

«Курение в «кругу семьи...»

18.09.2025



Курение в присутствии домочадцев (некурящих членов семьи) чрезвычайно опасно и вредит их здоровью, вызывая такие же заболевания, как и у активных курильщиков, но в большей степени страдают дети и домашние животные. Опасность заключается не только во вдыхании дыма, но и в его оседании на поверхностях, мебели и одежде, откуда он может попадать в организм постоянно. Лучшее решение – не курить в жилых помещениях, а если это невозможно, создавать безопасные зоны, избегая присутствия домочадцев в процессе.

У детей пассивное курение может вызвать респираторные инфекции, астму, аллергические реакции, задержку развития, нарушения сна, вплоть до синдрома внезапной детской смерти.

Повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт), рака легких, хронического бронхита и других болезней.

Почему проветривание не помогает? 80% вредного дыма невидимы и легко распространяются по помещению. Токсичные вещества остаются в воздухе надолго, оседая на мебель, ковры и одежду, а затем возвращаясь в воздух.

Что делать, чтобы защитить домочадцев? Не курить дома. Это самый безопасный способ.

Если курить необходимо, курите за пределами дома и никогда не возвращайтесь в помещение, не переодевшись и не приняв душ.

Объясните домочадцам опасность пассивного курения и попросите их не находиться в помещении, когда вы курите.

Дым в закрытом пространстве автомобиля быстро накапливается, нанося еще больший вред здоровью

Материал подготовила инструктор-валеолог Наталья Ивановна Юреня