

🚫🚫 Пасивне паління: вплив на оточуючих.

🚫 Тютюновий дим шкодить здоров'ю не тільки курця, а й людей, що його оточують. Хоча зазвичай курці намагаються позбавити інших диму, більшість людей не знає, що 80% отруйного тютюнового диму побачити не можна.

Активне паління - це коли людина свідомо споживає тютюнові вироби.

Пасивне паління – людина, що не палить знаходиться в середовищі, забрудненому тютюновим димом.

🚫🚫 **Забрудненим тютюновим димом** називають отруйний дим, який видихається курцем та/або виходить з сигарети з отруйними тютюновими хімікатами, а також отруйні хімічні частинки, що осіли на поверхнях, тобто виникли при згорянні тютюнового диму і відокремлюються від меблів та підлоги.

Небезпека пасивного паління пов'язана також із споживанням інших тютюнових виробів, наприклад, кальяну або е-сигарет тощо. Наприклад, аерозоль, що виділяється електронними сигаретами містить різні хімічні сполуки, що загрожують здоров'ю як курця, так і оточуючих.

Якщо основний потік диму, тобто затягування, що вдихається при курінні, містить 30-45% речовин, які утворюються при згорянні тютюну, то побічний потік, тобто дим, що видихається при курінні, разом з димом, що утворюється при згорянні сигарети, містить вже **55-70%** речовин, що утворюються при згорянні тютюну. ▲ У побічному потоці, порівняно з основним потоком, – більш ніж у 3 рази більше смол; майже у 7 раз – чадного газу та у 6 раз – більше нікотину.

🚫🚫 Небезпека пасивного паління.

Про пасивне паління необхідно знати наступне:

- понад 80% отруйного сигаретного диму неможливо побачити. Для захисту інших від диму слід не курити вдома та в машині;
- сигаретний дим накопичується в сидіннях автомобіля і отруйний навіть у той час, коли ви не палите поряд з іншими; зробіть автомобіль зоною, вільною від паління;
- після викуреної сигарети курець продовжує видихати отруєне повітря, наражаючи на небезпеку людей, що знаходяться поруч з ним; отруйні речовини (у т.ч. чадний газ) годинами (!!!) залишаються у повітрі після паління;
- паління біля відкритого вікна або під працюючою витяжкою не захищає від отруйного диму,- найдрібніші частинки потрапляють у приміщення, пошкоджуючи здоров'я людей, що знаходяться в ньому;
- провітрювання кімнати та фільтрація повітря теж не дуже допомагають, якщо ви покурили в кімнаті; небезпечні хімікати можуть місяцями (!!!) залишатися на одязі, меблях та килимах, непомітно шкодячи нашому здоров'ю;
- відчуваючи запах тютюнового диму, Ви вже є пасивним курцем і вдихаєте шкідливі речовини; перебуваючи на вулиці, попросіть курця відійти чи відійдіть самі;
- пасивне паління найбільш небезпечне (!!!) для дітей, вагітних, жінок, що годують, літніх, а також людей, які страждають серцевими захворюваннями і проблемами з диханням.

🚫 **Ризики знаходження у забрудненому тютюновим димом середовищі для некурців:** виникнення астми у дорослих та дітей, загострення астми, алергічні реакції; виникнення легеневих та вушних інфекцій; хронічна обструктивна хвороба легень та рак легень; хвороби серцево-судинної системи – інфаркт, інсульт; передчасні пологи та недостатня вага у новонародженого; викидень та порушення розвитку плоду; психологічні проблеми у дітей - депресія тривожність, гіперактивність, недорозвиненість тощо.