**Чем опасно пассивное курение.**



Курящие люди загрязняют окружающую среду и серьезно вредят собственному здоровью. Но у курения есть еще одна опасность, которую многие недооценивают. По данным Всемирной организации здравоохранения, так называемое пассивное курение ежегодно становится причиной смерти 1,2 млн человек в мире.

Когда некурящий человек вдыхает воздух, загрязненный продуктами курения других людей – это и есть пассивное курение. Вместе с воздухом в организм проникают токсичные химические вещества, способные вызвать множество заболеваний – от бронхиальной астмы до ишемической болезни сердца и некоторых видов рака.

Вред пассивного курения объясняется воздействием табачного дыма, в котором содержится несколько тысяч химических веществ. Многие из них токсичны, а к самым опасным относятся:

* оксид углерода или угарный газ;
* диоксид азота;
* диоксид серы;
* бензол;
* фенол;
* стирол;
* формальдегид;
* цианистый водород.

Как токсичные вещества попадают в воздух, а оттуда в дыхательные пути некурящих людей?

**Во-первых**, они содержатся в дыме, который выдыхает курильщик и выделяют горящие сигареты, трубки, сигары, кальяны, вейпы. Этот дым особенно опасен для тех, кто находится рядом с курящим человеком в закрытом помещении. Однако и открытые окна не могут значительно улучшить ситуацию, ведь даже в этом случае дым способен оставаться в воздухе в течение 2-3 часов. Кроме того, дым может быстро проникать из одного помещения в другое. Поэтому от пассивного курения страдают люди, чьи соседи, члены семьи или коллеги регулярно курят.

**Во-вторых**, дым вместе с опасными для здоровья токсинами способен оседать на различных предметах и поверхностях: мебели, одежде, игрушках, постельных принадлежностях, стенах, коврах, салоне автомобиля. Люди продолжают дышать отравленным воздухом в течение нескольких недель, месяцев, а иногда и лет, даже если рядом уже никто не курит.

**Важно знать, что не существует какого-то безопасного уровня пассивного курения. Вдыхание воздуха, загрязненного табачным дымом, вредно даже в минимальных количествах.**

**«Немедленные» эффекты пассивного курения - раздражение глаз, кашель, головная боль, тошнота, головокружение.**

**Из-за пассивного курения чаще всего развиваются заболевания – хроническая обструктивная болезнь легких, эмфизема легких, бронхиальная астма, рак легких, рак молочной железы, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, ишемический инсульт, проблемы с зачатием и вынашиванием здорового ребенка**

**Для кого пассивное курение наиболее опасно - для людей любого возраста и пола**

Единственный способ помочь себе – это держаться подальше от мест, где курят, и не важно, какие это сигареты и какой способ курения. Вред одинаков во всех случаях. Важно избегать всех мест, где разрешено курить.

Помните, что в нашей стране запрещено курение:

- в подъезде

- в транспорте (в том числе на вокзалах и в аэропортах)

- в гостиницах

- в кафе, барах и ресторанах

- на территориях и в помещениях образовательных учреждений

- в закрытых спортивных сооружениях

- в учреждениях культуры и здравоохранения

- на рабочих местах, за исключением специальных мест, отведенных для этого

- на пляжах и детских площадках

Заметив, что кто-то курит в неположенном месте, вы можете вежливо призвать к соблюдению правил или обратиться к администрации.

**Будьте здоровы!**