

# Smēķēšanas ierobežojumi daudzdzīvokļu mājās



Slimību profilakses un kontroles centrs

Latvijā ir aizliegts smēķēt: 

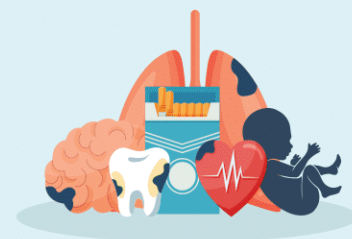
- daudzdzīvokļu dzīvojamo māju kāpņu telpās, gaitenēs un citās koplietošanas telpās;
- uz daudzdzīvokļu dzīvojamo māju balkoniem un lodžijām, ja kāds no mājas iedzīvotājiem pret to pamatoti iebilst;
- bērna un grūtnieces klātbūtnē.

Smēķētājam ir jāciena citu cilvēku tiesības dzīvot vidē, kas nav piesārņota ar smēķēšanas dūmiem vai tvaiku.

Ikviens iedzīvotājs, kurš ieelpo smēķēšanas dūmus vai tvaikus, kļūst par pasīvo smēķētāju.

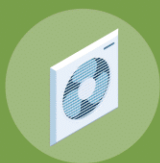
## Pasīvā smēķēšana

Pasīvā smēķēšana palielina sirds un asinsvadu slimību, astmas, plaušu vēža attīstības risku.



Tabakas dūmu ieelpošana izraisa un pastiprina elpceļu slimības, kā arī palielina zīdaiņu pēkšņās nāves risku.

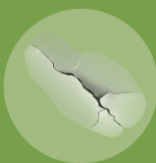
Daudzdzīvokļu mājās smēķēšanas izdalītie dūmi/tvaiki var pāriet no smēķētāju dzīvokļiem uz nesmēķētāju dzīvokļiem caur:



kopīgu ventilāciju



atvērtiem logiem



spraugām vai  
plaisām sienās



elektrības  
kontaktligzdām



Nepastāv drošs ieelpoto tabakas dūmu līmenis. Arī elektronisko smēķēšanas ierīču tvaiks ir kaitīgs!

- **Pirms aizdedzini cigaretē, ņem vērā, ka pat vislabākā ventilācija un filtri nevar pilnīgi attīrīt gaisu telpā, kurā kāds smēķē.**

**Atceries!** Tavā daudzdzīvokļu dzīvojamajā mājā var atrasties kāds, kurš veselības stāvokļa vai citu iemeslu dēļ nevar iziet ārā un kuram vienīgais veids ieelpot svaigu gaisu ir atvērt logu.

**Nesmēķē, neapdraudi sevi un citus!**

Anonīmu palīdzību smēķēšanas pārtraukšanai vari saņemt, zvanot uz Slimību profilakses un kontroles centra Konsultatīvo tālruni smēķēšanas atmešanai: [+371 67 037 333](tel:+37167037333) (darba dienās no 09.00 līdz 18.00).

Ja esi kļuvis par pasīvās smēķēšanas upuri, ziņo Valsts vai pašvaldības policijai!

