



# Chroń swoich bliskich przed dymem tytoniowym w domu i samochodzie



Pomagamy Ci to zrobić

## Czym jest dym tytoniowy wdychany „z drugiej ręki” – bierne palenie?

Dym tytoniowy wdychany biernie przez osoby niepalące – „z drugiej ręki” – to mieszanina dymu wydzielanego z dopalającego się końca papierosa, fajki lub cygara oraz dymu wydychanego przez palaczy.

Dym tytoniowy pochłaniany przez osoby niepalące zawiera ponad 4000 różnych substancji chemicznych. Wiadomo, że co najmniej 250 z nich jest toksycznych lub powoduje raka, w tym ołów, cyjanek i arsen.

Wdychanie dymu tytoniowego „z drugiej ręki” jest czasami nazywane paleniem biernym.

Dym tytoniowy wdychany biernie – z drugiej ręki – zawiera wiele szkodliwych substancji chemicznych, o których wiadomo, że są toksyczne, takich jak ołów, cyjanek i arsen

## Narażenie dzieci na to, że staną się biernymi palaczami

Dym tytoniowy może szkodzić dzieciom jeszcze przed ich urodzeniem. W przypadku kobiet w ciąży narażonych na wdychanie dymu papierosowego „z drugiej ręki” wzrasta ryzyko porodu martwego dziecka, urodzenia wcześniaka lub dziecka z niską masą urodzeniową.

Bycie biernym palaczem niekorzystnie wpływa na zdrowie dzieci na wiele sposobów.

Dzieci i niemowlęta są bardziej wrażliwe na dym tytoniowy niż dorośli, ponieważ mają mniejsze i węższe drogi oddechowe i oddychają szybciej, a ich układ odpornościowy wciąż się rozwija.

Dzieci i niemowlęta narażone na dym tytoniowy „z drugiej ręki” są bardziej zagrożone wystąpieniem:

- zespołu nagłego zgonu niemowląt (SIDS), znanego również jako śmierć łóżeczkowa;
- problemów z oddychaniem, kaszlu, świszczącego oddechu, podgłośniowego zapalenia krtani (znanego jako krup) i infekcji w obrębie klatki piersiowej;
- objawów astmy utrzymujących się przez cały rok (narażenie na bycie biernymi palaczami podwaja to ryzyko);
- zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych lub zakażenia ucha środkowego – „wysiękowego” zapalenia ucha.

Palenie przez osoby dorosłe ma poważny wpływ na dzieci. Dzieci, których rodzice/opiekunowie palą, czterokrotnie częściej same zaczynają palić, gdy dorosną

## Narażenie osób dorosłych na to, że staną się biernymi palaczami

Niektóre krótkoterminowe skutki narażenia na dym tytoniowy „z drugiej ręki” obejmują:

- kaszel;
- bóle głowy;
- podrażnienie oczu i nosa;
- ból / stan zapalny gardła.

Długoterminowe skutki narażenia na dym tytoniowy „z drugiej ręki” obejmują podwyższone ryzyko wystąpienia:

- choroby niedokrwiennej serca (ryzyko podwyższone o 25–30%);
- raka płuc (ryzyko podwyższone o 20–30%) i innych nowotworów;
- udaru mózgu (ryzyko podwyższone o 20–30%)
- przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP) i innych problemów z oddychaniem.



Wdychanie dymu tytoniowego „z drugiej ręki” powoduje, że krew jest bardziej lepka, co oznacza podwyższone ryzyko tworzenia się skrzepów krwi, nawet przy krótkim narażeniu. Skrzep może blokować naczynia krwionośne i powodować wystąpienie:

- ataków serca (zawałów mięśnia sercowego);
- udarów mózgu;
- dusznicy bolesnej;
- niewydolności serca.

## Czy wiesz o tym, że:

Bierne palenie jest szkodliwe również dla zwierząt domowych

W domach palaczy częściej dochodzi do pożaru

## Dym osadza się na powierzchniach

### W domu

W domu nie można się ukryć przed biernym wdychaniem dymu tytoniowego

Palenie w domu może szybko doprowadzić do tego, że dzieci będą oddychać powietrzem o jakości gorszej niż to znajdujące się na ulicach dużych, zanieczyszczonych miast.

Dym tytoniowy z drugiej ręki może niezauważalnie przedostawać się do pomieszczeń lub przez otwarte okna lub drzwi. Nawet po zgaszeniu papierosa niewidoczne trucizny obecne w dymie mogą pozostawać w pobliżu nawet do 5 godzin.

Trucizny z dymu tytoniowego mogą nadal tam być, nawet jeśli ich nie widać ani nie czuć.

Dym tytoniowy z drugiej ręki może niezauważalnie przedostawać się do pomieszczeń lub przez otwarte okna lub drzwi

## W samochodzie

Poziom zanieczyszczeń spowodowany paleniem w samochodzie może być 35 razy wyższy niż poziom, który Światowa Organizacja Zdrowia uznaje za bezpieczny.

Bezpieczny poziom palenia w samochodzie nie istnieje, nawet przy opuszczonych szybach .

Nałogowy palacz może stracić do 2000 GBP przy pozostawianiu starego samochodu u dealera w rozliczeniu przy zakupie nowego auta

Od 1 września 2015 r. palenie w pojeździe silnikowym przewożącym dzieci i młodzież poniżej 18. roku życia jest nielegalne i podlega karze grzywny w wysokości do 2500 GBP.

Bezpieczny poziom palenia w samochodzie nie istnieje, nawet przy opuszczonych szybach

## Co możesz zrobić, aby chronić swoich bliskich?

Większość rodziców i opiekunów podejmuje już pewne kroki w celu ochrony swoich rodzin, takie jak otwieranie okna w czasie palenia lub palenie w innym pokoju. To może wyeliminować część dymu, ale nie ma bezpiecznego poziomu narażenia na bierne palenie. Nawet krótkotrwała ekspozycja na dym może być szkodliwa zarówno dla osób dorosłych, jak i dla dzieci.

Sposób, w jaki dym unosi się w powietrzu i przemieszcza się z pokoju do pokoju, oznacza, że ryzyko nadal istnieje. Najlepszym sposobem ochrony tych, na których Ci zależy, jest całkowite wyeliminowanie dymu tytoniowego z domu.

Wynieś wszystkie papierosy na zewnątrz i zamykaj za sobą drzwi i okna.



## Korzyści z pozbycia się dymu tytoniowego z domu i z samochodu

- Twoje dzieci będą zdrowsze i będą rzadziej opuszczać zajęcia szkolne z powodu choroby;
- oczy i nos Twoje i Twoich dzieci nie będą już podrażnione dymem;
- Twoje dzieci będą mniej skłonne do zaczęcia palenia w przyszłości;
- Twój dom i samochód będą czystsze i bardziej świeże i nie będą wymagały tak częstego czyszczenia i odnawiania;
- zmniejszy się prawdopodobieństwo pożaru domu/ mieszkania;
- Twoje zwierzęta domowe prawdopodobnie będą zdrowsze i będą żyły dłużej;
- jeśli Twój dom i samochód będą wolne od dymu tytoniowego, może Ci to ułatwić całkowite rzucenie palenia.



## Pomocne wskazówki

- Zaplanuj datę, od której Twój dom będzie wolny od dymu tytoniowego
- Powiedz rodzinie i przyjaciołom, że chcesz chronić osoby, na których Ci zależy, i poproś ich o wsparcie.
- Myśl pozytywnie i przypomnij sobie, dlaczego podjąłeś/ podjęłaś wysiłek, aby w Twoim domu nie było dymu tytoniowego.
- Zrób z dziećmi znaki zakazu palenia i umieść je na swoich drzwiach i w samochodzie jako przypomnienie, dla kogo to robicie.
- Upewnij się, że papierosy są poza zasięgiem wzroku
- Usuń popielniczki z domu i samochodu, umieść je przy wyjściu lub na zewnątrz, kiedy będziesz chciał(a) zapalić
- Umyj ręce po zgaszeniu papierosa
- Możesz użyć środków pomagających w rzuceniu palenia, aby poradzić sobie z chęcią na papierosa, nawet jeśli starasz się unikać palenia tylko przez krótki okres czasu.
- Jeśli wybierasz się w dłuższą podróż samochodem, zaplanuj, gdzie i kiedy się zatrzymasz, aby uwzględnić przerwy na papierosa. Pomoże ci to poczuć się lepiej, gdy będziesz wiedzieć, kiedy będzie ta przerwa.
- Jeśli dziećmi zajmują się opiekunowie/opiekunki, poinformuj ich, że nie mogą palić ani zwykłych papierosów, ani e-papierosów/liquidów, przebywając w Twoim domu lub w obecności dzieci

## Uzyskanie odpowiedniej porady i wsparcia w rzuceniu palenia

Jeśli rozważasz całkowite rzucenie palenia, Help2Quit oferuje BEZPŁATNE, poufne i specjalistyczne wsparcie, a prawdopodobieństwo, że rzucisz wtedy palenie na dobre, jest trzy razy większe niż w przypadku rzucania palenia w pojedynkę.

Aby umówić się na spotkanie

- Odwiedź stronę [www.gov.je/help2quit](http://www.gov.je/help2quit)
- Napisz e-maila [Help2Quit@health.gov.je](mailto:Help2Quit@health.gov.je)
- Zadzwoń pod numer bezpłatny **0800 735 1155**

## A co z e-papierosami/liquidami do waporyzatorów?

Badania wciąż trwają, a długoterminowe skutki waporyzacji dla zdrowia nie są znane.

Zaleca się, aby nie używać e-papierosów w domu, w którym mieszkają dzieci. Jeśli jednak korzystanie z e-papierosa oznacza, że Twój dom będzie wolny od dymu tytoniowego, będzie to prawdopodobnie bezpieczniejsze niż palenie.

Jeśli zdecydujesz się użyć waporyzatora jako sposobu na rzucenie palenia, zespół **Help 2 Quit** zapewni Ci wsparcie i porady.

## Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z:

- dostawcą opieki zdrowotnej
- [gov.je/SecondhandSmoke](https://gov.je/SecondhandSmoke)
- [environmentalhealth@gov.je](mailto:environmentalhealth@gov.je)

We want to help,  
find out more here:

