



История табакокурения насчитывает 3000 лет и, несмотря на предупреждения Минздрава о вреде никотина, продолжает свое активное шествие по миру. Тем временем многочисленные исследования ВОЗ показывают тесную взаимосвязь между курением и высокой смертностью, сокращением продолжительности жизни, негативным влиянием табакана все системы организма. Но если курильщик сам делает свой выбор, то как быть тем, кто вынужден дышать отравленным никотином воздухом не по своей воле?

### **Вредно ли пассивное курение**

Основное психотропное вещество, которое вызывает зависимость (т. е. пагубную привычку, от которой человеку трудно отказаться), содержится в табачном дыме. Это никотин, поэтому не имеет особого значения, вдыхаете ли вы его через свою сигарету или с дымом от чужой. И хотя процент попадания никотина в организм при пассивном курении может быть ниже, этот уровень не всегда удастся контролировать, особенно если вам долгое время приходится находиться в помещении, где курят.

### **Зоны риска**

Несмотря на то, что сегодня в офисах все чаще оборудуют специальные курительные комнаты, равно как и в аэропортах, вокзалах, кинотеатрах, кафе и других общественных местах все же остается немало мест, где это разделение на курящих и не курящих не соблюдается. Это некоторые ночные клубы и другие увеселительные заведения для молодежного отдыха, ряд учебных заведений, сильно прокуренные, длинные переходы в метро, (а ведь в них кто-то работает!), это фестивали, и другие массовые мероприятия, а также общественные парки с очередями к аттракционам, где обязательно найдется курильщик, травящий присутствующих дымом.

### **Чем опасно пассивное курение**

Доказано негативное влияние пассивного курения на:

- кровообращение и сердечно-сосудистую систему (повышает вероятность инфаркта миокарда, стенокардии, ишемической болезни сердца);
- дыхательную систему (может привести к бронхиальной астме, туберкулезу);
- риск развития онкозаболеваний – рака легких, мозга, молочной железы;

- плод во время беременности (повышение риска спонтанного аборта, преждевременных родов, перинатальной смертности и даже возможного длительного вредного влияния на физический рост, развитие нервной системы и интеллекта ребенка);
- мозговую деятельность (повышает риск возникновения инсульта);
- ЛОР-органы (повышает риск заболевания ЛОР-органов);
- продолжительность жизни (приводит к ее сокращению на 10–13 лет).

### **Что можно сделать прямо сейчас**

Чтобы избежать участи пассивного курильщика, вы можете:

- обходить стороной общественные места, где пока еще разрешено курение;
- подумать о смене работы, если нахождение на ней ставит под угрозу ваше здоровье;
- отстаивать, если нужно – в судебном порядке, свои права на чистый воздух без окружающего табачного дыма, закрепленные Законом №15-ФЗ от 23.02.2013 года;
- выбирать зоны для некурящих в кафе, ресторанах, самолетах, на пляжах;
- если в вашей семье есть курильщик позаботиться о том, чтобы в вашей квартире не курили (в крайнем случае, делать это можно на балконе), т.к. табачный дым имеет свойство накапливаться в мебели, текстиле, оседать на стенах, а это будет наносить вред и некурящим членам семьи. Опасен не только видимый, сколько невидимый табачный дым, особенно для детей, который незаметен человеческому глазу и его объем невозможно объективно оценить;
- попросить не курить в автомобиле, т. к. со временем запах будет накапливаться в обивке и наносить вред вашему здоровью;
- если курят соседи и дым идет в вашу квартиру – попросить их этого не делать, можно также пригрозить штрафом и дать почитать закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- пересмотреть свой круг общения и меньше бывать в окружении, в котором многие курят, ведь речь идет о вашем здоровье!

### **Запрещено законом**

Уже сегодня запрещено законом курение в общественных местах, в том числе на детских площадках. В полную силу закон начнет действовать только с 1 июня 2014 года. Запрет распространяется также на гостиницы, санатории и курорты, медицинские и образовательные учреждения, весь общественный транспорт, торговые точки, социальные службы и другие места массового пользования, так что в скором времени ожидается качественное улучшение жизни и здоровья людей, не желающих становиться курильщиками поневоле.

Сайт "Здоровая Россия"