

■ 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



✓ Задите 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 потерпите 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.

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»

г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»

тел.: (4722) 52-90-13, 52-91-25



Департамент  
здравоохранения и социальной  
защиты населения  
Белгородской области



## **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 помещение 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.



## **Пассивное курение опасно для здоровья людей всех возрастов.**



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!**



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 зависят только от вас!**



**ВСЁ РАВНО?**



**ВДЫХАЯ – УБИВАЕШЬ СЕБЯ, ВЫДЫХАЯ – ДРУГИХ**