



KORAK 1

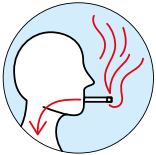
Izvetriti i maskirati miris.

KORAK 2

**Čekati 5 godina da čestice
nestanu sa kauča dnevne sobe.**

TRI VRSTE DIMA

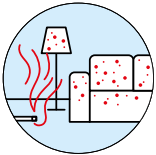
Duvanski dim utiče na pušače i na osobe oko njih. Ne postoji „bezbedan“ nivo izlaganja duvanskom dimu. U zavisnosti od vrste, to ima direktne i/ili indirektne posledice:



Primarni dim direktno udišu pušači. Govorimo o aktivnom pušenju.



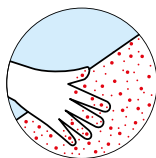
Sekundarni dim proizilazi iz duvanskih proizvoda koji sagorevaju između svakog udisanja. Na taj dim se dodaje i onaj koji pušači izdišu. Nenamerno udisanje ovog dima u vazduhu je uzrok pasivnog pušenja.



Tercijarni dim nastaje iz naslaga sekundarnog dima na raznim površinama u životnoj sredini (kosa, koža, nameštaj, tekstil, prašina, itd.). Pored toga, određeni ostaci dima mogu da budu u interakciju sa elementima životne sredine i da time stvaraju nova štetna jedinjenja. Toksični elementi tercijarnog dima su otporni na vetrenje prostorija i talože se. Nalaze se u pušačkim prostorijama kao i u okruženjima u kojima se već duže vreme nije pušilo. Zaista, toksični ostaci mogu da se održe godinama na određenim površinama, čak i ako je miris dima nestao. S obzirom na „tihu“ apsorpciju ovih toksina, ponekad govorimo o ultrapasivnom pušenju.

IZLAGANJE TERCIJARNOM DIMU

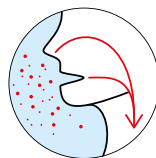
Tercijarni dim je podjednako opasan kao i sekundarni dim. Utiče na nepušače, decu i odrasle koji su mu izloženi iako to ne žele ili ne znaju za to. Postoje tri načina da budete izloženi terciјarnom dimu:



kožnim putem,
dodirivanjem površina
koje su izložene
tercijarnom dimu



gutanjem čestica
koje se nalaze na
površinama



udisanjem jedinjenja
u vazduhu

RIZIK ZA ZDRAVLJE

Kontakt sa terciјarnim dimom predstavlja veliki rizik sa ozbiljnim posledicama. Deca su najneotpornija na ovu vrstu dima. Oni apsorbuju do 20 puta više toksičnih jedinjenja od odraslih zbog tanke kože, češćeg kontakta sa zaraženim površinama i njihove tendencije da stavljaju zaražene predmete u usta. Tercijarni dim može da prouzrokuje:

Kod odraslih

Povećani rizik od bolesti jetre, raka, kardiovaskularnih bolesti, fibroza, upalnih bolesti pluća ili dužeg zaceljivanja rana.

Kod dece

Povećani rizik od pojavljivanja astme, alergija, ORL infekcija, kolika kod beba, poremećaja u ponašanju kao što je hiperaktivnost.

Provetravanje nije dovoljno, niti maskiranje mirisa! Tercijarni dim je nevidljiv. Toksični ostaci nastali sagorevanjem cigareta se uvlače mesecima pa čak i godinama.

Da bi se ograničilo izlaganje Vašeg okruženja terciarnom dimu, najbolje je izaći iz doma i pušiti napolju.

Za više informacija: fumeetertiaire.ch

Za prestanak pušenja:



Stop-tabac.ch



**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET