后，心梗危险性降低；2 天后，味觉、嗅觉敏感性增加；2 个月后，自我感觉呼吸变顺畅、体力恢复、身上和口腔异味消失、牙齿变洁净；1 年后，由于心脏病所致死亡风险降低 50%；15 年后，罹患吸烟相关疾病风险降至与不吸烟者相同。据世界卫生组织报告，戒烟可以增寿，60 岁戒烟，预期寿命增加 3 年以上；50 岁戒烟预期寿命增加 6 年以上；40 岁戒烟预期寿命增加 9 年以上；30 岁戒烟预期寿命增加 10 年以上。

误区 10. 二手烟的危害比较大，与其吸别人的二手烟，还不如自己吸一手烟呢

解析：众所周知，吸烟是肺癌、慢性呼吸系统疾病、冠心病、脑卒中等多种疾病发生和死亡的重要危险因素之一。个人吸烟与吸二手烟的有害成分基本一致，均能致病。

二手烟危害大，并非说主动吸“一手烟”的危害就小了。因为吸烟者除了吸入 70% 以上烟雾外，同时也要吸入二手烟的烟雾，两者相加，危害就大得多了。而一旦吸烟成瘾，将使人更难摆脱烟草危害。因此，为了不吸二手烟而吸“一手烟”，完全是误解。

吸二手烟往往是被动的、无奈的，但随着控烟法律、法规的逐步出台和完善，人们是完全可以有效规避和防止二手烟的危害的。所以，当您受到二手烟危害时，应当勇敢地使用法律武器保护自己，对吸烟者说“不”。

误区 11. 我在楼梯间、厕所吸烟，不会影响办公室里的人的健康

解析：楼梯间和厕所都是室内公共场所，办公室里的非吸烟者也会路过和使用。另外，这些地方的烟草烟雾也会通过通风、空调系统进入办公室，造成办公室二手烟暴露。因此，为了他人健康，请不要在楼梯间、厕所以及室内的任何场所吸烟。

误区 12. 只要通风好，在室内吸烟，对别人没什么影响的

解析：世界卫生组织明确指出：采取有效措施防止接触烟草烟雾，需要在特定空间或环境完全消除吸烟和烟草烟雾，以建立 100% 的无烟环境。接触烟草烟雾没有安全程度可言，应当抛弃二手烟草烟雾毒性有一个临界值的概念，因为此类概念与科学证据相抵触。100% 无烟环境之外的任何方针，包括通风、空气过滤和指定

吸烟区（无论是否有专门的通风系统），都一再表明是无效的，有科学和其它方面的确凿证据显示，技术方法不能防止接触烟草烟雾。

因此，消除室内吸烟是确保彻底防止接触烟草烟雾的唯一有科学依据的解决办法。

误区 13. 禁止吸烟是对吸烟者的严重歧视

解析：世界卫生组织《烟草控制框架公约》第 8 条实施准则明确指出：“保护个人避免烟草烟雾的义务与政府颁布法律以保护个人的基本权利和自由不受威胁的义务相适应。这一义务适用于所有人，而不仅仅是特定人口。”“禁止吸烟”是指在禁止吸烟者在室内公共场所、室内工作场所及公共交通工具上吸烟。因为吸烟有害健康并可导致多种疾病甚至死亡，上述场所禁止吸烟不仅是对吸烟者本人健康的关心和爱护，也是防止他人接触烟草烟雾，保护不吸烟者的健康权利，绝对不存在歧视。如果硬要将此说成“歧视”，那么传染病流行期间隔离传染病患者难道是对患者的歧视吗？这些规劝或禁止都是对其本人、家庭和社会负责，决不存在歧视之说。

误区 14. 女人吸烟会显得年轻时尚、高雅、性感、独立、自由

解析：这只是烟草业的一种营销策略。

根据 2002 年调查显示，我国 15 岁以上男性和女性吸烟率分别是 66.0% 和 3.1%。男性吸烟率已经趋于饱和，女性便成为烟草商们逐利的目标人群。在针对女性的营销中，烟草商把“时尚、高雅、性感、独立、自由”等女性追求的美好形象与卷烟品牌相联系，诱使女性吸烟。

吸烟几乎损害人体的全部重要器官，包括呼吸系统、循环系统、神经精神系统、泌尿生殖系统、消化系统等等。这些损害，男女是相同的。然而由于女性特殊的身体结构和孕育下一代的生理特性，吸烟还会给女性带来特殊伤害：吸烟可使女性容颜早衰、月经紊乱、痛经、雌激素低下、绝经期提前、骨质疏松、尿失禁；女性 90% 的肺癌、75% 的慢性阻塞性肺病和部分冠心病，都与吸烟有关；女性吸烟同时使用口服避孕药，可使心脏病、中风和其它心血管病风险提高 10 倍。

孕妇吸烟对胎儿健康有严重损害，易引起自发性流产、早产、死产或宫外孕；会严重影响胎儿发育的各个阶段，引起胎儿发育迟缓、先天畸形（如唇裂、腭裂、无脑儿、先天性心脏病、肢体残缺），影响子女智力及发育。

还要特别指出的是，女性一旦吸烟成瘾，戒烟比男性还难。

因此，劝告酷爱时尚、美丽、性感、独立的女性，尤其是年青女性，千万不要相信烟草商的欺骗宣传，为了自己、家人和下一代的健康和幸福，远离烟草。

误区 15. 如今这个社会，男人不吸烟怎么生存得下去，男人吸烟是“人在江湖、身不由己”

解析：这还是一种随大流的从众心理在作怪。从历史上看，在上个世纪五十年代前，吸烟被视为“时尚”、有“风度”，男人吸烟率高达 75%，富人吸烟率高于穷人。但自五十年代科学家发现并证实烟草危害人类健康以来，许多发达国家的男人特别是富人已逐步放弃了吸烟。在发达国家，由于烟草危害深入人心，高文化、高收入人群吸烟率已愈来愈低，只有低文化、低收入者还迷恋吸烟。如英国上世纪五十年代男性吸烟率曾达到 70%，而现在富有男人吸烟率已降到 12%，而较低收入男性的吸烟率为 40%。也就是说，如今要把观念倒过来了，男人不吸烟是高雅、有文化、有教养的表现。

要特别指出的是，烟草中的尼古丁等有害物质会损伤睾丸，杀伤精子，降低性激素分泌，引起男性阳痿、不育或胎儿畸形。为了健康生活，也为了美好的婚姻、家庭和下一代，男人们更应主动戒烟、尽早戒烟。

误区 16. 低焦油、低尼古丁的卷烟危害小

解析：烟草公司为了维护其商业利益及应对公众对烟草的健康恐慌，近几十年来提出了“降焦减害”的口号，宣称“低焦油 = 低危害”，诱骗了许多吸烟者。这完全是欺骗公众的陷阱。

卷烟的烟雾中含有 7000 多种化学成分，其中至少包含 69 种致癌物。它主要以气相、粒相的形态存在，其中气相部分主要有害成分有一氧化碳、氢氰酸、挥发性醛、亚硝胺、氯乙烯、吡啶、气相自由基等；粒相中的主要有害成分有亚硝胺类、苯并芘、萘胺、酚类、钋、铀、镭等。烟焦油仅是其中的一种。

自 1953 年用烟焦油涂抹小鼠诱发皮肤癌的试验成功后，各国曾把卷烟烟气中的烟焦油量作为衡量吸烟危害的指标。全球各大烟草公司开始大量研制推广以过滤嘴为主的“降焦”技术。1976 年，世界上第一支焦油含量低于 16 毫克/支的卷烟诞生后，“低焦油”、“淡味”烟曾风行欧美。虽然经过烟草公司几十年的努力，卷烟的标准焦油量在过去五十多年的时间里降低了近 60%，但是人们期盼烟草相关疾病大幅下降的好事却并没有出现。多项权威研究证明，“低焦油”并非“低危害”。美国癌症预防研究所 2004 年报告，他们对 90 多万 30 岁以上的受试者的观察表明，与吸 15 ~ 21 毫克/支标准焦油含量卷烟的男性相比，吸低于 14 毫克/支标准焦油含量的男性患肺癌的风险并没有显著降低。荷兰的一项研究还表明，使用低焦油卷烟，由于深吸和吸入量增加，可能导致肺腺癌的发病率上升。在科学证据面前，西方烟草公司不得不承认“降焦”失败。

有关专家指出，“降焦减害”的欺骗性在于：（一）美国烟草公司使用的 FTC 机器测试的烟焦油含量，不是人实际吸入的烟焦油量。美国菲利普莫里斯公司在 1977 年的研究报告中就承认：吸烟者实际摄入的量比机器测得的焦油要高出 3 倍。（二）焦油降低不表明其他致癌物也降低。毒理学研究证明：焦油量下降时，焦油中的某些强致癌物并未减少，如亚硝胺类、稠环芳烃。因此降低卷烟焦油量不能减少烟草对健康的危害。（三）低焦油卷烟会产生补偿吸烟现象。焦油降低后，吸烟者为了维持血液中尼古丁的浓度，会采取“补偿行为”，

吸得更深、吸的量会更多。随着吸烟次数和量的增加，吸入烟草中的其它有害物质也会增加。

近年来，中国烟草企业为了扩大营销，把美欧已证明失败的“降焦”方法搬到中国来，大搞“降焦减害”，还美其名曰“科学发展”。烟草企业的误导宣传，使消费者和公众误以为焦油含量越低越安全，使吸烟者戒烟意愿降低甚至放弃戒烟，使未成年人和女性更易尝试吸烟。

世界卫生组织曾忠告世人：所有的烟草制品包括“低焦油”卷烟，都是致命的。世上根本就没有安全的卷烟，吸烟者要想降低烟草相关疾病的患病风险，最有效的方法就是戒烟。

误区 17. 我戒烟失败了，我肯定戒不了烟了。

解析：戒烟的过程比较长，十个戒烟者自己戒有九个会失败，大部分人要戒好几次才会成功，如果有医护人员帮忙可增加 2-3 倍的成功率。你已经有能力停止吸烟一段时间了，这表明你可以不依赖烟草生活，这本身就已经是一种成功。不要泄气，重新给自己鼓励，并尽快计划一次新的尝试。

误区 18. 加有中草药的烟危害小

解析：这是中国烟草企业设下的又一个陷阱。近年来，我国一些烟草企业在卷烟中添加一些中草药，宣传这些添加物可以减少危害甚至起到保健的作用。其实，中草药卷烟的坏处并不比普通卷烟少。它和普通卷烟一样具有致癌性和成瘾性。有关研究显示，烟叶和中草药混合卷烟所释放的致癌物质和尼古丁，并不少于普通卷烟。检测 135 名中草药卷烟吸食者和 143 名普通卷烟吸食者的尿液，发现中草药卷烟吸食者和普通卷烟吸食者体内的尼古丁水平和致癌物质水平没有差别。

还值得人们深思的是，添加的中草药在卷烟燃烧过程中，是否会转化为其他有害物质？烟草企业是否应该披露卷烟中添加物（包括香味剂和中草药）的成分及其对健康的影响？由于烟草企业没有科学实验数据的公布，不能不令人担忧烟草企业无科学依据地随意添加中草药和各种辅助剂，将会带来更严重的后果。

要特别指出的是，未经国家食品药品监督管理局许可，擅自在卷烟中添加中草药，供人吸食，是违反《药品管理法》和《食品安全法》的。

误区 19. 带过滤嘴的卷烟危害小

解析：卷烟燃烧时产生的烟雾在通过过滤嘴时，焦油等部分有害物质被吸附，从而降低了吸烟机测量的结果。然而，吸烟机测量的结果根本不能代表吸烟者实际吸入的有害物质含量。我们知道尼古丁是一种成瘾性物

质，吸烟者为了维持血液中尼古丁的浓度，会采取“补偿行为”，吸烟者可能增加每天吸烟的次数，吸更大口，更频繁地吸，或者更深地吸入肺部。大量研究数据表明，有过滤嘴/打孔通气设计的卷烟，可以使吸烟者吸入烟雾的阻力大幅度下降。因此，使用同样的力气吸一口烟，可以吸入更多的烟雾。对吸烟者体内烟雾暴露生物标记物的检测结果使一切真相大白——普通卷烟和过滤通气设计的所谓低危害卷烟，吸烟者吸入体内的有害物质一样多，吸烟机测量的结果与吸烟者实际吸入的烟雾水平几乎不相关！可见，过滤嘴/通气打孔是专门为了让吸烟机“说谎”而设计的装置，根本不能有效降低吸烟者的有害物质摄入量。

误区 20. 高价烟、进口烟危害小

解析：科学已证实，任何一种烟草制品对人体都是有害的，根本不存在所谓的安全烟。那些高价烟和进口烟只是在制烟的工艺、取材、包装方面更加精良些，但常常会在制作过程中添加更多的香料等辅料，对人体的伤害只会增加，不会减少。世界卫生组织明确指出，所有的卷烟都会杀人。

工具 3：企业可开展的活动和宣传邮件示例

在公司活动中宣传无烟政策

在公司举办的活动中强调公司的无烟政策，比如公司的植树活动、运动会、公司年会等。首先在公司活动的通知中强调活动时要遵守无烟政策，在活动进行过程中也可以选择适当时机对公司的无烟政策进行宣传。也建议企业在无烟政策实施当天，由企业负责人向全体员工发送邮件或公开信（邮件示例见下），表明态度。

部门竞赛

在公司多部门中进行竞赛，评比哪个部门的无烟办公环境保持的最好，可以在年度总结的时候进行表扬或嘉奖。

香烟兑换小零食

在公司里（如医务室等）设立兑换点，吸烟的员工可以用他们的香烟或烟草制品兑换一些小零食（如口香糖、棒棒糖或水果等）或尼古丁替代产品（咀嚼胶、含片、贴片等），这样他们在想吸烟的时候就可以使用这些香烟替代品，以保持工作场所的无烟环境。

提供物质奖励

也许提供一些物质奖励是最能激励吸烟员工不在室内吸烟的方法。公司可以为每位承诺坚持一段时间内不在无烟场所吸烟的员工（吸烟员工）提供一些物质奖励。如果条件不允许，可以设置一个奖项，让所有符合条件的员工进行抽奖。

结成互助小组

鼓励不吸烟的员工和一位吸烟员工结成互助小组，不吸烟的员工在吸烟员工尝试戒烟时提供一些力所能及的帮助。公司可以举办一个小型活动，比如提供早餐，在用餐时员工可以自愿报名结成互助小组。

企业无烟宣传邮件示例

标题：改变，从你我开始

附件：【企业名】的无烟政策

正文：

亲爱的员工们，

【企业名】将从****年**月**日正式开始实行工作场所无烟政策。据了解，我们的全体在职员工中，有**%的人在办公场所吸烟。这对【企业名】的形象、员工的办公环境和身心健康都造成了极大的损害和负担。据权威资料显示，烟草烟雾中含有几百种已知的有毒或致癌物质，包括甲醛、苯、氯乙烯、砷、氨和氢氰酸等；不吸烟者暴露于二手烟同样会增加多种吸烟相关疾病的发病风险；122立方米的室内环境中，一支烟的烟草烟雾可以使距离1米处的PM2.5达到800微克/立方米，是《国家空气质量标准》意见征询稿中所建议标准（75微克/立方米）的10倍以上。危害绝不仅限于此：

1. 有充分证据说明二手烟暴露可以导致肺癌、烟味反感、鼻部刺激症状和冠心病。
2. 有证据提示二手烟暴露还可以导致乳腺癌、鼻窦癌、成人呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、脑卒中和动脉粥样硬化。
3. 二手烟暴露对孕妇及儿童健康造成的危害尤为严重。有充分证据说明孕妇暴露于二手烟可以导致婴儿猝死综合征和胎儿出生体重降低。此外，有证据提示孕妇暴露于二手烟还可以导致早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂。
4. 有充分证据说明儿童暴露于二手烟会导致呼吸道感染、支气管哮喘、肺功能下降、急性中耳炎、复发性中耳炎及慢性中耳积液等疾病。此外，有证据提示儿童暴露于二手烟还会导致多种儿童癌症，加重哮喘患儿的病情，影响哮喘的治疗效果，而母亲戒烟可以降低儿童发生呼吸道疾病的风险。

为了全体员工和【企业名】的利益，我们决定实行工作场所无烟政策，打造“无烟【企业名】”。

这里是我们共同工作和生活的地方，我们一天24小时中有超过1/3的时间都在这里度过。所以我希望【企业名】是一个环境清新、让人可以身心愉悦地投入工作的地方。而我们需要共同努力，从今天开始，改变，从你我开始。

谢谢！

署名：_____

工具 4：无烟政策示例

【企业名】的无烟政策

从【****年**月**日】起,【企业名】开始实行室内工作场所全面无烟政策,以期为大家创造一个整洁、健康、高效、安全的办公环境。全体员工及访客都要遵守这一政策。(如适用,可写:此政策建立在【省/地方】禁烟立法的基础上,此立法已于【****年**月**日】生效。)

政策

以下人员无论在上班和非上班时间均需遵守公司的无烟政策：

- 【企业名】所有员工（不论轮班时间）
- 顾客、供应商、客户、顾问、合约商、以及所有其他访客
- 委员会成员，包括我们的董事会成员

【企业名】所有或承租的全部室内工作场所，包括所有出入口及公司车辆等，均禁止吸烟；在禁止吸烟区域内任何地点均不得摆放烟具。

除此以外，公司赞助的全部活动（不论在公司或公司以外的地点举办）也将执行无烟政策。

有吸烟需要的员工、客户、访客等人员请移步到室外吸烟点吸烟。

章程

此政策将会下发给所有在职员工及日后招聘的新员工，并将在公司里进行张贴。

【企业名】无权因员工、申请人或顾客行使此政策赋予的权利或因任何人对违反此政策的行为进行报告、处罚，而解雇、拒绝雇用或以任何方式对其进行报复。

此政策是强制性规定，必须遵守；对违反该规定的员工，企业将按照政策的规定对其予以健康教育、警告或处罚等。

对此政策的任何争议将通过公司现有机制解决。如果问题仍旧存在，员工可以联系【企业无烟企业负责人】，电话_____。

强生全球无烟企业政策



2005 年 9 月颁布实施

1. 政策

- 1.1 强生及其所属公司希望通过实行全面的“无烟”工作场所，促进员工的身体健康和舒适度。各公司可根据他们目前的状况，独立管理向“无烟”工作场所的转变过程，但必须在 2007 年 1 月 1 日以前全面“禁烟”。
- 1.2 要遵守这个政策，各公司必须在 2006 年 1 月 1 日以前，就无烟企业政策与员工沟通并与本单位管理、人力资源及健康和安全部门协作制订本单位的具体执行计划。
- 1.3 各所属公司应结合总公司政策表述的每个要素制订自己的公司政策。如果地方法律对本政策的某些概念有所限制，该地方公司的政策应进行修改，以获得当地法律的认可。

2. 目的

- 2.1 所有与烟草产品相关的人类健康危害，其中包括但不限于抽吸（如，烟卷、烟斗、雪茄等）和/或使用非点燃烟草（如，鼻吸、咀嚼等），已有充分的记录，这些与吸烟相关的健康危害会影响吸烟者和处于二手烟环境中的非吸烟者。强生公司的目的是为全体员工提供一个有益于健康的工作环境。

3. 适用范围

- 3.1 本政策适用于我们在世界各地任何场所的所有员工、承包人和来访者。在必要情况下，本政策可根据当地有关指定吸烟区的法律进行修改。
- 3.2 所有员工、承包人和来访者禁止在强生公司工作场所使用烟草。这些工作场所是指，强生公司拥有或租赁的设施内部以及场地外部和停车场、公司拥有或租赁的车辆内部和停放在公司场所的个人车辆内部。本政策还适用于公司在公司场所内外主办的会议或活动。禁止使用烟草包括但不限于抽吸（如，烟卷、烟斗、雪茄等）和/或使用非点燃烟草（如，鼻吸、咀嚼等）。

3.3 公司将为愿意停止使用烟草的员工提供戒烟和知晓方案、行为纠正工具、参考材料和资源。

3.4 不遵守本政策的员工将受到纪律处分。

3.5 有关本政策的任何问题可向公司人力资源部和行政部咨询。

工具 5：无烟环境标识示例





工具 6：无烟监督员劝阻技巧

根据经验，只要监督人员做出礼貌提醒，并在工作场所内张贴禁烟标识，大部分吸烟者经劝阻后都会合作，顺应要求熄灭烟草制品或离开禁止吸烟区。

监督员做出劝阻时，应先明确表示室内工作场所属于禁止吸烟区，并以礼貌态度及适当语句，如“麻烦你”、“请你”、“不好意思”等语句劝阻，吸烟者了解禁烟规定后通常会熄灭手中的烟草制品。

以下是一些劝阻用语的建议：

“先生/小姐，不好意思，公司政策规定室内不能抽烟，麻烦请把烟熄灭。”

“先生/小姐，公司的室内工作区域已经全面禁烟，请不要抽烟，谢谢配合。”

“先生/小姐，二手烟会影响到其他同事，麻烦你把烟熄灭，或者到室外的吸烟区吸烟。”

另外需要注意的是，监督员在劝阻时，切勿以命令式语气要求吸烟者熄灭烟草制品，例如“喂，这里不许吸烟”，以免引起冲突或争吵。

工具 7：自助戒烟服务和戒烟门诊资源

网上自助戒烟指南

香港网上互动戒烟中心

http://www.tco.gov.hk/iocc/index_sc.html

台湾华文戒烟网

<http://www.e-quit.org/index.aspx>

美国政府开发的网上戒烟指南

<http://www.smokefree.gov/quit-guide.aspx> (英文界面)

12320 健康戒烟热线

目前在北京、上海、南京和石家庄四个城市,开通了 12320 健康戒烟热线。通过电话指导、跟进回访的方式,戒烟者可以获得专业支持。

指导手册

《简短戒烟干预手册》--- 适用于健康管理、医学总监等专业人士

《帮你戒烟》--- 适用于戒烟者本人和家人

戒烟门诊

北京市

中日友好医院呼吸内科	010-84205252
北京朝阳医院	010-85231610
复兴医院呼吸内科	010-88062619/2272
北京世纪坛医院呼吸内科	010-63926383
北京市中关村医院	010-82548556
北京安贞医院高血压 / 呼吸内科	010-64456358/6642
北京回龙观医院酒药依赖门诊	010-62715511
人民医院呼吸内科	010—88325259
宣武医院呼吸内科 / 胸外科	010-83198321/8711
北京协和医院呼吸内科	010-69155008

北京同仁医院呼吸内科	010-58268461
北京友谊医院呼吸内科	010-63138496
北京大学第一医院呼吸内科	010-83575518
北京积水潭医院呼吸内科	010-58516688-6727
北京市第六医院呼吸内科专科门诊	010-64035566-3277
航空总医院心身医学科	010-59520462
北京天坛医院呼吸内科	010-67096825
卫生部北京医院	010-85133101
北京肿瘤医院胸外科	010-88196224
解放军总医院(301医院)	010-66876415
空军总医院呼吸内科	010-68410099
海军总医院呼吸内科	010-66958448
第二炮兵总医院呼吸内科	010-66343102
解放军总医院附属第一医院呼吸内科	010-66848171
北京老年医院呼吸康复科	010-62402826
北京市海淀医院内科门诊	010-62583042
北京大学第三医院呼吸内科	010-82266699
航天中心医院呼吸内科	010-59971496
北京鼓楼中医院内科	010-64045828
北京市隆福医院呼吸内科	010-58918308
北京地坛医院呼吸内科	010-84322299
航空总医院心身医学科	010-59520462
煤炭总医院呼吸内科	010-64667755-2017
北京市顺义区医院呼吸内科	010-69423220-呼吸科门诊
延庆县医院内科	010-69103020-2257

天津市

天津市胸科医院胸内科	022-23147059
天津市第一中心医院呼吸科	022-23366918
天津武警部队医学院附属医院	022-24729844
大港石油管理局职工总医院	022-25923721

河北省

河北省人民医院	0311-85988274
石家庄市第一医院	0311-86919102

山西省

太原市山西医科大学第一医院呼吸科 0351-5674280

内蒙古自治区

内蒙古自治区呼和浩特市新城区医院 0471-6904371

辽宁省

中国医科大学附属第一医院 024-83282595

中国医科大学附属盛京医院

中国医科大学附属第四医院 024-62043150

辽宁省肿瘤医院 024-84316670

辽宁省人民医院 024-24016504

沈阳医学院附属沈洲医院 024-22871178

沈阳市第四人民医院 024-86208275

沈阳医学院附属奉天医院 024-85715253 ; 85715332

鞍山市中心医院 0412-5535828

鞍钢总医院 0412-6706673

抚顺市第三医院 0413-4628827

抚顺市中医院 0413-2610456

本钢总院 0414-2215098

本溪中心医院 0414-2890610

辽宁医学院附属第三医院 0416-2634142

营口市中心医院 0417-2955277

营口中医院 0417-3550662

营口市第三人民医院 0417-3315837

铁岭市中心医院 0410-2213600

葫芦岛市中心医院二部 0427-3107041

吉林省

吉林大学第二医院 0431-8974617

吉林省人民医院 0431-5956901

长春市人民医院 0431-86097439

长春市绿园区医院 0431-87924636-8113

长春国健妇产科医院 0431-85867071

吉林省肿瘤医院	0431 - 85873065
长春市儿童医院	0431 - 85802153
吉林省中医药科学院	0431 - 86816935
长春市朝阳区医院	
黑龙江省	
哈尔滨医科大珺附属二院呼吸科	0451 - 86605736
大庆市第一医院疼痛科	0459 - 5805999
上海市	
上海市长宁区中心医院	021 - 62909911 - 2122
上海市长宁区同仁医院	021 - 62524259 - 3537
上海电力医院	021 - 62520871
复旦大学附属中山医院	
上海交通大学附属胸科医院	021 - 62821990 - 90229
上海中医药大学附属龙华医院	021 - 64385700 - 3601
上海市徐汇区中心医院	021 - 54037810 - 1070/1073
上海市第八人民医院	021 - 34284588 - 8021
上海交通大学附属第一人民医院	021 - 63240090 - 5533
上海中医药大学附属岳阳医院	021 - 65161782 - 6038
上海市第一人民医院分院	021 - 56663031 - 1201
海军 411 医院	
上海建工医院	021 - 65313596
上海市奉贤区中心医院	021 - 57424730
上海市浦东新区东方医院	
上海市浦东新区人民医院	
复旦大学附属金山医院	
上海交通大学医学院附属第九人民医院	021 - 23271699 - 5230
上海交通大学医学院附属仁济医院	021 - 58752345 - 2112
上海市第二人民医院	021 - 33760126
第二军医大学附属长海医院	
上海市杨浦区市东医院	021 - 65882999 - 呼吸科门诊
上海交通大学医学院附属新华医院	
复旦大学附属华山医院	021 - 4008105180
上海市华东医院	021 - 62483180 - 70218、70215
上海市静安区中心医院	021 - 62474530 - 7030

上海市嘉定区中心医院	021 - 69987008 - 3213
上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院	021 - 63864050 - 530201
上海交通大学医学院附属瑞金医院	021 - 27176939
同济大学附属同济医院	021 - 66111458
上海市普陀区人民医院	021 - 32274550 - 2562
上海市普陀区利群医院	021 - 52780030 - 6503
上海市松江区方塔中医医院	021 - 57839143

江苏省

解放军南京军区总医院呼吸科	025 - 84826808
江苏省中医院呼吸科	025 - 86617141,86618555
江苏省人民医院呼吸科	025 - 83717795
东南大学附属中大医院呼吸科	025 - 83272168
苏州医科大学附属第二医院呼吸科	0512 - 67783401
苏州市立医院本部呼吸科	0512 - 62362502
无锡市人民医院呼吸科	0510 - 82700775,853512282

浙江省

浙江大学医学院附属第一医院呼吸科	0571 - 87236343
浙江大学医学院附属第二医院呼吸科	0571 - 87784581
浙江大学医学院附属邵逸夫医院呼吸科	0571 - 86006071
浙江省人民医院	0571 - 85239988
浙江省新华医院	0571 - 85267299
浙江省立同德医院	0571 - 89972152
浙江省中医院	0571 - 87065701
杭州市第一人民医院	0571 - 87065701
杭州市第二人民医院	0571 - 88303536
杭州市第三人民医院	0571 - 87823134
杭州市红十字会医院	0571 - 56108648
温州市第二人民医院	0577 - 88181606
温州市医学院附属第一医院	0577 - 88069799
温州市医学院附属第二医院	0577 - 88832693
乐清市人民医院呼吸科	0577 - 62061777
湖州市中医院	0572 - 2023599
丽水市中心医院	0578 - 2181008

宁波市第一医院 0574-7364181

绍兴市人民医院 0575-5228888

安徽省

合肥市安徽医院大学第一附属医院呼吸科 0551-3633411

江西省

江西省南昌市第二人民医院 0796-6296794

山东省

青岛纺织医院呼吸科 0523-4961653

青岛医学院附院心内科 0523-82911308

河南省

郑州大学第二附属医院 0371-63974229

郑州市中医院 0371-67447314 转 2142

郑州大学第五附属医院 0371-66902074

湖北省

武汉大学人民医院呼吸科 027-88041919

武汉大学中南医院呼吸科 027-67813015

华中科技大学同济医学院附属同济医院 027-83662635 - 呼吸科

湖南省

湖南省长沙市第四医院 0731-88882922

广东省

广东省人民医院呼吸科 020-83827812

广东省人民医院心理科 020-81884713

广东省第二人民医院呼吸科 020-8916866

广东省妇幼保健院内科门诊部 020-61118515

广东省中医院保健办 020-81887233-38306

广东省第二中医院呼吸科 020-83482220

中山大学附属第一医院呼吸科 020-87755766-8110

中山大学附属第二医院保健科 020-81332207

中山大学附属第三医院呼吸科	020 - 85253021
中山大学附属肿瘤医院胸科	020 - 87343251
南方医院呼吸科	020 - 61641575
广州军区陆军总医院心内科	020 - 36653567
华侨医院门诊四楼体检中心	020 - 38688046
广州市第一人民医院呼吸科	020 - 81048195
广州市第十二人民医院门诊内科	020 - 38665643
广州医学院第一附属医院呼吸科	
广州医学院第二附属医院呼吸科	020 - 34152471
广州医学院第三附属医院呼吸内科	020 - 81292323
番禺中心医院神经心理专科	020 - 34858033
佛山市妇幼保健院宣教科	0757 - 82969932
佛山市第一人民医院呼吸科	0757 - 83162313
佛山市第二人民医院呼吸科	0757 - 88032160
佛山市第五人民医院内科	0757 - 86856082
佛山市中医院呼吸科	0757 - 82028225
佛山市禅城区中心医院呼吸内科	0757 - 82278866 - 8738、8728
佛山市高明区慢性病防治站呼吸科	0757 - 88822110
佛山市高明区人民医院内科	0757 - 88881463
佛山市高明区妇幼保健院五官科	0757 - 88688095
佛山市高明区中医院内科	0757 - 88881120
佛山市南海区中医院沙头分院呼吸科	0757 - 86902592
惠州市第一人民医院大内科门诊	0752 - 2883673
惠州市中医院大内科门诊	0752 - 2189819
惠东县妇幼保健院大内科门诊	0752 - 8927022
北京大学深圳医院呼吸内科	0755 - 83923333
深圳市人民医院呼吸内科	0755 - 25533018 - 3233
流花医院戒烟门诊	0755 - 82140251
福田区人民医院呼吸内科	0755 - 8398222 - 7260
福田区中医院内科	0755 - 83548707
福田区妇幼保健院急诊内科	0755 - 83812631
福田区第二人民医院心内科	0755 - 83110237 - 1303
深圳市第二人民医院预防保健科	0755 - 83366388
罗湖区人民医院呼吸内科	
罗湖区慢性病防治院肺科门诊	0755 - 82451392

罗湖区中医院预防保健门诊	0755-82311679
市中医院呼吸科、针灸科	0755-88359666-2869
平乐骨伤科医院门急诊	
西丽人民医院门诊	0755-26528904
西丽人民医院桃源社康	0755-26789839
西丽人民医院西丽社康	0755-26620097
蛇口人民医院呼吸科戒烟门诊	0755-26866176-3343, 3665
蛇口人民医院海昌社康戒烟门诊	0755-26679667
蛇口人民医院兰园社康戒烟门诊	0755-26820840
南山区慢性病防治院戒烟咨询室	0755-26413929

云南省

昆明医学院第一附属医院	0871-5317499
云南省第二人民医院	0871-5156650-2706
昆明医学院第二附属医院	0871-5351281-2514
云南省肿瘤医院门诊楼	0871-8185732
昆明市第一人民医院	0871-3188200-呼吸科门诊
五华人民医院门诊一楼中医科	0871-5325837-8036
盘龙人民医院门诊四楼D区特色门诊	0871-3102120

广西省

广西区人民医院门诊综合楼4楼呼吸内科	0771-2186451 或 2186080
柳州市人民医院大内科门诊	0772-2662194

陕西省

西安市铁路医院	029-82131605
西安市铁路中心医院	029-82322528
西安市中医院	029-87482443
西安市第二医院	029-87398490
陕西省地质矿产勘查开发局职工医院	029-85073294
西安市第四医院	029-87480748
西安市第五医院	029-84696322
第四军医大学西京医院戒烟门诊	
陕西省人民医院戒烟门诊	
西安市交通大学第一附属医院戒烟门诊	

新疆

新疆兵团医院（呼吸科） 18997991734（小灵通）

新疆石河子 48 小区医院 0993-2617920

新疆石河子大学附属医院 0993-2850629

工具 8：无烟企业自评工具

编号	考评指标	分值
1	建立了高层管理者牵头、多部门参与的工作机制，各部门职责明确。	2分
2	了解员工吸烟和工作场所二手烟暴露情况，以及对烟草危害认识、态度和行为等。	4分
3	向员工提供烟草、二手烟危害和戒烟的宣传材料，并有开展吸烟危害宣传的记录。	4分
4	企业有无烟政策及考评制度，并有相应的奖惩标准。	4分
5	设有企业内部的无烟监督员 / 巡查员。	2分
6	对无烟监督员 / 巡查员进行相关培训，并有培训记录。	2分
7	新员工培训内容中含有烟草和二手烟危害、无烟企业政策的相关内容。	2分
8	企业建筑物入口处有明显的无烟提示标识。	4分
9	企业所属管辖区域的办公室、会议室、洗手间、电梯、楼梯等区域有明显的无烟提示标识（缺一处扣2分）。	10分
10	正确设置室外吸烟区，有明显的引导标识（对于未设置室外吸烟区的企业，视为所有室外区域完全禁止吸烟，奖励本项设置的4分）。	4分
11	无烟企业创建工作组的人员充分了解吸烟和二手烟的危害以及戒烟的益处，简短戒烟的方法和技巧。	4分
12	所有的员工知晓企业无烟规定。	10分
13	定期监督、巡查记录。	2分
14	企业员工发现吸烟者即时劝阻（有企业员工在场的吸烟行为未被劝阻，扣4分）。	4分
15	企业辖区内室内场所完全禁止吸烟（每发现一个烟头扣1分，发现吸烟现象1次扣2分）。对于没有设置室外吸烟区的企业视同为辖区内室外场所完全禁止吸烟。（每发现一个烟头扣1分，发现吸烟现象1次扣2分）。	30分
16	有企业无烟政策实施的奖惩记录。	2分
17	对员工提供戒烟帮助。	6分
18	企业辖区范围内无烟草广告和促销。	4分
合计		100分

企业案例一：健康是企业对员工最温暖的投资：通用电气无烟案例分享



一、项目背景

“让更健康的员工与更强大的 GE 结成伙伴。”

——GE 副董事长庄睿思



在 GE，员工是公司最大的财富。如何让员工在工作的同时保持身心健康，一直是公司关注的重点。2009 年 5 月，GE 推出了“健康创想”战略计划，旨在改善公众健康，帮助降低医疗成本、提高医疗质量，并为全球亿万民众增加医疗机会。在这样的背景下，GE 公司延续了对员工健康的一贯关注，建立了健康管理体系。GE 大中华区医疗总监吴瑾带领其团队积极推进“健康创想”在大中华区战略部分的实施。这项工作与国家“十二五”计划以及卫生部“健康中国 2020”的战略目标相一致，有利于推进国家医疗体制改革。GE 大中华区的健康管理架构体系包括四部分内容。第一部分是职业健康管理以及健康风险控制支持业务部门发展及整个公司的成长；第二部分是改善员工健康，提高生产力水平，以及降低医疗成本；第三部分是医疗危机应急管理，建立应急预案以应对各种医疗健康突发事件；第四部分是通过健康管理提升企业品牌及企业社会责任，深化公众及政府关系，协助产品推广。

二、项目内容

“健康是企业对员工最温暖的投资。”

——GE 大中华区医疗总监吴瑾



“健康我先行”项目是GE健康管理体系中一个重要的健康项目。自2010年起，作为健康创想的重要组成部分，“健康我先行”项目开始在全球范围内推行，通过创新、科学、实效的健康管理体系来关怀员工及家庭成员的身心健康，旨在让GE成为全球健康管理方面的领先企业。“健康我先行”项目涵盖了九个与健康相关的元素，创建无烟企业就是第四个元素——戒烟的核心内容之一。

GE的任何活动都有评价体系，开发平衡积分卡是其重要的测评手段之一。为了评价“健康我先行”项目的工作情况，GE同样开发了一套用于评估健康项目的平衡计分卡，称为“健康我先行工作场所认证体系”。其中对戒烟这一项做了许多明确量化的规定。根据这一体系的要求，GE在大中华区的各个工作场所都展开了戒烟活动，并提出了建立无烟工厂和无烟办公室的目标。

公司首先对员工吸烟率进行了内部的调查和统计，根据统计结果以及相关国家的法律法规，GE设置了合适公司内部的戒烟规定，建立了各级禁烟团队和禁烟职责，制订明确的时间表，与员工进行充分交流，让员工知道为什么要禁烟，禁烟对自己和企业有什么好处。此外，健康我先行的工作委员会还组织开展了各种主题活动，包括专家讲座、海报宣传、小组分享等等。在大中华区，为了扩大项目影响力，覆盖更多员工与家庭，包括微博、博客等社交媒体被充分利用，成为广受员工欢迎的互动形式。根据“员工自愿”的原则，GE的一些工作场所还展开了控烟竞赛的活动。在此过程中，公司提供戒烟咨询、讲座和培训，并请员工家属鼓励参与者。对于有专业需求的参与者，公司还提供NRT（尼古丁替代疗法）予以帮助。



GE中国V: #世界无烟日# GE公司今年3月31日就全面禁烟了，烟民抽烟不仅要离开公司大楼，还要到院门外面。公司做了一个“尼古丁替代疗法”活动，为戒烟同事报销第一个疗程的推荐药物，现在已经有近300人报名参加。再过一段时间，也许公司门口的烟友就更少了。



2011-5-31 10:18 来自新浪微博

转发(29) | 收藏 | 评论(27)



GE中国研发中心V: 今天是#世界无烟日#。根据 @盖茨基金会 ，在中国有3.5亿烟民，每年有120万人死于烟草引发的疾病；有7.4亿人遭受被动吸烟的危害，每年因被动吸烟导致死亡的人数高达10万。为了改善员工健康水平，@GE中国研发中心 2010年底已经实现整个园区内无烟。让我们一起远离吸烟，拥抱健康！



5月31日09:25 来自专业版微博

转发(2) | 收藏 | 评论(1)

在经过一系列的控烟活动之后，员工的吸烟率明显下降，禁烟的行动从被动变成主动，创建无烟工作环境，减少有害物质对员工的侵害成为 GE 所有工作场所的共识。到目前为止，GE 大中华区共有 24 个大型工厂和办公室通过认证成为合格的无烟企业。此外，健康我先行同时还关注 GE 员工家人的健康，鼓励员工将这些要求带到家里去，为自己和家人提供健康的生活环境。

禁烟除了能够降低公司相关医疗费用，提高企业的生产力，还能够增强员工的凝聚力，使企业能够健康发展。这项工作不仅对员工的健康大有裨益，同时也提升了 GE 的品牌形象。GE 中国被视为企业健康管理模范，多次荣获健康与生产力管理相关奖项，如“最具影响力企业奖”，“健康与生产力管理企业特殊成就奖”，“最佳企业健康管理奖”等。GE 在健康管理方面的实践获得了许多政府和媒体的认可，已作为人力资源管理创新最佳实践案例收录到上海交通大学出版社出版的中国人力资源案例库书籍中，中央电视台国际频道也对 GE 的戒烟活动进行了采访。

作为中美创建无烟企业伙伴项目的优秀企业代表，GE 希望能与中国各个企业一起分享经验，不仅在 GE 内部做好做实控烟工作，也为整个中国社会创建无烟企业做出更大的贡献。

三、员工故事

榜样的力量是无穷的。GE 大中华区戒烟明星们的故事在微博和博客上广为流传，激励着更多员工远离烟草，拥抱健康。

(1)

“成功戒烟，拥抱健康！”

——GE 中国研发中心首席研究员杨文强博士

(2)

“坚持，坚持……慢慢地你就会成功。”

——GE 中国杭州某工厂工程师韩师傅

在读书期间，觉得抽烟是男子汉的表现，于是开始了我漫长的抽烟史，从每天几支发展到二十多支，后来就把抽烟当成了生活的一部分，这一抽就是二十多年。

进入 GE 之后，被 GE 的健康文化所吸引，慢慢地感觉到有戒烟的必要。于是，有意识地进行吸烟数量和吸烟频率的控制。从每隔 2 小时或看到别人抽烟时都会有抽烟的欲望、慢慢地过渡到看见别人抽烟也没感觉的过程，经过了几个月的努力，我戒掉了香烟了。

通过戒烟这个过程，我想告诉大家：其实戒烟并没有我们想象当中的那么困难，只要有戒烟的决心并保持毅力，坚持，坚持……慢慢地你就会成功。

(3)

“为了你和你家人的健康，请尽快戒烟！”

——GE 中国杭州某工厂油漆工张师傅

我抽烟将近 20 年了，每天要抽 20-40 支，家庭的经济压力也越来越大，家人也反对我抽烟，对于家人的反对，我当初并不在意。

通过公司组织的戒烟活动，尤其在听了医院专家图文并茂的讲解后，被抽烟的危害所震惊，下定了戒烟的决心。我采取了每天少抽一支烟的办法，克服了香烟的诱惑和戒烟带来的身体不适等困难，通过自己的毅力挺了过来，并成功戒烟。

我现在的身体和精神状况比戒烟前好多了，我最想对抽烟的同事说一句：为了你和你家人的健康，请尽快戒烟！

(4)

“只要有坚强的意志，你一定能行！”

——GE 中国杭州某工厂仓管员王师傅

我的烟龄细算起来有 30 年了，开始的时候觉得抽烟好玩，渐渐地烟瘾越来越大。慢慢地感冒、咳嗽也随之增多，尤其是每天早晨起床后都会有浓痰。

在家人的劝告和公司戒烟活动的影响下，我真正认识到了吸烟的危害，开始了我的戒烟计划。戒烟的意志 + 口香糖等零食成为我战胜烟瘾的武器，在朋友们的祝贺声中，我成功戒烟了。我现在的感冒、咳嗽明显减少了，早晨起床后再也没有浓痰了，身体特别的轻松。

吸烟是一种坏习惯，如果你想改变它，请相信：只要有坚强的意志，你一定能行！

企业案例二：营造健康安全的工作环境 杜邦无烟办公已逾 15 载



美国杜邦公司创建于 1802 年，是世界上持续发展时间最长的企业之一。目前业务遍布全球 90 多个国家和地区，拥有 75000 名员工、50000 多种产品，始终致力于利用科学创造可持续的解决方案，让全球各地的人们生活得更美好、更安全和更健康。回顾杜邦 210 年的发展，对于“注重安全与健康、保护环境、遵循高水准的职业道德操守、尊重他人和平等待人”的企业核心价值观的坚持和实践，是杜邦长盛不衰的秘诀。

在杜邦，安全是一种文化，贯穿于杜邦的经营和生产活动中，延伸到每一个细节当中。“一切安全事故都是可以避免的”概念，是杜邦持续改进生产安全的基石。公司的最高管理者亲自抓安全，从细微处落实安全的观念。杜邦的企业安全记录优于全球工业的平均水平，被誉为“全球最安全的企业”之一。

走进杜邦，随处可见安全提示牌，比如“厂区内请勿吸烟”、“请勿奔跑”、“上下楼梯请用扶手”、“请佩戴安全防护用品”等。公司鼓励员工在日常工作中发现潜在的安全风险，员工的安全建议一旦被采纳将得到公司的嘉奖。在杜邦，每周召开一次员工安全会议，分享生活中可能存在的安全风险以及应对措施。杜邦还将驾乘车“使用安全带”的要求，纳入对员工的安全要求当中，旨在从日常行为习惯入手，帮助员工养成良好的安全习惯，保护员工及其家人的生命安全。杜邦在上海的办公机构自 1986 年设立至今，已获得由公司董事会颁发的安全奖 23 次，每一次得奖都标志着又一次 200 万人工时“零”事故目标的达成。

杜邦公司一位员工的说法很具有代表性。他说：“杜邦是我服务的第一家外国企业。当下跳槽现象频繁，我在杜邦一做就是五年多，原因之一就是杜邦的企业文化，而其中‘安全意识’又是让我印象最深刻的。我现在外出过马路比加入杜邦前要小心得多；每次到餐厅吃饭，假如餐厅是两层的，我一般选择在一楼离出口较近的位置进餐。我太太说我到杜邦工作后，人都变得‘胆小了’，其实这些都是出于安全的考虑。”

另一个员工认为，“安全意识是杜邦企业文化中非常重要的一部分。刚加入杜邦时，执行安全条例总觉得是例行公事，但时间一长也就理解了公司的良苦用心，自己也就自觉起来。毕竟安全问题不仅与公司有关系，更重要的是与自己和自己的家人关系密切。安全的代价是无法用金钱来衡量的。”

健康作为公司的核心价值观之一，也体现在公司的员工关怀上。公司为员工定期提供必要的医疗保健服务以及相关的课程和信息咨询，提供优厚的医疗保障；除此之外，公司每周一次的健康援助计划，以热线电话和面对面化解的方式，通过专业的心理指导帮助员工缓和与解决工作、生活中的压力和烦恼。

秉持着对“安全与健康”这一核心价值的坚持，杜邦在上海设立分支机构时，便主动将“无烟办公”作为一项办公室制度加以执行，并明文写入员工手册。从1997年杜邦上海办公室入驻瑞安广场，到2007年杜邦上海迁至位于张江高科技园区的办公大楼，杜邦始终倡议并执行“无烟办公”。在定址张江之初，公司就将室外吸烟区纳入办公大楼规划之中。进驻新办公楼后，有吸烟需求的员工必须前往指定区域吸烟，减少对他人的影响。

2012年，杜邦公司顺理成章地加入中美创建无烟企业伙伴项目，公司将继续坚持履行工作场所的禁烟工作，并期待通过这一伙伴项目，帮助促成更多无烟企业的建立。

企业案例三：大型国企推动健康无烟环境：鞍山钢铁集团公司经验分享



从2011年初至今，鞍钢集团公司作为鞍山市无烟城市 - 盖茨中国控烟项目的合作伙伴在项目的支持和指导下，从提高认识、强化宣传、健全制度和监督检查及寻求突破五个方面着手，扎实工作，取得了一定的成效，现将有关情况简要介绍如下：

一、提高认识，树立信心

- 1、有利于职工及家属的身体健康；
- 2、有利于企业的安全防火工作；
- 3、有利于企业的环境卫生管理；
- 4、有利于提升企业的形象和声誉；
- 5、有利于职工增加职工的收入。

以上五点认识是我们开展控烟工作的切身感受和做好控烟工作的原动力。正因为如此，在为期两年的《无烟城市—盖茨中国控烟项目》进入终期总结之际，我们选择持续开展及扎实推进控烟工作，并成为中美创建无烟企业伙伴项目中的一员；并在加强自身无烟环境的同时，与更多的企业同行分享鞍钢的无烟创建之路。

二、强化宣传，营造氛围

- 1、开展健康警示图巡展活动；
- 2、发放大量宣传资料；
- 3、举办创建全面无烟企业能力建设培训班；
- 4、举办控烟项目推进会；
- 5、开展控烟座谈会；
- 6、在爱卫办召开的各种会议上传达控烟的形势、讯息；
- 7、单位内部局域网、宣传板报、大屏幕和多媒体播放器；

- 8、发放各类禁烟标识、吸烟点，制作 LED 显示屏。
- 9、参加在杭州、香港、天津和北京的各类会议，接受不同层次、不同角度、不同内容的培训。

以上是我们近两年来为做好控烟工作在宣传发动和培训方面所做的一些工作，这些工作在提高广大职工对烟草危害的认识、如何做好工作控烟、提高广大职工对控烟的自觉性并让更多职工支持公司的控烟工作起到了至关重要的作用，并且效果初显，令人欣慰。

三、健全制度，夯实基础

- 1、重申钢正办发 [1996]36 号文件即《关于在全公司公共场所禁止吸烟的通知》。（1996 年 4 月）。
- 2、下发鞍钢集团公司作业现场安全生产十五条禁令第十条规定严禁在禁烟场所吸烟（2012 年 6 月）。
- 3、制定下发无烟单位、无烟机关和无烟食堂标准（2012 年 6 月）。
- 4、各单位制定本单位的控烟管理办法（2012 年初）。

以上是鞍钢开展控烟工作以来出台的与控烟工作有关的制度和规定，它是在做好控烟工作不可或缺的制度保证，从中不难看出鞍钢在控烟工作起步较早，受社会大环境影响，进行的并不顺利，只是在近两年发展较快，但到目前为止仍没有一个比较符合当前控烟形势需要的、全面的公司级专项控烟管理制度，是否有必要制定这样的制度还是将控烟管理要求融入企业的管理制度中，尚需探讨。

四、强化监督检查，务求实效

- 1、利用爱卫办组织的清洁月检查主要针对浴池、休息室、宿舍等公共场所、暑期食品安全检查主要针对食堂、春秋季节防灭鼠检查强化车间现场的控烟工作（卫生处主管）。
- 2、清洁工厂检查（公司安环部组织的联合检查，卫生处参与）。
- 3、效能监察（纪委组织的联合检查，卫生处参与）。
- 4、贯标检查（企管部组织的联合检查，卫生处参与）。

以上是鞍钢卫生处在日常工作中可能参加的公司级的检查考核形式，尤其是前两种形式在落实公司控烟工作的各项规定和要求的过程中发挥了很大作用，后两种形式是在告诫集团各部门支持卫生处带头控烟工作的同时，借助这些部门的检查推动控烟工作的开展。

五、机动灵活，寻求突破

1、在公司层面，选择理由最充分单位，寻求突破。

如：鞍钢股份能源动力总厂（该厂下属氧气分厂、燃气分厂、发电分厂等六个易燃易爆单位）

2、在单位层面，选择领导不吸烟的机关，寻求突破。

如：鞍钢股份炼铁总厂、炼钢总厂等单位。

3、在场所层面，选择容易让人接受的公共场所场所，寻求突破。

如：食堂（鞍钢公司所属单位共有食堂 185 个）。

冰冻三尺，非一日之寒，鉴于控烟工作在我国仍无法可依，短时间形成控烟的氛围和中国这个拥有 3.5 亿烟民的现状矛盾冲突还很大，在树立信心、强化宣传、健全制度和监督检查的基础上，寻求在不同层面的突破，十分重要，为此，我们分别在公司层面、场所层面和每个单位分别选择理由最充分单位、食堂和机关作为突破口，攻坚克难，通过努力，全公司目前基本上实现了会议室、食堂、教室、幼儿园和体育场馆的全面禁烟，部分单位（不是很多）已实现全面控烟，广大职工对烟草危害的认识有很大提高，开始戒烟和有控烟意识的职工人数在不断增加的良好态势。股份公司炼钢总厂、能源动力总厂和计量厂还在 2012 年 9 月 29 日无烟城市 - 盖茨中国控烟项目专家组一行对鞍钢的考察过程中，得到了专家组所有成员的高度评价。

尽管如此，我们认为鞍钢目前的控烟工作与中美创建无烟企业伙伴项目的无烟企业目标还有一定差距，围绕控烟工作还有许多工作要做，除了我们自身的努力之外，我们愿意通过相关方的支持及国内外具有成熟的控烟经验企业、团体合作，彼此互通信息、交流经验，把鞍钢的控烟工作做好做实，尽早、尽快地让企业和职工受益。

附件一 相关术语

对于准备创建全面无烟企业的企业来说，在无烟政策制定、执行和监督过程中，有必要明确一些重要定义：

烟草制品：指全部或部分由烟叶作为原材料生产的供抽吸、吸吮、咀嚼或鼻吸的制品，包括卷烟、自卷烟、雪茄烟、烟斗和咀嚼式烟草等。

吸烟：拥有或支配点燃的烟草制品，而无论是否实际吸入或呼出烟雾。

吸二手烟：指不吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾及卷烟燃烧产生的烟雾。

全面无烟：指室内 100% 无烟的空气，应符合室内无人吸烟、无烟味、无烟具、无墙角烟头。

室内场所：室内场所不仅仅是指全面封闭的场所。只要该区域包括有顶部的遮蔽，或者有多处墙壁或侧面环绕，该区域都定义为“室内场所”。

工作场所：工作人员在其就业或工作期间使用的任何场所。不仅包括进行工作的场所，还包括工作人员在就业期间使用的附属或关联场所，如会议室、走廊、电梯、楼梯间、大厅、咖啡厅、洗手间、休息室、餐厅和职工宿舍等，工作期间使用的车辆也属于工作场所。

烟具：抽烟用的工具，包括装烟的设备，如烟嘴、烟斗、烟枪、水烟斗、烟盒、烟壶、水烟壶等，也包括点火用的工具，如打火机、点火枪、点烟器等，也包括烟的制作工具，雪茄刀、雪茄剪、磨烟器等。（来自百度百科）

附件二 参考资料

1. 《世界卫生组织烟草控制框架公约》（世界卫生组织）
http://www.who.int/fctc/text_download/zh/index.html
2. 《2007年中国控制吸烟报告》（卫生部履行《烟草控制框架公约》领导小组办公室）
3. 《无烟企业实施指南》（中国疾控中心控烟办公室）
4. 《无烟机关实施指南》（中国疾控中心控烟办公室）
5. 《无烟医院实施指南》（中国疾控中心控烟办公室）
6. 《无烟酒店（宾馆）实施指南》（中国疾控中心控烟办公室）
7. 《无烟餐厅实施指南》（中国疾控中心控烟办公室）
8. 《无烟出租车实施指南》（中国疾控中心控烟办公室）
9. 《无烟医疗卫生机构创建指南》（国防防痨和肺部疾病联合会）
<http://www.tobaccofreeunion.org/content/zh/227>
10. 《呼吁无烟世界的全球之声 迈向未来的 2007 年现状报告》
（全球之声、全球无烟合作伙伴、框架公约联盟）
<http://www.globalsmokefreepartnership.org>
11. 《医院控制吸烟指导手册》（中国控制吸烟协会、中国医院协会）
12. 《健康 2008 珍爱生命 远离烟草》（北京市卫生局）
13. 《创无烟医院 做控烟表率》（北京市卫生局、北京市疾控中心健康教育所）
14. 《清新校园 无烟行动——花季篇（中学生版）》（北京市爱国卫生委员会、北京市委员会、北京市疾病预防控制中心、中国控烟协会青少年控烟专业委员会）
15. 《无烟食肆简易实施指引》（香港卫生部署控烟办公室）
http://www.tco.hk/tc_chi/downloads/downloads_guidelines.html
16. 《无烟工作间简易实施指引》（香港卫生部署控烟办公室）

http://www.tco.hk/tc_chi/downloads/downloads_guidelines.html

17. 《校园全面控烟措施实施指引》（香港卫生部署控烟办公室）

http://www.tco.hk/tc_chi/downloads/downloads_guidelines.html

18. 《Guide for a tobacco - free campus》（Action on Smoking and health Australia）

<http://www.ashaust.org.au/pdfs/TFcampusGuideAus09.pdf>

19 《Making Your Workplace Smokefree - A Decision Maker ' s Guide》(U.S.Department of health and Human Services,Centers for Disease Control and Preventon Office on Smoking and Health,Wellness Councils of America,American Cancer Socitey)

http://www.acsf2f.com/gaso/GASO_2007_website/Worksite/Making_Workplace_Smokefree.pdf

20. 《Advocation for A Tobacco - free Campus》

A manul for college and university students(American Cancer Society)

http://www.cancer.org/docroot/COM/content/div_NE/COM_11_1x_Advocating_For_a_Tobacco-Free_Campus.asp

21. 中国疾病预防控制中心网站，第 25 个世界无烟日在线访谈，<http://www.chinacdc.cn/kywtzxf/index.html>

22. The American Cancer Society Tobacco And Smoking Tool Kit 2012 Edition

<http://www.cancer.org/acs/groups/content/@editorial/documents/document/acspc-035057.pdf>

无烟企业创建指南及工具包

CHINA-UNITED STATES PARTNERSHIP
ON SMOKE FREE WORKPLACES
GUIDEBOOK AND TOOLKIT

中美创建无烟工作场所伙伴项目
中国疾病预防控制中心控烟办公室

地址：北京市西城区南纬路27号
电话：8610-63185150
传真：8610-63180958
邮编：100050
网址：gongji.sohu.com/52012/cusw/
www.notc.org.cn