



Protejați persoanele dragi de fumul de țigară din casa și mașina dvs



Vă ajutăm să faceți asta

Ce este fumul de tutun secundar?

Fumul de tutun secundar este un amestec dintre fumul produs de capătul aprins al unei țigări, pipe sau trabuc și fumul expirat de o persoană fumătoare.

Fumul de tutun secundar conține peste 4000 de substanțe chimice diferite. Cel puțin 250 dintre acestea sunt cunoscute ca fiind toxice sau cauzează cancer, inclusiv plumb, cianură și arsenic.

Inhalarea fumului secundar este denumită uneori fumat pasiv.

Fumul secundar conține multe substanțe chimice nocive, cunoscute ca fiind toxice, precum plumb, cianură și arsenic.

Expunerea copiilor la fumul secundar

Fumul de tutun poate afecta bebelușii, chiar și înainte de a se naște. Femeile gravide au un risc mai ridicat de a naște copii morți, copii prematuri sau copii cu greutate scăzută la naștere ca urmare a fumului secundar.

Fumul secundar are o serie de efecte negative asupra sănătății copiilor.

Copiii și bebelușii sunt mai vulnerabili la fumul de tutun decât adulții, deoarece au căi respiratorii mai înguste și respiră mai rapid, iar sistemele lor imunitare sunt încă în creștere.

Copiii și bebelușii care sunt expuși la fumul secundar prezintă un risc mai mare de:

- Sindromul morții subite la nou-născuți (SIDS), cunoscut și ca moarte în pătuț.
- Probleme de respirație, tuse, respirație dificilă, laringită și infecții pulmonare.
- Simptome de astm pe tot parcursul anului (expunerea la fumul secundar dublează acest risc).
- Meningită sau infecția urechii medii - „otită mucoasă”.

Fumatul adulților are un impact grav asupra copiilor. Copiii îngrijiți de persoane care fumează au o probabilitate de patru ori mai mare să înceapă ei înșiși să fumeze când cresc.

Expunerea adulților la fumul secundar

Câteva efecte pe termen scurt apărute în urma expunerii la fumat includ:

- tuse
- dureri de cap
- iritarea ochilor și a nasului
- durere în gât

Efectele pe termen lung în urma expunerii la fumatul secundar includ riscul de:

- afecțiune cardiacă coronariană (risc mai mare cu 25-30%)
- cancer pulmonar (risc mai mare cu 20-30%) și alte tipuri de cancer
- atac vascular (risc mai mare cu 20-30%)
- risc mai crescut de boală pulmonară obstructivă cronică (BPOC) și alte probleme de respirație



Inhalarea fumului secundar face sângele mai vâscos, ceea ce înseamnă că există un risc crescut de formare a cheagurilor de sânge, chiar și în cazul expunerii pe termen scurt. Un cheag de sânge poate bloca vasele de sânge și poate cauza:

- infarct miocardic
- atacuri vasculare
- angină
- insuficiență cardiacă

Știați că:

Fumul secundar este dăunător și pentru animalele de companie
Fumătorii au un risc mai mare de a avea un incendiu în casă.

Fumul rămâne

În casă:

Nu vă puteți ascunde de fumul secundar acasă.

Fumatul acasă cauzează rapid ca toți copiii să respire un aer mai poluat decât aerul existent pe străzile orașelor mari, poluate.

Fumul secundar se poate infiltra în mod invizibil înăuntrul sau în afara ferestrelor sau ușilor deschise. Chiar și după ce o țigară este stinsă, otrăvurile nevăzute din fum pot rămâne în aer până la 5 ore.

Otrăvurile din fum pot rămâne în aer chiar dacă nu le vedeți sau nu le puteți mirosi.

Fumul secundar se poate infiltra în mod invizibil înăuntrul sau în afara ferestrelor sau ușilor deschise.

În mașină:

Nivelurile de poluare cauzate de fumatul în mașină pot fi de 35 de ori mai mari decât nivelurile considerate sigure de Organizația Mondială a Sănătății.

Nu există niciun nivel sigur de fumat într-o mașină, nici măcar cu geamurile deschise.

Un fumător înrăit poate pierde până la 2000 € când vinde sau schimbă o mașină la un reprezentant.

Din data de 1 septembrie 2015, este interzis fumatul într-un autovehicul în care se află copii și persoane tinere cu vârsta mai mică de 18 ani, având amenzi asociate de până la 2500 €.

Nu există niciun nivel sigur de fumat într-o mașină, nici măcar cu geamurile deschise.

Ce puteți să faceți pentru a proteja persoanele care vă sunt dragi?

Majoritatea părinților și îngrijitorilor iau deja câteva măsuri pentru a își proteja familiile, cum ar fi să deschidă o fereastră sau să fumeze într-o altă cameră. Acest lucru vă poate scăpa de o parte din fum, dar nu există niciun nivel sigur de expunere la fumul secundar. Chiar și o expunere pe termen scurt poate fi dăunătoare, atât pentru adulți, cât și pentru copii.

Faptul că fumul rămâne în aer și se mută dintr-o cameră în alta înseamnă că riscul rămâne. Cea mai bună metoda de a îi proteja pe cei dragi este să opriți complet fumatul în casă.

Mergeți afară mereu când fumați și închideți ușa și ferestrele după dvs.

Beneficiile opririi fumatului în casă și în mașină:

- Copiii dvs. vor fi mai sănătoși și nu vor pierde din zilele de școală din cauza bolilor
- Ochii și nasul dvs. și ale copiilor dvs. nu vor mai fi iritate de fum
- Copiii dvs. vor fi mai puțin predispuși să înceapă să fumeze
- Mașina și casa dvs. vor fi mai curate și vor avea un miros mai proaspăt, și nu vor necesita curățarea și vopsirea pereților atât de des.
- Veți avea un risc mai scăzut de a avea un incendiu în casă
- Animalele dvs. de companie vor fi mai probabil mai sănătoase și vor trăi mai mult
- Dacă aveți o casă și o mașină lipsite de fum, poate vi se va părea mai ușor să vă lăsați de fumat permanent



Sfaturi utile

- Stabiliți o dată de la care să opriți fumatul în casă
- Spuneți familiei și prietenilor dvs. că doriți să protejați persoanele dragi și cereți-le sprijinul
- Rămâneți pozitiv(ă) și amintiți-vă de ce ați făcut efortul pentru a opri fumatul în casă
- Faceți câteva semne cu fumatul interzis cu copiii dvs. și puneți-le pe ușa și în mașina dvs., ca să vă amintiți pentru cine faceți acest lucru
- Asigurați-vă că țigările nu sunt la vedere
- Îndepărtați scrumierele din casă și din mașină, puneți-le la ușa din spate sau în exterior pentru momentul în care doriți să fumați
- Spălați-vă mâinile după ce fumați
- Puteți să folosiți produse pentru lăsarea de fumat pentru a face față poftei de fumat, chiar dacă încercați numai să evitați fumatul pentru scurt timp
- Dacă urmează să faceți o călătorie mai lungă cu mașina, planificați când și unde veți opri pentru a avea pauze de fumat. Vă veți simți mai pozitiv(ă) când veți ști unde este oprirea.
- În cazul în care copiii sunt îngrijiți de o bonă, spuneți-i că nu poate fuma țigări normale sau electronice în casă sau în prezența copiilor

Obțineți sfaturile și sprijinul potrivit pentru a vă lăsa de fumat

Dacă vă gândiți să vă lăsați de fumat permanent, serviciul Help2Quit oferă asistență confidențială și specializată GRATUITĂ și veți avea de 3 ori mai multe șanse să vă lăsați de fumat permanent, decât dacă o faceți pe cont propriu.

Pentru a face o programare:

- Accesați www.gov.je/help2quit
- Trimiteți un e-mail la adresa Help2Quit@health.gov.je
- Apelați gratuit numărul **0800 735 1155**

Cum rămâne cu țigările electronice/vape?

Cercetările încă sunt în curs, iar efectele pe termen lung ale țigărilor electronice asupra sănătății nu sunt cunoscute. Se recomandă ca țigările electronice să nu fie folosite într-o casă în care trăiesc copii. Cu toate acestea, dacă prin folosirea unei țigări electronice, puteți avea o casă lipsită de fum, atunci acest lucru este mai sigur decât să fumați țigări normale.

Dacă alegeți să folosiți o țigară electronică drept mijloc de a vă lăsa de fumat, vă sunt disponibile sprijin și sfaturi de la echipa Help2Quit.

Pentru mai multe informații, contactați:

- Furnizorul dvs. de sănătate
- gov.je/SecondhandSmoke
- environmentalhealth@gov.je

We want to help,
find out more here:

