

【上版日期】：110-06-15

【發布單位】：新聞行銷處公共關係科

全國防疫升為三級警戒，民眾需做好戴口罩、勤洗手、少出門，近期發現有癮君子耐不住菸癮，路邊脫口罩吸菸而遭裁罰案例！嘉義縣推出「反菸Q寶」上陣，就是Line您戒菸，衛生局長趙紋華呼籲，為了自己的荷包及家人健康，嘉義縣反菸Q寶每天互相問候，防疫期間現在正是戒菸的好時機。

疫情嚴峻，戴口罩、勤洗手、減少不必要的移動少出門，是最基本的防疫作為，全台出現多起癮君子為了抽菸，未戴口罩遭罰案例，衛生局呼籲，可以利用疫情期間的限制與不便，趁機戒菸參考「戒菸工具包」來幫助自己克服菸癮。

戒菸工具包方法如下：一、拖延：在與菸癮妥協之前，盡可能拖延。二、深呼吸：深呼吸十次來放鬆自己，直到想抽菸的衝動結束。三、喝水：喝水是一種健康替代抽菸的方案。四、做其它事來轉移：沖澡、閱讀、散步、聽音樂。

疫情期間宅在家，手機問候成為親友連絡感情的基本工具，衛生局發揮創意，設計反菸Q寶Line貼圖，兼具實用及宣導功能，歡迎民眾至Line貼圖小舖、輸入關鍵字「Q寶要贏」便能下載使用。

趙紋華表示，新冠疫情延燒，遵守防疫作為少出門，才能保護自己和家人，尤其各營業場所必須遵守實聯名制，出門買菸多了一層顧慮與不便，強烈呼籲吸菸的民眾，把握戒菸好時機，參考「戒菸工具包」來幫助自己克服菸癮。

民眾如有戒菸需求，應尋求專業醫療資源協助，或撥打免費戒菸專線0800-63-63-63或洽嘉義縣衛生局及各鄉鎮市衛生所，歡迎民眾多加利用。