



Kā izvairīties no pasīvās smēķēšanas?

DZĪVESVIETĀ



Neļauj smēķēt savā mājā! Lūdz ciemiņus nesmēķēt iekštelpās, jo tās nav pilnībā izvēdināmas no tabakas izstrādājumu dūmiem! Izmēķētās cigaretes* dūmi telpā var saglabāties stundām ilgi.

Dzīvojot kopā ar smēķētāju, palūdz viņam smēķēt ārā vai arī iedrošini viņu atmest smēķēšanu!

AUTOMAŠINĀ



Neļauj nevienam smēķēt Tavā mašīnā! Arī loga atvēršana smēķēšanas laikā nepasargās Tevi un Tavus tuviniekus no tabakas dūmiem.

DARBA VIETĀ



Ja darbavietā tiek pakļauts pasīvajai smēķēšanai, **par pārkāpumu informē darba devēju**, jo likums paredz smēķēšanas aizliegumu darbavietā. Ierosini kolēģiem aizvietot smēķēšanu ar kādu veselīgāku alternatīvu, piemēram, katru reizi, kad gribas smēķēt, padzerties ūdeni vai, ja iespējams, iziet nelielā pastaigā.

PUBLISKĀS VIETĀS



Likums nosaka, ka **publiskās vietās citu personu klātbūtnē, ja cita persona pret to iebilst, smēķēt ir aizliegts!** Tādēļ, ja novēro likuma pārkāpumus, informē par to atbildīgās institūcijas (piem., pašvaldības policiju)! Ja atrodiies publiskā vietā, kur smēķēt ir atļauts, **lūdz apkārtējos to nedarīt Tavā tuvumā, vai izej no smēķētāju zonas!**

* t.sk. citu tabakas izstrādājumu (piemēram, ūdenspīpes) dūmi

Vai tā ir bīstama?

Pasīvā smēķēšana ir bīstama, jo:

- kairina elpošanas ceļus un plaušu audus, kas rada klepu un krēpas;
- līdz 40% paaugstina risku saslimt ar plaušu vēzi;
- par 40 - 60% pastiprina astmas simptomus;
- līdz 45% paaugstina sirds infarkta risku;
- līdz 27% paaugstina risku saslimt ar krūts vēzi;
- līdz 27% paaugstina spontāna aborta risku.

Bērnu plaušas vēl tikai attīstās, tāpēc cigarešu* dūmu ietekmei pakļautajiem bērniem:

- ir palielināts meningokoku izraisītu infekciju risks (piemēram, meningīts, sirds slimības), kas dažkārt var izraisīt nāvi vai invaliditāti;
- ir palielināts elpceļu slimību risks, ieskaitot bronhītu un pneimoniju. Šie bērni biežāk slimo ar saaukstēšanās slimībām, klepu un vidusauss iekaisumu.

legaumē - smēķēšana bērna klātbūtnē ir aizliegta!

Mīti un patiesība par pasīvo smēķēšanu

Mīts: Ja es neredzu dūmus, tātad to nav.

Patiesība: Dūmi ne vienmēr ir redzami, tie saglabājas gaisā stundām ilgi un ir tikpat kaitīgi kā redzami. Tas attiecas arī uz elektroniskajām cigaretēm - tās smēķējot, telpā tiek izplatītas veselībai kaitīgās vielas.

Mīts: Dūmi kaitē otram cilvēkam, tikai tad, ja tie ievilkti vai iepūsti tieši elpceļos.

Patiesība: Arī dūmi, kas sajaukušies ar gaisu, ir kaitīgi. Ņem vērā, ka pat vislabākā ventilācija un filtri nevar droši un pilnīgi attīrīt gaisu telpā, kurā smēķē. Tāpēc, uzturoties telpā, kurā smēķē, nav iespējams no dūmiem izvairīties.



Mīts: Viskaitīgākie ir smēķētāja izelpotie cigarešu* dūmi.

Patiesība: Dūmi, kas izdalās tieši no cigaretes*, satur daudz vairāk toksisko un kancerogēno vielu.

Mīts: Pasīvā smēķēšana skar vienīgi tos cilvēkus, kuri cieš no astmas un citām elpceļu slimībām.

Patiesība: Pasīvā smēķēšana var izraisīt astmu un citas slimības arī veseliem cilvēkiem, vai pastiprināt to simptomus jau slimiem cilvēkiem.



Vēlies atmest smēķēšanu?



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs

Informāciju sagatavojis
Slimību profilakses un kontroles centrs 2015.gadā

Aicinām zvanīt uz
Slimību profilakses un kontroles centra
konsultatīvo tālruni
67037333

PASĪVĀ SMĒĶĒŠANA
ir citu personu izpūsto tabakas
izstrādājumu degšanas dūmu
vai degošu tabakas izstrādājumu
dūmu ieelpošana

Mīts: Bērniem netiek nodarīts kaitējums, ja vecāki mājās uzsmēķē reizi pa reizei.

Patiesība: Ikvienas vecāku izsmēķētās cigaretes* dūmu daļiņas kaitē bērnu veselībai, izraisot dažādas saslimšanas - bronhītu, plaušu karsoni un astmas paasinājumus.

Mīts: Smēķēšana iekštelpās nekaitē, ja nesmēķē otra cilvēka tiešā tuvumā, bet, piemēram, otrā istabā vai virtuvē.

Patiesība: Smēķētāju mājās putekļi, virsmas un mēbeles satur tabakas izstrādājumu dūmu ķīmiskās vielas, kas pie katras kustības tiek saceltas gaisā un tiek ieelpotas.

Mīts: Smēķējot prom no citiem (uz balkona, ārā vai citā telpā), smēķētājs nevar kaitēt nesmēķētājam.

Patiesība: Pēc smēķēšanas 3-8 minūtes smēķētājs izelpo kaitīgās vielas, kas var kaitēt jebkuram, kurš atrodas ar smēķētāju vienā telpā.

Šī ir iespēja:

- anonīmi vērsties pēc palīdzības pie profesionāla medicīnas personāla, kas sniedz praktiskus ieteikumus smēķēšanas atmešanai;
- saņemt informāciju par pasīvo smēķēšanu, smēķēšanu grūtniecības laikā;
- saņemt konsultāciju par pieejamo palīdzību zvanītāju dzīves vietas tuvumā.

Tālruņa darba laiks:
darba dienās no plkst. 9:00 - 19:00



Jebkura situācija, kad nesmēķētājs ir spiests ieelpot tabakas izstrādājumu (cigaretetes, ūdenspīpes u.c.) dūmus, ir uzskatāma par pasīvo smēķēšanu!

Viskaitīgākie ir tieši no degošas cigaretes nākošie dūmi.

Cigarešu* dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisko vielu, no kurām 250 vielas ir kaitīgas un vairāk nekā 70 vielas izraisa vēzi (piemēram, benzopirēns, arsēns, darva, kadmijs).

* t.sk. citu tabakas izstrādājumu (piemēram, ūdenspīpes) dūmi

**Saki „NĒ”
piesmēķētam gaisam!**