



# Пассивное курение

– пребывание  
в среде, загрязненной  
табачным дымом



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

Табачный дым вредит здоровью не только курильщика, но и окружающих его людей. Хотя обычно курильщики стараются уберечь здоровье других от табачного дыма, большинство людей не знают, что **80% ядовитого табачного дыма невидимо**. К тому же легкие некурящего человека более чувствительны и непривычны к табачному дыму. Поэтому его опасность зачастую недооценивают.

Если основной поток, то есть, вдыхаемая при курении затяжка содержит 30–45% веществ, возникающих при сгорании табака, то побочный поток, то есть, выдыхаемый при курении дым вместе с образующимся при сгорании сигареты дымом содержит уже 55–70% подобных веществ.

## **В ПОБОЧНОМ ПОТОКЕ ПО СРАВНЕНИЮ С ОСНОВНЫМ ПОТОКОМ**

**в 3,5 РАЗА БОЛЬШЕ СМОЛ  
в 6,8 РАЗА БОЛЬШЕ УГАРНОГО ГАЗА  
в 6,6 РАЗА БОЛЬШЕ НИКОТИНА**

## **АКТИВНОЕ КУРЕНИЕ –**

если человек сознательно потребляет табачные продукты.

## **ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ –**

если некурящий человек находится в среде, загрязненной табачным дымом.

Загрязнением от табачного дыма называется как выдыхаемый ядовитый дым и выделяющийся из горящей сигареты дым, в котором содержатся ядовитые табачные химикаты, так и осевшие на поверхностях химические мелкие частицы, возникшие при сгорании табачного дыма и отделяющиеся от мебели и пола.

Опасность пассивного курения сопряжена и с курением других табачных и подобных им продуктов, например, кальяна или э-сигареты.



## Риски нахождения в задымленной среде для некурящего:

- хроническая обструктивная болезнь легких
- рак легких
- болезни сердечно-сосудистой системы
- возникновение легочных и ушных инфекций
- выкидыш или нарушения развития плода
- преждевременные роды и недовес у новорожденного
- возникновение астмы у взрослых и детей
- обострение астмы, аллергические реакции
- психологические проблемы у детей
- депрессия, тревожность, гиперактивность, недоразвитость и пр.

**Каждый десятый человек, умерший от вызванной курением болезни, не курил!**



## РЕБЕНОК КАК ПАССИВНЫЙ КУРИЛЬЩИК

Дети наиболее беззащитны перед пассивным курением. Малыш еще не умеет самостоятельно отойти от курильщика или выйти из накуренного помещения, поэтому может находиться в зоне наибольшего и постоянного влияния химикатов.

Табачный дым скапливается в комнате, даже если курить у окна или кухонной вытяжки. Осевшие частички опасных химикатов могут месяцами оставаться на одежде, мебели и коврах, незаметно влияя на здоровье.

Это особенно влияет на здоровье детей, поскольку частота их дыхания выше, а организм только развивается. У детей нет естественных защитных механизмов от никотина и прочих ядов, образующихся при курении табака, поэтому ядовитые вещества дольше остаются в их организме.

Табачный дым раздражает дыхательные пути ребенка, поэтому он кашляет, и малейшее физическое усилие может вызвать одышку. Из-за табачного дыма дети могут чаще страдать ринитами, гайморитами, бронхитами и воспалениями легких.

У больных астмой детей, вдыхающих прокуренный воздух, наблюдаются более частые и тяжелые приступы. У детей, чьи родители курят в их присутствии, чаще наблюдаются ушные инфекции. Эти проблемы со здоровьем продолжают и во взрослом возрасте.

Нельзя курить в присутствии детей, даже если вы вместе находитесь на свежем воздухе. Особенно опасно это для младенцев и малышей. Гуляя с малышом в коляске, тоже нельзя курить.

Родители также должны знать, что выдыхаемый после выкуренной сигареты воздух остается ядовитым и содержит много угарного газа, поэтому близкий контакт может быть опасным для ребенка.

## КУРЕНИЕ ДОМА

Люди ошибочно полагают, что они защищают некурящих от табачного дыма, куря поодаль от других – у открытого окна, под кухонной вытяжкой или на балконе с открытой дверью.

На самом деле, ядовитый дым и частички от сигареты переносятся обратно в помещение, негативно влияя на всех находящихся там людей.

Также при курении в комнате не помогает проветривание или вентиляция. Опасные химикаты могут месяцами оставаться на мебели, одежде и коврах, незаметно влияя на здоровье.

**Следует помнить, что 80% ядовитого сигаретного дыма невидимо и крайне легко переносится обратно в комнату.** Чтобы защитить других от дыма, нельзя курить в помещении.



## КУРЕНИЕ В МАШИНЕ

При курении в машине прокуренный воздух надолго остается в ней и вредит здоровью всех, кто в ней находится. При курении в машине не поможет открытое окно или дверь, поскольку дым тут же проникает обратно.

Яды из табачного дыма оседают  
и на автомобильных сиденьях,  
откуда потом месяцами  
выделяются ядовитые частицы.

Курение в машине подвергает опасности здоровье всех находящихся в ней людей!



## КУРЕНИЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Ошибочно считают, что курение вредит окружающим только в помещении. На свежем воздухе дым очень легко переносится дальше. Поэтому следует избегать курения повсюду, где поблизости есть другие люди.

Например, около входных дверей, на автобусной остановке (где курение также запрещено законом) и в других местах, где существует опасность пассивного курения для окружающих.

Если вы чувствуете запах  
дымящейся сигареты, это значит,  
что вы вдыхаете ядовитый дым.  
Находясь на улице, попросите  
курильщика отойти подальше или  
отойдите от него сами.

Пассивное курение на свежем воздухе может быть таким же вредным, как и пассивное курение в закрытом помещении!

## БЕРЕМЕННЫЕ И ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Помимо малышей, опасности подвержены и нерожденные дети, потому что встреча с табачным дымом начинается еще в материнской утробе.

В кровообращение плода курящей беременной женщины через плаценту попадают ядовитые вещества – никотин, угарный газ и пр. Угарный газ вытесняет из крови кислород, и плод вместо крови, насыщенной необходимым для питания и развития кислородом, получает кровь, насыщенную угарным газом.

### В результате пассивного курения:

- может осложниться зачатие ребенка
- увеличивается риск выкидыша
- растет шанс преждевременных родов
- ребенок может родиться с пониженным весом
- растет риск синдрома внезапной смерти младенца
- может замедлиться психическое развитие ребенка
- ребенок может легче заболеть менингитом, ушными инфекциями, астмой, воспалением легких, бронхитом.



# ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ ПРОТИВ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ?

## Курильщику:

- Если вы курите и желаете уберечь людей вокруг себя, то лучшее средство для этого – **бросить курить**. Читайте о возможностях отказа от курения на [www.tubakainfo.ee](http://www.tubakainfo.ee)
- Если вы уверены, что еще не готовы бросить курить, то ни в коем случае **не курите во внутренних помещениях, даже у открытого окна или кухонной вытяжки!** Выходите на улицу, чтобы покурить.
- Куря на улице, не стойте у входа или под открытым окном, отойдите не менее чем на 5 метров.
- **Нельзя курить в машине**, даже если в это время в автомобиле нет других пассажиров. Покурите до того, как начать поездку, или во время промежуточной остановки. Не давайте и другим курить в машине.
- Доверяйте обонянию некурящих. Ваше обоняние ухудшено из-за постоянного потребления табака. Если вам сделали замечание, отойдите с сигаретой подальше.

## Некурящему:

- Помните, что 80% табачного дыма невидимо. Если вы чувствуете запах дыма, ваше здоровье подвергается опасности – выйдите из этой зоны.
- Вы вправе не вдыхать ядовитый дым. Ради вашей защиты введен запрет на курение в публичных помещениях и соответствующих публичных местах (напр., автобусные остановки и пр.).
- Курить можно только в специально созданных для этого помещениях. Если кто-то курит вне курительной комнаты, **обязательно сообщите об этом персоналу или обратитесь непосредственно к курильщику**.
- На свежем воздухе **вы вправе попросить курильщика курить в ином месте** или – отойти от него на достаточное расстояние.



## ФАКТЫ О ПАССИВНОМ КУРЕНИИ:

Находясь в одном помещении с курильщиком, который выкуривает по пачке в день, некурящий в тот же период получает дозу табачного дыма, равную 7–8 сигаретам.

Выдыхаемый при потреблении э-сигареты дым тоже не является чистым водяным паром. В нем найдены разные ядовитые вещества, включая никотин и раздражающий дыхательные пути пропиленгликоль. Поэтому следует предотвращать потенциальный риск э-сигарет для здоровья и курильщика, и окружающих его людей.

Особенно опасно пассивное курение для детей, беременных женщин, пожилых людей, а также для страдающих сердечными заболеваниями и проблемами с дыханием.

Из-за постоянного пассивного курения у детей могут возникнуть трудности в обучении и психологические проблемы, например, депрессия, тревожность, гиперактивность, недоразвитость и пр.

Для защиты здоровья людей необходима среда, на 100% свободная от табачного дыма. Лучшее, что может сделать курильщик – бросить курить.





tubakainfo.ee



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks