

# Пассивное курение

(Беседа-наставление курящим  
родителям)



Пассивным курением называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать воздухом, который загрязнён табачным дымом

Пассивное курение ни чем не лучше активного, поэтому необходимо беречь окружающих людей от курильщиков, особенно детей.



Загрязнённый табачным дымом воздух может вызывать различные нарушения в организме некурящих людей, а также способствовать обострению заболеваний, имевшихся у них в прошлом: аллергии, бронхиальной астмы и ишемической болезни сердца.



Многими учёными доказано, что дети курящих родителей в большей мере подвержены заболеваниям органов дыхания, чем дети некурящих родителей.

Некурящие люди, которые находятся в накуренных помещениях, вдыхают в течение часа столько никотина, сколько его вдыхает курильщик при выкуривании 2-3 сигарет.



В семьях, где укоренилась привычка курить в жилых помещениях, дети хуже развиваются, чем в семьях некурящих, они становятся нервными, раздражительными, плохо спят. В их организме нарушается витаминный обмен, наблюдается дефицит витамина С

Подумай, что лучше?



«Я думаю, что сама примелькавшаяся привычка не только курить, но и окуривать других заставляет людей от здоровых до больных, от сильных до слабых. От мала до велика – принуждать всех дышать табачным дымом. Это такая привычка, с которой надо бороться самыми решительными средствами. Это привычка. Которая противоречит коренным понятиям о культуре, если не сказать более резко».

Академик-онколог Н.Н. Блохин

**Самое лучшее – здоровый образ жизни!**

