

НА ПАСИВНО ПУШЕНЕ  
СА ИЗЛОЖЕНИ ОКОЛО 2/3  
ОТ ДЕЦАТА В БЪЛГАРИЯ

## НЯМА БЕЗОПАСНО НИВО НА ЕКСПОЗИЦИЯ НА ТЮТЮНЕВ ДИМ!

Дори и краткотрайното излагане на дима от цигарата на пушач около вас може да бъде опасно.

Вдишването, даже и на малки количества тютюнев дим, може да бъде вредно, особено за децата.

- Единственият начин да защитите напълно себе си и вашите деца от опасностите на пасивното тютюнопушене е 100% среда без тютюнев дим.
- Отварянето на прозорец, пребиваването им в съседна стая, в която не се пуши, използването на вентилация, климатик или проветряването не могат да елиминират вредите от тютюневия дим.

## МОЖЕТЕ ДА ПРЕДПАЗИТЕ

### СЕБЕ СИ И СВОИТЕ ДЕЦА:

- Превърнете Вашия дом и автомобил в пространство, свободно от тютюнев дим.
- Настоявайте да не се пуши около Вас и Вашите деца.
- Съветвайте децата си да стоят настрана от пушачи.
- Избягвайте излагането на тютюнев дим в затворени помещения, особено ако Вие или Вашите деца имате дихателни проблеми, ако имате сърдечно заболяване или, ако сте бременна.
- Говорете с Вашия лекар за вредата от пасивното тютюнопушене.

Ако самите Вие пушите, най-добрият начин да защитите семейство си от дима на цигарите е да ги откажете. Междувременно, можете да предпазите семейството си, ако не пушите въщи (дори и на балкона) или в колата си. Превръщането на дома Ви в «свободен от тютюнев дим» може да помогне да откажете цигарите.

Издава:

НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР  
ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ

МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО  
НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ДЕЙСТВИЕ ПО ОКОЛНА СРЕДА И ЗДРАВЕ

## ДЕТЕТО БОЛЕДУВА

### ЧЕСТО

(ПОВЕЧЕ ОТ 4 ПЪТИ  
В ГОДИНАТА)

### ДЪЛГО

(НАД 10-14 ДНИ)

### ОПЛАКВА СЕ ОТ:

- ХРЕМА
- КАШЛИЦА И ХРАЧКИ
- ЗАЧЕРВЕНО ГЪРЛО
- БОЛКИ В УШИТЕ
- СВИРКАНЕ И ХЪРКАНЕ  
В ГЪРДИТЕ
- ЗАТРУДНЕНО ДИШАНЕ  
ПРИ ФИЗИЧЕСКИ  
УСИЛИЯ И ИГРА

ЗАЩО МОЕТО ДЕТЕ?



## ФАКТИ ЗА ПАСИВНОТО ТЮТЮНОПУШЕНЕ

- По данни на Световната здравна организация близо 700 милиона деца - около половината деца в света, са изложени на тютюнев дим от 1,2 милиарда възрастни, които пушат.
- За малките деца основният източник на тютюнев дим са родителите и останалите членове на семейството, които ги превръщат в ПАСИВНИ ПУШАЧИ.
- Майките са най-отговорни за експозицията на децата на тютюнев дим поради натрупване на ефекта - през бременността и ранната детска възраст.
- Тютюневият дим съдържа над 7000 отровни химични вещества, включително и 69 канцерогени.
- Тези отровни вещества достигат белия дроб почти веднага след като бъдат вдишани.
- Чрез кръвообращението те попадат във всеки орган на човешкото тяло.

Някои вредни вещества в цигарения дим и техният ефект върху детския организъм

**Въглероден окис** – намалява кислорода в кръвта, нарушава процесите на растеж, уврежда нервната система;

**Формалдехид** – причинява възпалителни промени на лигавицата на очите, носа и гърлото;

**Водороден цианид** – причинява отпадналост, главоболие, гадене, повръщане, учестено дишане, възпаление на очите и кожата.

## ДЕЦАТА

По-малки дробове

+

По-учестено дишане

+

По-голяма физическа активност

=

Повече тютюневи химикали на килограм телло

### ПАСИВНОТО ТЮТЮНОПУШЕНЕ ПОВИШАВА РИСКА ОТ:

- **Н** едоносеност
- Синдром на внезапната детска смърт
- Инфекции на дихателните пътища
- Инфекции на средното ухо
- Бронхити и пневмонии
- Астма
- Алергии
- Менингококови инфекции
- Изоставане в растежа
- Нарушения в съня
- Обучителни и поведенчески проблеми

## ВЕРОЯТНОСТ ДЕТЕТО ВИ

**ДА СЕ РАЗБОЛЕЕ, АКО Е ИЗЛОЖЕНО  
НА ТЮТЮНЕВ ДИМ:**

- **Бронхити**  
Рискът се повишава на 72%, ако майката е пушачка и още с 29%, ако другите членове на семейството пушат.
- **Възпаление на средното ухо**  
Рискът се повишава на 21%, 38%, 48 %, когато бащата, майката или и двамата пушат.
- **Синдром на внезапната детска смърт**  
Двукратно по-висок риск.
- **Астматични пристъпи**  
Рискът се повишава на 14%, 38% и 48%, когато съответно бащата, майката или и двамата пушат.

