

Загрязнение окружающей среды курильщиками весьма значительно.

Данные независимых исследований, указывают на то, что в отдельных случаях пассивное курение является опасней активного, просто не оставляют иного выбора для здоровых людей.

Почему?

- Пассивный курильщик дышит дымом напрямую (без сигаретного фильтра).

- В боковом (вторичном) дыме концентрации никотина, например, в 50 раз больше и соединения азота, в том числе аммиака в 45 раз превышает таковую, чем во вдыхаемом дыме.

В среднем негативное влияние пассивного курения для некурящего человека равнозначно выкуриванию одной сигареты каждые пять часов (то есть 4-5 сигарет в сутки).



Риски, связанные с пассивным курением, возрастают:

- при нахождении в закрытом помещении:
- в случае регулярного, растянутого по времени вдыхания табачного дыма.
- если пассивными курильщиками являются дети и беременные женщины.

Как защититься от пассивного курения:

В быту

- В месте курения (дома это, как правило, кухня и санузел) установить дополнительные вентиляционные устройства – в шахту, в форточку, на кухонной вытяжке.
- Чаще проветривать и проводить влажную уборку, причем не только полов, но и всех поверхностей мебели и предметов быта и обихода.

В офисе

- Соблюдение закона о запрете курения в общественных местах.
- Чаще проветривать офисные помещения, проводить влажную уборку рабочего места (отлично подходят обычные влажные салфетки – ими можно в любое время протереть стол, поверхность мебели и техники).

Ограничение пассивного детского курения

- Не курить членам семьи в помещениях, близких к детской комнате, а тем более – в присутствии детей. Не подходить к ребенку в течение минимум 10 минут после последней выкуренной сигареты.
- Проводить влажную уборку с применением мыльных растворов – одна только вода плохо справляется с удалением табачной копоти.
- Проветривать всю квартиру не менее 4 раз в сутки по 15-30 минут в зависимости от сезона.

В общественных местах

- Избегать мест скопления курильщиков (зоны для курения и т. п.).
- Выбирать заведения общепита, где имеются залы для некурящих.
- После пребывания в накуренном месте сменить одежду, принять душ с тщательным мытьем волос.