# pasivno kajenje




**Pasivno kajenje škoduje vašemu zdravju.**
**Varne meje izpostavljenosti tobačnemu dimu ni.**

NIJZ
Nacionalni inštitut za javno zdravje

**Avtorica gradiva:**
Helena Koprivnikar, dr. med.

**Izdajatelj:**
Nacionalni inštitut za javno zdravje

**Recenzija:**
Asist. Mihaela Zidarn, dr. med.
Bolnišnica Golnik – Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo, Golnik

**Lektura:**
Jože Faganel, prof. / Magda Lojk

**Oblikovanje:**
Gorazd Učakar, u.d.i.a., Zlatko Levačič, Smart-art d.o.o.

**Tisk:**
DZS d.d., Ljubljana

**Leto izdaje:**
2015

**Ponatis:**
10.000 izvodov

# njimi tudi nekadilci




V prostoru, kjer kadijo kadilci, kadijo skupaj z njimi tudi vsi nekadilci, saj vdihavajo tobačni dim prav tako kot osebe, ki kadijo. Ko so odrasli ali otroci izpostavljeni tobačnemu dimu drugih, to imenujemo pasivno kajenje, izpostavljenost tobačnemu dimu iz okolja ali tudi neprostovoljno kajenje.

## V zaprtem prostoru, kjer se kadi, se mešata dve vrsti dima:

- dim, ki se sprošča z gorečega konca cigarete neposredno v zrak,
- dim, ki ga izdihava kadilec.

Nekadilec v istem prostoru vdihava razredčeno mešanico obeh vrst dima. To je zapletena **mešanica preko 4.000 sestavin** v obliki plinov in delcev. Za najmanj 60 od teh sestavin so strokovnjaki potrdili oziroma sumijo, da pri človeku povzročajo raka.



# tobačni dim vsebuje številne zdravju

**aceton**
odstranjevalec laka

**amoniak**
WC čistilo

**arzen**
strup za podgane

**butan**
tekočina v vžigalnikih za cigarete

**kadmij**
baterije za ponovno polnjenje




**vinilklorid**
plastika

**toluen**
industrijsko topilo

**stearična kislina**
vosek za sveče

**nitrobenzen**
dodatek bencinu

# škodljive snovi

Na spodnji sličici so prikazane nekatere od številnih strupenih in zdravju škodljivih snovi, ki se nahajajo v tobačnem dimu. Vse te sestavine vdihava kadilec, prav tako pa tudi nekadilec v njegovi bližini. Za boljšo ponazoritev smo navedli tudi druge vire teh snovi.

**ogljikov monoksid**
avtomobilski izpušni plini

**ddt**
insekticid

**formaldehid**
konzervans v medicini, široko uporabljan v kemični in gradbeni industriji.

**svinec**
bencinski hlapi




**nikotin**
strupen alkaloid in droga, ki vzdržuje odvisnost

**naftalin**
sredstvo proti moljem

**metanol**
raketno gorivo

**metan**
močvirski plin, smetiščni plin

**cianovodik**
strupeni plin, ki so ga uporabljali med 2. sv. vojno

# tobačni dim iz okolja škoduje vašemu

## pasivno kajenje škoduje zdravju odraslih in otrok.

Ob krajši izpostavljenosti tobačnemu dimu drugih se lahko pojavi vzdraženost oči, nosu in grla, glavobol in slabost.

**Ob dolgotrajni izpostavljenosti tobačnemu dimu se pojavijo resne in nevarne posledice za zdravje, podobne škodljivim učinkom kajenja pri kadilcih.**




## pri odraslih...

- pljučni rak;
- rak nosnih sinusov;
- rak dojke, pri ženskah, mlajših od 50 let;
- poslabšanje obstoječe astme;
- nov pojav astme;
- koronarna srčna bolezen in druge.




## pri otrocih...

- zmanjšanje porodne teže;
- nenadna smrt dojenčka;
- poslabšanje obstoječe astme;
- nov pojav astme;
- okužbe spodnjih dihal (pljučnica, bronhitis), še posebej v prvih letih življenja;
- vnetje srednjega ušesa;
- kašelj, piskanje, povečano izločanje sluzi.



# u zdravju




**Dojenčki in otroci so med najbolj ranljivimi skupinami glede škodljivih učinkov pasivnega kajenja. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je na svetu skoraj polovica otrok izpostavljenih tobačnemu dimu.**

Materina izpostavljenost tobačnemu dimu lahko učinkuje na otroka že pred rojstvom. Strupene snovi preko materinega krvnega obtoka dosežejo tudi otroka.

Po rojstvu so dojenčki in majhni otroci izpostavljeni tobačnemu dimu predvsem zaradi kajenja staršev. V zgodnjem otroštvu, ko je otrok v najtesnejšem stiku z materjo, njeno kajenje predstavlja velik del njegove izpostavljenosti.

Pri večjih otrocih postajajo pomembnejši tudi drugi viri izpostavljenosti, npr. na javnih mestih.

**Otroci, izpostavljeni tobačnemu dimu drugih pogosteje:**

- obolevajo;
- obiskujejo zdravnika;
- potrebujejo zdravila;
- potrebujejo zdravljenje v bolnišnici.



# bolezni in smrti zaradi pasivnega ka

Tobačni dim iz okolja je pomemben vir izpostavljenosti strupenim snovem v zaprtih prostorih, kot so npr. bivalni prostori, delovni prostori, gostinski lokali in prevozna sredstva.

**Zaradi škodljivih učinkov pasivnega kajenja vsako leto umre nekaj deset tisoč prebivalcev EU, ki so nekadilci, več milijonom pa se poslabšajo bolezni.**

**Tobačnemu dimu iz okolja so najpogosteje izpostavljene:**

- osebe, ki živijo s kadilcem;
- otroci, katerih starši kadijo, in
- delavci na delovnih mestih v tistih državah, kjer je kajenje v zaprtih delovnih in javnih prostorih dovoljeno.
  To so predvsem delavci v gostinskem sektorju, ki preživijo v zakajenem okolju večino ali celo ves svoj delovni čas.






# v Sloveniji je kajenje prepovedano v vseh zaprtih javnih in delovnih prostorih

**Od avgusta 2007 je v Sloveniji prepovedano kaditi v vseh zaprtih javnih in delovnih prostorih.**

Prepovedano pa je kaditi tudi v prostorih, ki po tem zakonu ne štejejo za zaprte prostore, če so del pripadajočih funkcionalnih zemljišč prostorov, kjer se izvaja dejavnost vzgoje in izobraževanja (npr. šolska dvorišča, šolska igrišča in podobno).








# le popolna prepoved kajenja predsta

**Najpomembnejši namen tega ukrepa je zaščititi zdravje vseh, ki so v zaprtih delovnih ali javnih prostorih izpostavljeni tobačnemu dimu iz okolja.**

Ena od najbolj izpostavljenih skupin so gostinski delavci, zato je pomembno, da takšna prepoved velja tudi v gostinstvu.

Prezračevanje, ločena nekadilska območja v istem prostoru ali ločeni nekadilski prostori ne zaščitijo nekadilcev pred škodljivimi sestavinami tobačnega dima.

Popolna prepoved kajenja je edina ustrezna zaščita pred škodljivimi učinki pasivnega kajenja.

**Skoraj tri četrtine prebivalcev Slovenije, starih 15 let in več, podpira prepoved kajenja v vseh zaprtih javnih prostorih in na delovnih mestih, vključno z gostinskimi obrati (vir: javnomnenjska raziskava Ministrstva za zdravje, avgust 2007).**

Dodatne informacije, obrazložitve in veljavni zakon so na voljo na spletnih straneh Ministrstva za zdravje

**www.mz.gov.si**

in Nacionalnega inštituta za javno zdravje

**www.nijz.si**



# vlja ustrezno zaščito




V Evropi so poleg Slovenije prepoved kajenja v zaprtih delovnih in javnih prostorih, vključno z restavracijami in bari, uvedle že številne države. Prva je bila Irska 29. marca 2004, od takrat pa so ji sledile Škotska, Velika Britanija, Wales, Severna Irska, Italija, Malta, Švedska, Finska, Estonija, Islandija, Litva, z nekaj izjemami tudi Norveška in Belgija. Od februarja 2008 prepoved velja tudi v Franciji, od julija 2008 tudi na Nizozemskem.

**Ukrepi v teh državah žanjejo zelo visoko podporo javnosti.
Spoštovanje zakonov je visoko in kršitev malo.**

Številne raziskave in poročila iz držav, ki so prepoved kajenja že uvedle, kažejo, da je zaskrbljenost zaradi upada prodaje, dobička in zaposlenosti v gostinsko storitvenem sektorju neutemeljena. Rezultati raziskav in poročil, ki so osnovana na preverljivih in objektivnih podatkih, so dosledni in dolgoročno ne prikazujejo pomembnega učinka na ta sektor.

**Popolne prepovedi kajenja na delovnih mestih povečujejo tudi verjetnost prepovedi kajenja doma in tako zmanjšujejo izpostavljenost tobačnemu dimu v domačem okolju.**



# ne dovolite, da tobačni dim ogroža z

## dom

Dom naj bo prostor brez tobačnega dima. Tisti, ki kadijo, naj kadijo zunaj. Zgolj odpiranje oken ne zadošča.




## delovno mesto

Kajenje v vseh zaprtih delovnih prostorih je v Sloveniji prepovedano.

**Uveljavite svojo pravico do prostorov brez tobačnega dima.**

## avtomobil

Kajenje v tako omejenem prostoru, kot je kabina avtomobila, privede do zelo onesnaženega zraka. Zaprosite voznike avtomobilov in sopotnike, ki kadijo, naj v vaši prisotnosti ne kadijo.
V javnih prevoznih sredstvih je kajenje prepovedano.




## gostinski lokali

V Sloveniji je kajenje prepovedano v vseh zaprtih javnih in delovnih mestih, kamor sodijo tudi gostinski lokali. K izvajanju te prepovedi lahko pomembno pripomore vsak od nas, in sicer predvsem tako, da se natančno seznani z določbami zakona, da opozarja na kršitve in zahteva, kar mu zakon omogoča.

**Uveljavite svojo pravico do prostorov brez tobačnega dima.**

# Zaščitite otroke pred tobačnim dimom

**Poskrbite, da bosta tako vaš dom kot avto brez tobačnega dima.**




## Če ste kadilec:

- Kadite samo zunaj.
- Nikoli ne kadite v bližini otrok in nosečnic.

## Če ste kadilec in tega ne zmorete:

- Nikoli ne kadite v avtu, kadar se otroci vozijo z vami.
- Omejite kajenje v vašem domu na en prostor, kamor otroci sploh ne vstopajo.
- Če kadite zunaj in so vaši otroci v bližini, preprečite, da bi tobačni dim nosilo v njihovo smer.

**Če ste kadilec, razmislite o opustitvi kajenja – na voljo je več možnosti.**
**Pozanimajte se pri izbranem zdravniku ali v lekarni.**












Viri:
1. California Environmental Protection Agency, Office of Environmental Health Hazard Assessment. Proposed Identification of Environmental Tobacco Smoke As a Toxic Air Contaminant, Part B – Health Effects, 2005. ftp://ftp.arb.ca.gov/carbis/regact/ets2006/app3part%20b.pdf
2. Ludbrook A et al. International Review of the Health and Economic Impact of the Regulation of Smoking in Public Places. Health Economics Research Unit and Department of Public Health, University of Aberdeen, 2005.
3. California Environmental Protection Agency, Office of Environmental Health Hazard Assessment. Proposed Identification of Environmental Tobacco Smoke As a Toxic Air Contaminant, Part A – Exposure Assessment. 2005. ftp://ftp.arb.ca.gov/carbis/regact/ets2006/app3part%20a.pdf
4. WHO, Tobacco Free Initiative. International Consultation on Environmental Tobacco Smoke (ETS) and Child Health. Consultation Report. Geneva, Switzerland, 1999.
5. Čakš T. Pasivno kajenje v bivalnem in delovnem okolju. Zdravstveno varstvo 40; 7/8 (2001); 271-276.
6. Leavell NR et al. Blowing smoke: British American Tobacco's air filtration scheme. BMJ 2006; 332; 227-229.
7. British Medical Association. Behind the Smokescreen: The Myths and Facts. BMA Publications Unit, April 2005.
8. US Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Involuntary Smoking: A report by the Surgeon General. Washington DC: Office on Smoking and Health, 1986.
9. Smoke Free Europe Partnership. Smoke Free Europe makes economic sense. ERSJ Ltd, 2005.
10. Siegel M et al. The Impact of Tobacco Use and Secondhand Smoke in Hospitality Workers. Clinics in Occupational and Environmental Medicine. February, 2005; 5(1); 31-42.
11. Dhala A et al. Respiratory Health Consequences of Environmental Tobacco Smoke. Clinics in Occupational and Environmental Medicine. February, 2005; 5(1); 139-156.
12. The ASPECT Consortium. Tobacco or Health in European Union: Past, Present and Future. European Communities, 2004.
13. Aragon. Spremljanje odnosa javnosti do kajenja in zakona o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov. Ministrstvo za zdravje, avgust 2007. Dostopno na www.mz.gov.si (10.oktober 2007).







# UŽIVAJMO V PROSTORIH BREZ TOBAČNEGA DIMA.

**K izvajanju zakona lahko pomembno prispeva vsak od nas, in sicer predvsem tako, da se natančno seznani z določbami zakona, da opozarja na kršitve in zahteva, kar mu zakon omogoča.**

## UVELJAVITE SVOJO PRAVICO DO PROSTOROV BREZ TOBAČNEGA DIMA.

Dodatne informacije so vam na voljo na:

**www.nijz.si**
**www.mz.gov.si**

NIJZ
Nacionalni inštitut za **javno zdravje**

