



创建全面无烟办公楼指南

Guideline for Creating 100% Smokefree Office Buildings



中国疾病预防控制中心 控烟办公室

本指南的主要读者是办公楼内各机构的管理人员、工作人员和其他相关人员，是支持和实施全面无烟政策工具包的一部分。本指南提供全面无烟办公楼标准、全面无烟办公楼创建的最佳实践，同时鼓励各办公机构创造当地的适宜经验。

主编：
杨功焕

副主编：
杨焱 姜垣

编写人员：
南奕 顾轶婷
甘泉 李强

目 录

创建全面无烟办公楼有哪些必要性	2
创建全面无烟办公楼有哪些好处	3
创建全面无烟办公楼有哪些标准	4
创建全面无烟办公楼的五大策略	5
如何创建全面无烟办公楼	6
步骤一 准备	8
步骤二 启动	11
步骤三 实施	12
步骤四 评估	14
步骤五 维持	15
附件一 相关术语	16
附件二 相关资料	17

吸烟是当今最大的可预防的死因。自20世纪50年代以来，全球范围内已有大量研究证实，吸烟和被动吸烟是导致各种疾病的危险因素。烟草已成为全球前八位死因中六位的主要危险因素。自2000年起我国每年有100万人死于吸烟相关疾病，如不改变这种状况，2020年死于吸烟相关疾病的人数将增至200万，2050年可达300万。

目前我国约有3.5亿吸烟者。同时，有5.4亿非吸烟者遭受二手烟暴露的危害。家庭、公共场所和工作场所都是遭受二手烟暴露的地方。当空气受到烟草烟雾污染时，特别是处于密闭环境中时，所有身处其中的人都会吸入二手烟雾，非吸烟者会在非自愿的情况下遭受其害。

根据世界卫生组织《烟草控制框架公约》及《防止接触烟草烟雾准则》的要求，我国应自2011年1月起，在所有室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具和其他可能的室外公共场所完全禁止吸烟。政府部门作为为人民服务的机构，应该做出表率，保护办公楼内人群免受二手烟的危害。企业单位和事业单位同样应该保护员工及公众的健康，降低人群在办公楼内的二手烟暴露。



吸烟导致的疾病



二手烟导致的疾病



■ 保护健康

创建全面无烟办公楼的最大好处是保护健康，挽救生命。弥漫在空气中的烟草烟雾（又称二手烟）会给不吸烟者的健康带来严重危害。

二手烟是由卷烟燃烧时飘散出来及吸烟者抽烟时呼出的一种混合烟雾，含有超过4000种有害化学物质，包括污染物及刺激物，其中约70种为致癌物质。二手烟已被列为“一级致癌物质”。二手烟中含有的有害化学物质会在空气中停留数小时。长期吸入二手烟会导致肺癌和冠心病。二手烟还会直接刺激眼、鼻和咽喉，引致咳嗽、喉咙痛、头痛及眩晕等症状。因为儿童、尤其是新生儿的身体还处在发育阶段，其对于二手烟的危害就更为敏感。二手烟可以引起新生儿猝死以及导致各种儿童呼吸系统疾病，包括下呼吸道感染、哮喘、中耳炎以及肺功能下降。在我国，二手烟每年导致超过10万人死亡。

全面无烟办公楼能够最大限度地维护工作人员及来访者的健康。同时，全面无烟办公楼的创建还可以帮助想戒烟的人戒烟，从而降低单位内工作人员的吸烟率。

■ 保证工作人员的生命安全

工作人员的生命安全问题应该是单位管理层不容疏忽的大事，因此落实单位的防火工作也是管理层义不容辞的责任。无烟办公楼能够最大限度地避免因吸烟不慎造成的火灾，进而保障工作人员的生命安全。

■ 保持清洁

创建全面无烟办公楼可以避免因吸烟而造成楼内的空气污染，减少到处散落的烟灰和烟蒂，维持良好的卫生状况，降低清洁的成本。同时无烟办公楼可以避免单位内的办公设备、仪器、文件资料等办公用品免受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。

■ 提升形象

办公楼不仅是员工工作的场所，也常常是百姓办事的地方，维护其清洁、无烟的环境能在群众中提高办公机构的形象。

- 办公楼内所有场所无人吸烟、无烟味、无烟头
- 办公楼有符合全面无烟环境创建原则的控烟制度和有效的实施措施
- 办公楼内无吸烟区域、吸烟室及吸烟工具
- 办公楼有明确的提示进入无烟办公楼的标识，楼内有明显的禁烟标识，有配合无烟环境创建的宣传
- 设有控烟监督员，对办公楼内的吸烟行为进行劝阻
- 所属区域内无烟草制品销售，无烟草广告，无烟草赞助与促销活动



创建全面无烟办公楼的宣传口号

1. 二手烟中含有多种致癌物质
2. 二手烟能导致肺癌、冠心病和呼吸系统疾病等多种疾病
3. 不吸烟的人有呼吸清新空气的权利。只有室内全面无烟才能保护不吸烟者的健康
4. 全面无烟办公楼应做到楼内无人吸烟、无烟味、无烟头
5. 保持办公楼内全面无烟是每位工作人员的责任和义务
6. 为了身边人的健康，请不要在办公楼内吸烟

- 制定符合全面无烟办公楼标准的制度
- 办公楼内有专人负责控烟工作
- 对工作人员开展吸烟和二手烟暴露危害的培训
- 通过媒体对全面无烟办公楼进行宣传、报道
- 加强监督与评估，确保无烟办公楼的实现

为什么不能设置室内吸烟室或吸烟区？

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。如果有人在室内吸烟，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。多项研究证明，保护人们不受二手烟危害唯一有效的方法是使室内场所完全无烟。



根据国内外创建全面无烟环境的成功经验，本指南为各类办公场所提供创建全面无烟办公楼的最佳实践，同时鼓励各机构创建适合当地的经验。

一般情况下，全面无烟办公楼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1-3个月，启动到评估约3-9个月，之后是维持阶段。



步骤一 准备

建议在正式宣布全面无烟办公楼前进行充足的准备工作，了解创建机构的准备状态及现状，动员领导层及员工，营造支持性环境。准备阶段一般不要超过3个月。

推荐活动如下：

■ 开展现状评估

可以通过对员工进行问卷调查、对领导和管理层进行访谈、对机构内的无烟情况进行观察和记录等方式开展现状评估。许多机构可能已经实施了一些无烟政策或其他相关工作，为此，有必要对这些工作进行评价，以便更好地进入全面无烟场所的创建。

评估内容	指标	评估方法
机构准备状态	机构内现有无烟政策法规	文献回顾
	控烟领导小组	领导者访谈
	现有资源	领导者访谈 文献回顾
	领导班子吸烟情况及对工作的支持态度	领导者访谈
无烟环境情况	二手烟暴露情况	观察法
	无烟环境布置情况	观察法
人群吸烟和二手烟暴露情况	人群吸烟情况和二手烟暴露情况	问卷调查 观察法
	人群对吸烟和二手烟暴露危害的认识	问卷调查 观察法
	人员准备状态	小组访谈

■ 对员工进行吸烟和二手烟危害的宣传

对员工集中开展多次不同形式的吸烟与二手烟健康危害的宣传。开展控烟讲座，特别是禁止室内公共场所和工作场所吸烟规定背景和要点的讲座。

■ 制定工作计划和无烟政策

由控烟工作小组负责，参考现状评估结果和全面无烟环境标准，制定本单位工作计划和无烟政策。组织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。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。

工作计划框架

1. 明确创建全面无烟场所工作的各部门及职责
2. 讨论制定无烟政策的具体内容
3. 通过无烟政策的程序
4. 讨论召开启动会的形式
5. 无烟政策的实施，包括执行和监督
6. 确定控烟宣传的策略和途径
7. 制定员工的培训计划
8. 如何为吸烟员工提供戒烟支持
9. 如何开展监督与评估

制定全面无烟政策的要点

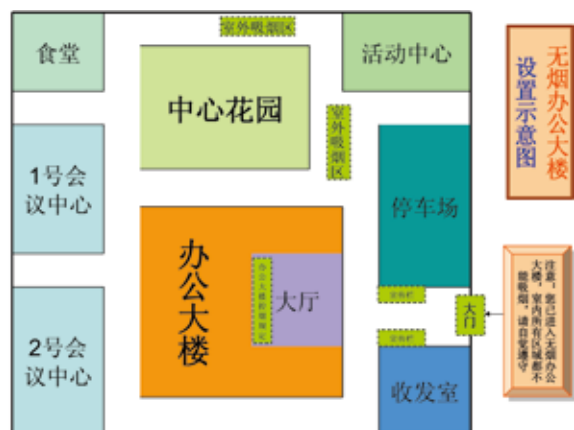
1. 对全面无烟的明确定义
2. 明确指出本单位的禁烟区域
3. 对本单位工作人员的要求和限定
4. 对来访者的要求和限定
5. 烟草制品销售、广告和赞助的禁令
6. 在本单位任何地方均不能摆放烟具的禁令
7. 明确奖惩制度
8. 明确各部门职责，明确控烟监督员的责任
9. 公布监督电话和投诉程序
10. 提供戒烟服务的细节
11. 无烟政策开始执行的时间，具体负责的部门

■ 动员领导及员工

成立一个以单位一把手为组长的工作小组，各部门负责人参与，确保无烟场所的建设得到领导班子的大力支持。领导班子成员带头不吸烟。组织员工代表对工作计划和禁烟规定的内容、各岗位在执行过程中的职责进行讨论和确定，并向全单位告知，以获得无烟场所创建的支持。

■ 为无烟环境的创建进行环境布置

根据机构的具体情况在楼内相应区域设置明显的禁烟标识，办公楼入口处设置醒目的禁烟标识。楼内开展配合无烟环境创建的相应宣传，包括展板、横幅和移动电视等。在楼外区域设置符合标准的吸烟区，并进行指引。和媒体进行沟通，确定有效的宣传形式和渠道。



1. 根据规定，楼内所有区域都禁止吸烟
2. 禁烟规定应张贴在办公楼入口处醒目位置，以及所有员工的工作场所
3. 办公楼入口处明确告知“您已进入无烟办公大楼，楼内所有区域都不能吸烟，请自觉遵守”
4. 重点区域及吸烟常见区域要张贴明显和足够多的禁烟标志，包括：办公楼入口处、对外服务大厅入口、停车场入口处、电梯间、走廊、厕所、楼梯、食堂等
5. 在办公楼的宣传栏内应张贴控烟禁烟宣传海报、禁烟条令等；大楼内悬挂横幅宣传控烟；在机构的出版物及网站上制定控烟板块
6. 对室外吸烟区要有明确的指引

步骤二 启动

正式启动全面无烟办公楼的创建工作。最好在全体员工大会等机构重要会议上对无烟政策的启动进行正式宣布，让所有部门和员工知晓。

推荐活动如下：

■ 召开全体员工大会，让员工知晓

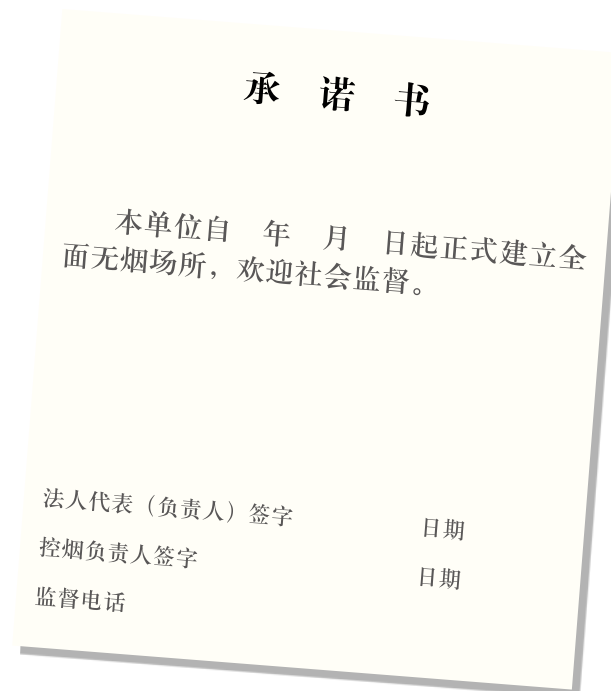
由负责人在员工大会上介绍启动全面无烟办公楼的背景和原因。公布本单位禁烟规定，对创建活动的主要内容通过行政、党团工会系统传达到所有部门和员工。

■ 召开大型启动会，负责人向社会承诺，建立无烟办公楼

由负责人在启动会上向社会宣布本单位无烟办公楼创建活动的启动，宣布全面无烟办公楼的创建，发起倡议，对公众进行承诺。

■ 通过媒体的广泛报道，让公众知晓，社会监督

邀请媒体参加启动会，通过媒体报道全面无烟办公楼创建启动的新闻，向社会宣布正式建立无烟单位，向社会发布《承诺书》，并公布监督举报电话，欢迎社会监督。承诺书应该放在办公楼的入口处、宣传栏和醒目位置。



步骤三 实施

宣布无烟政策启动后，需要有一系列后续的措施和活动来执行和监督无烟政策的实施，创造和维护办公楼内全面无烟环境。

推荐活动如下：

■ 按照实施计划开展创建活动

有计划地组织各类控烟主题活动，组织吸烟和二手烟暴露危害知识、遵守规则等内容的讲座。可以邀请专家对员工进行学术讲座，可以在机构内开展控烟知识大赛，也可以在机构常规员工活动中加入无烟环境创建的内容，充分调动员工的积极性。安排人员和场地，在机构的各类会议中开展多种形式的控烟宣传。

■ 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层面的培训，赋予执行无烟制度的人员相应的职责，并告知他们如何执行无烟制度，通过培训加强无烟政策的有效执行。在聘用新员工时，也要加强对无烟环境创建的培训，要告知本单位是无烟单位，在新人培训时告知其无烟场所的有关规定。

培训对象	培训内容	培训目的
全体员工	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吸烟和二手烟暴露的危害 2. 创建全面无烟环境的意义 3. 政策执行的细节（奖惩制度） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解吸烟和二手烟暴露造成的危害 2. 理解无烟政策的理论 3. 熟悉如何遵守规定
控烟监督员	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吸烟和二手烟暴露的危害 2. 创建全面无烟环境的意义 3. 政策执行的细节（奖惩制度） 4. 对来访者的提醒、引导及劝阻吸烟技巧 5. 核心信息 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解吸烟和二手烟暴露造成的危害 2. 理解无烟政策的理论 3. 熟悉如何遵守规定 4. 知道吸烟者在哪儿不能吸烟，只能到指定的室外吸烟区吸烟 5. 使用核心信息以降低不遵守政策的可能性
控烟工作组	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吸烟和二手烟暴露的危害 2. 创建全面无烟环境的意义 3. 政策执行的细节（奖惩制度） 4. 全面无烟环境创建的最佳实践 5. 核心信息的开发和应用 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解吸烟和二手烟暴露造成的危害 2. 理解无烟政策的理论 3. 熟悉如何遵守规定 4. 知道如何创建和维护全面无烟环境 5. 掌握针对本机构开发核心信息的能力 6. 如何支持吸烟者戒烟

■ 在实施过程中开展宣传

对机构领导层进行宣传动员，获得领导的持续支持。在楼内开展多种形式的正面宣传，让楼内人群及员工知晓吸烟及二手烟的危害、楼内的无烟规定等。通过宣传，让公众知晓全面无烟办公楼的创建工作，欢迎公共监督。充分利用媒体的力量，追踪亮点活动，并接受媒体监督。各机构还可以根据情况创建各自合适的方式进行宣传。



■ 提供戒烟服务

寻求专业部门的支持，包括对无烟办公楼创建的技术指导和支持、以及提供戒烟帮助等。收集制作健康教育材料，开展吸烟危害教育及戒烟动员。举办各类活动、介绍戒烟的益处、教育员工如何获得戒烟支持和相关资源，如何获得同事、朋友及家人的支持，以及分享成功戒烟的经验。选择适当的戒烟资源，如专业的戒烟门诊及相关机构等，寻求专业机构的帮助。评价提供戒烟帮助的效果，从而帮助改善戒烟帮助措施。

■ 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。监督员联合工作小组组织内部日常的监督检查。一般情况下，无烟政策开始实施的前3个月要每周进行督导检查，并反馈实施结果，以无人吸烟、无烟味、无烟头为指标，根据实施情况酌情调整监督检查频率，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进行监督检查。

步骤四 评估

在整个创建过程中，需要建立一套过程和效果评估机制，了解工作计划的完成情况，并及时进行调整；评价无烟办公楼的创建效果，总结成功和失败经验。（评估样表请见附件）

过程评估指标

1. 监督员人数和工作情况
2. 控烟计划实施情况
3. 培训内容、次数及受训者反应
4. 定期公布执行情况的报表（有多少人在哪些地方吸烟）

效果评估指标

1. 是否符合全面无烟办公楼标准
2. 办公楼内二手烟暴露比例
3. 员工戒烟比例
4. 员工对吸烟和二手烟暴露的认识
5. 员工支持办公楼内禁烟的态度



步骤五 维持

对于如何成功创建全面无烟的环境，各行业或机构都处于探索阶段，应当总结成功的经验和典型事例，并在同行业或机构内进行推广。

■ 巩固和维护无烟环境

在原有工作的基础上继续巩固和加强全面无烟环境的维护，将无烟环境创建和维护工作纳入机构常规工作，最终降低二手烟危害，保护人群健康。

■ 总结经验并加以推广

总结成功经验，归纳不足，对成功经验和成功案例进行广泛报道，向其他单位介绍和推广成功经验，并接受社会监督。



对于那些准备创建全面无烟办公楼的机构来说，在无烟政策制定、执行和监督等过程中，有必要明确一些重要定义：

- **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。
- **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。
- **全面无烟：**全面无烟是指室内拥有100%无烟的空气，空气中不存在二手烟。全面无烟应符合无人吸烟、无烟味、无烟头。
- **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”。
- **公共场所：**公共场所涵盖公众可以进入的所有场所，或供集体使用的场所，无论其所有权或进入权。
- **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，如走廊、升降梯、楼梯间、大厅、联合设施、咖啡厅、洗手间、休息室、餐厅等，工作期间使用的车辆也属于工作场所。

办公机构吸烟状况记录表

A部分 基本情况

A1观察日期□□□□年□□月□□日 A2调查员签名_____ A3质控员签名_____

B部分 总体情况

- B1 机构门口是否有禁烟标志? ①是 ②否
- B2 机构内是否有控烟宣传栏? ①是 ②否 (跳至B4)
- B3 控烟宣传栏数量 _____
- B4 机构内是否有烟草广告? ①是 ②否
- B5 机构内是否销售卷烟? ①是 ②否
- B6 该机构是否划分吸烟区和无烟区?
①是 ②否, 所有区域都不允许吸烟 (跳至C部分) ③否, 所有区域都允许吸烟 (跳至C部分)
- B7 吸烟区位置 ①室内 ②室外

C部分 吸烟情况 (按下表选择场所观察, 每个场所观察3分钟)

场所类型	场所编号	是否有禁烟标志? ①是 ②否	吸烟人数	是否有工作人员劝阻? ①是 ②否	是否有烟灰缸? ①是 ②否	是否有烟味? ①是 ②否	观察到烟头数 ①0 ②1~10个 ③11~50个 ④50个以上	无此场所	场所位置 具体描述
对外办公场所	1								
对外办公场所	2								
办公室	3								
办公室	4								
办公室	5								
办公室	6								
办公室	7								
办公室	8								
办公室	9								
办公室	10								
走廊	11								
走廊	12								
走廊	13								
楼梯间	14								
楼梯间	15								
楼梯间	16								
男厕所	17								
男厕所	18								
男厕所	19								
会议室	20								

拍摄照片 ①该场所的建筑外观 ②该场所的内部情况 ③该场所的禁烟标志 ④该场所内所观察到烟头的位置

中国疾病预防控制中心控烟办公室

地址：北京市宣武区南纬路27号

电话：8610-59361505

传真：8610-59361526

邮编：100050

网址：www.notc.org.cn