

## Најчешћа питања...

Да ли ћу особе из околине заштитити од пасивног пушења уколико смањим број цигарета или пушим у другој просторији?

Не. Свака изложеност дуванском диму, макар и краткотрајна, јесте штетна.

Једини начин да их заштитите је да не пушите у кући и аутомобилу.

Да ли су последице пасивног пушења исте за све?

Не. Пасивно пушење је најштетније за здравље деце, трудница, затим за особе које болују од болести срца и плућа и старе особе.

Да ли се дувански дим потпуно елиминише отварањем прозора или употребом клима уређаја?

Не. На тај начин није могуће уклонити све штетне материје које се налазе у дуванском диму. Само мали део дуванског дима је могуће видети или осетити. Штетност је присутна чак и онда када дим не видимо или не осећамо његов мирис.

Да ли сте знали

У Србији су деца највише изложена дуванском диму баш у свом дому.



## Могуће акције...

користите ову агитку за разговор о штетностима пасивног пушења

договорите се са породицом и пријатељима да поштујете забрану пушења у кући и аутомобилу

захтевајте од пушача да изађу када желе да запале цигарету

уклоните пепељаре и упаљаче из куће и аутомобила

разговарајте са децом о последицама изложености дуванском диму

покажите да сте озбиљни у намери да заштитите друге. Уколико сте пушач, немојте пушити у гостима, чак и ако је то дозвољено

тражите од свих који проводе време са децом да у њиховом присуству никада не пуше

упишите нешто сами:

Преузмите одговорност и заштитите своје најмилије!



# Домаћинство без дуванског дима

Заштитите породицу. Нека ваш дом буде без дуванског дима



## Шта је пасивно пушење

Пасивно пушење је невољно удисање дуванског дима који потиче од других особа. Дувански дим је мешавина више од 4000 хемијских супстанци од којих су стотине токсичне, више од 70 њих канцерогене, а многе су и снажни иританси.

## Зашто је пасивно пушење штетно

Уколико су деца изложена дуванском диму, значајно чешће долази до:

- упале средњег уха
- инфекција дисајних путева
- настанка и погоршања астме
- алергијских болести
- менингитиса
- синдрома изненадне смрти одојчета
- проблема у понашању и потешкоћа у учењу

### Да ли сте знали

- Пасивно пушење повећава ризик од настанка карцинома плућа и болести срца и крвних судова.
- Изложеност дуванском диму током трудноће повећава ризик од побачаја, мртворођења, превремених порођаја и мале телесне тежине на рођењу.
- Деца пушача три пута чешће постају пушачи.

### Запамтите:

Сваки пут када запалите цигарету, дувански дим удишу сви око вас.

## Шта можете да урадите

Размислите које кораке можете да предузмете како би сте заштитили породицу од дуванског дима

### Запитајте се:

ко је све од чланова ваше породице изложен пасивном пушењу

.....  
.....  
.....

на којим све местима су они невољно изложени дуванском диму

.....  
.....  
.....

како можете да смањите изложеност дуванском диму у кући и ван ње

.....  
.....  
.....

### Да ли сте знали

Не постоји сигуран ниво излагања дуванском диму. Свако излагање дуванском диму представља ризик по здравље. Једини исправан приступ је непушење и боравак у просторима без дуванског дима.

## Које су користи од простора без дуванског дима

Велик број људи је свестан штетности пасивног пушења и жели дом без дуванског дима. И поред тога често смо неодлучни да од чланова породице и гостију који су пушачи захтевамо да поштују забрану пушења у кући.

Простори без дуванског дима:

штите здравље свих укућана, посебно најмлађих

доприносе да пушачи смање број попушених цигарета

подстичу пушаче да покушају да оставе пушење

доприносе да млади остану непушачи

омогућавају да дом пријатно мирише

Од вас зависи да ли ће пушење бити дозвољено у вашем дому!