

■ Каждый человек имеет право дышать чистым воздухом, без табачного дыма

■ Сделав свой дом, рабочие и общественные места свободными от табачного дыма, мы защищаем свое здоровье и здоровье окружающих нас людей

■ Бездымная окружающая среда должна стать для нас нормой

■ Отстаивайте свое право на помещение без табачного дыма



✓ **Защитите свой дом.** Большинство курильщиков хорошо знают, в каком доме они не встретят одобрения по поводу своей привычки.

✓ **Не разрешайте курить в своем автомобиле.** Салон автомобиля - практически замкнутое пространство. Сделайте остановку на перекур при необходимости. О таких остановках, если дорога дальняя, можно договориться заранее. Лучше потеряйте несколько минут, чем здоровье.

✓ **В ресторанах, кафе, барах выбирайте помещение для некурящих.** Если Вам все же мешает запах табачного дыма, проникающий из «курящей зоны» - смело жалуйтесь администратору.

**Пассивное курение
и его влияние
на организм**

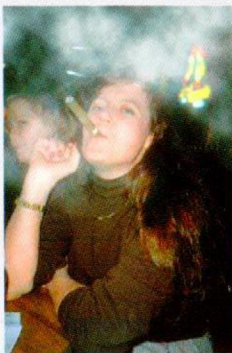


Пассивное курение –

вынужденное вдыхание некурящими лицами табачного дыма, поступающего в окружающую среду в результате курения табака (в жилом помещении, офисе, транспорте и т. д.).

Табачный дым состоит из основной струи, которую курильщик вдыхает при затяжке и затем выдыхает наружу, и из побочной струи, поступающей в помещении между затяжками с тлеющего конца сигареты. При этом, побочная струя дыма образуется при более низкой температуре горения и неполном сгорании табака и по отдельным компонентам дыма более токсично.

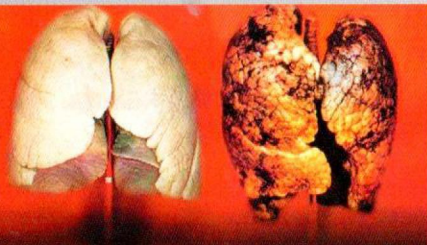
Ни вентиляция, ни фильтры не могут снизить воздействие дыма внутри помещений до абсолютно безопасного уровня.



Люди дышат воздухом, загрязненным табачным дымом, содержащим более 4000 химических веществ (окись углерода, аммиак, фенол, ацетон, окись азота, цианистый водород, радиоактивный полоний и др.). Около 50 из них являются канцерогенами, т.е. вызывают онкологические заболевания.



Пассивное курение опасно для здоровья людей всех возрастов.



Наиболее часто пассивному курению подвергаются дети и женщины, находящиеся рядом с курящими лицами и вдыхающие табачный дым.

Пассивные курильщики чаще болеют, чаще приобретают те же болезни, что и курящие. Увеличивается риск развития онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней

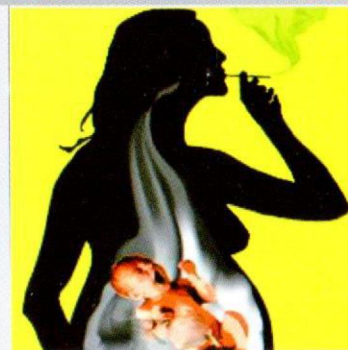
органов дыхания. От причин, связанных с курением, в России ежегодно умирает до полумиллиона человек.

В структуре смертности преобладают сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, и основным фактором их развития чаще всего является активное и пассивное курение.

Тревогу вызывает незащищенность от пассивного курения детей и подростков, так как повышается риск развития никотиновой зависимости у подрастающего поколения. Курение родителей служит плохим примером и передает эту вредную привычку детям.

Законодательные меры по ограничению курения ведут к снижению частоты пассивного курения в общественных местах.

Существенный вред здоровью плода причиняет курящая беременная женщина!



■ Считают, что в основе негативного влияния курения на плод лежит снижение концентрации кислорода в его крови и развитие хронической кислородной недостаточности

■ Через плаценту продукты табачного дыма проникают в кровеносную систему плода и оказывают прямое воздействие на нервную и иммунную системы.

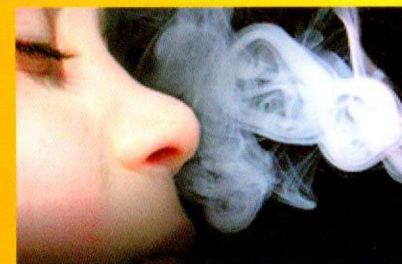
■ Результатом негативного воздействия продуктов табачного дыма на плод является замедление внутриутробного развития, рождение ребенка с низким весом. Это позволяет говорить о пассивном курении плода или о «табачном синдроме плода».

■ Комитет международных экспертов ВОЗ пришел к заключению, что курение матери («пассивное курение плода») является причиной синдрома внезапной смерти младенцев в 30-50% случаев.

■ **Данные отечественной статистики подтверждают вред пассивного курения для матери и ребенка:**

- токсикоз беременных наблюдается в 80% случаев;
- преждевременные роды, мертворожденность, рождение детей с несовместимыми для жизни пороками развития отмечаются в 2-3 раза чаще, если беременная женщина курит;
- у курящих женщин частота выкидышей увеличивается в 1,5 раза, по сравнению с некурящими.

Для рождения здорового ребенка необходимо приложить максимум усилий для того, чтобы избавиться от такой пагубной привычки как курение, которое влияет на здоровье, как женщины, так и ребенка. Ваше здоровье и здоровье будущего малыша зависит только от вас!



ВСЁ РАВНО?!



ВДЫХАЯ — УБИВАЕШЬ СЕБЯ, ВЫДЫХАЯ — ДРУГИХ