



**КРОК 1**

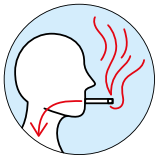
**Аерація та маскування запаху.**

**КРОК 2**

**Почекайте 5 років, щоб частки  
зникли з дитячого сидіння.**

## ТРИ ВИДИ ДИМУ

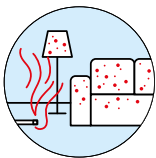
Тютюновий дим здійснює вплив на курців та оточуючих їх людей. Не існує « безпечного » рівня впливу тютюнового диму. В залежності від типу див спричиняє прями та/або непрямі наслідки:



Первинний дим вдихається безпосередньо курцями. Це зветься активним курінням.



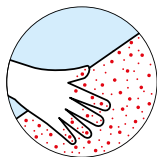
Пасивне куріння відбувається внаслідок тютюнових виробів, які горять між затяжками. Крім цього диму, існує також дим, який курці видихають. Невимушене вдихання цього оточуючого диму є причиною пасивного куріння.



Третинний дим є результатом осаджування вторинного диму на різних поверхнях довілля (волосся, шкіра, меблі, тканини, пил тощо). Крім того, деякі залишки диму можуть взаємодіяти з елементами довілля, утворюючи нові шкідливі сполуки. Токсичні елементи третинного диму є стійкими щодо вентиляції та накопичуються. Їх можна знайти в місцях для куріння, а також в приміщеннях, де не курили протягом тривалого часу. Це пов'язано з тим, що токсичні залишки можуть зберігатися на деяких поверхнях протягом багатьох років, навіть якщо запах диму зник. Через « безшумне » поглинання цих токсинів таке куріння зветься ультрапасивним.

## ВПЛИВ ТРЕТИННОГО ДИМУ

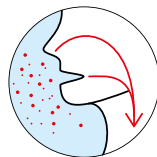
Третинний дим так само небезпечний, як і дим під час пасивного куріння. Він уражує некурців, дітей і дорослих, які піддаються його впливу, самі того не бажаючи або навіть не знаючи про те. Існує три типи впливу третинного диму:



дермально, під час торкання поверхонь, що були під впливом третинного диму



в результаті ковтання часток, що осіли на поверхнях



при вдиханні летючих сполук

## РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Контакт з третинним димом несе в собі багато ризиків для здоров'я із серйозними наслідками. Діти є більш уразливими до цього виду диму. Вони поглинають у 20 разів більше токсичних сполук, ніж дорослі через тоншу шкіру та більш регулярні контакти із забрудненими поверхнями та їхньою схильністю класти забруднені предмети до рота. Третинний дим може, зокрема, сприяти:

### у дорослих

Підвищений ризик розвитку хвороб печінки, раку, серцево-судинні захворювання, фіброз, запальовальні захворювання легень або повільне загоювання ран.

### у дітей

Підвищений ризик розвитку астми, алергії, інфекцій ЛОР, колік у немовлят, поведінкових проблем, таких як гіперактивність.

**Провітрювання недостатньо, як і маскуванню запаху! Третинний дим невидимий. Токсичні залишки, що утворюються при згорянні сигарет, зберігаються протягом кількох місяців або навіть років.**

**Щоб обмежити вплив пасивного куріння на членів вашої сім'ї, краще виходити з автомобілю та курити на вулиці.**

Додаткова інформація: [fumeetertiaire.ch](http://fumeetertiaire.ch)

Відмова від куріння:



[Stop-tabac.ch](http://Stop-tabac.ch)



**Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET  
SUCHT – CIPRET