



# Smijem li već pušiti?

[www.rauchfrei-dabei.at](http://www.rauchfrei-dabei.at)

**RAUCHFREI  
DABEI**  
Ich zieh' mit!

**VIVID**  
suchtprävention

**GKK**  
STEIERMÄRKISCHE  
GEBIETSKRANKENKASSE

 **gesundheit  
steiermark**



Das Land  
Steiermark

→ Gesundheit und Kultur



## Ja već smijem pušiti.

**U zadimljenom prostoru, djeca udahnu tijekom jednog sata toliko otrovnih tvari kao da su sami popušili jednu cigaretu.**

Nehotično udisanje dima cigareta jednako je štetno, ili možda čak i štetnije od samog pušenja. Tijekom pasivnog pušenja udahne se više štetnih tvari koje prouzrokuju rak i više otrovnih tvari nego što pušač unese sa svakim udisajem dima cigareta. Djeca su osobito ugrožena, jer ona, s obzirom na tjelesnu težinu, udišu više zraka, a samim tim i više otrovnih tvari nego odrasli.

**Izaberite mjesta gdje se ne puši – za dobrobit zdravlja vaše djece!**



## **U našem je autu svaki dan alarm sitne prašine.**

**Jedna jedina cigareta popušena u autu stvara po kubičnom metru, pet puta više čestica sitne prašine, nego što se stvara tijekom prosječnog dana sa povišenom sitnom prašinom u zraku na otvorenom.**

Nadalje je koncentracija toksina duhana na uskom prostoru auta iznimno visoka. Otvaranje prozora nije riješenje jer pušenje jedne cigarete sa otvorenim prozorom stvara isto zagađenje kao i u teško zadimljenim lokalima.

**Izbjegavajte pušenje tijekom vožnje i proglasite vaš auto slobodnom zonom od pušenja, čak i onda kada nema djece u autu!**



## Ja pušim kao veliki.

**Kod djece koja pasivno udišu dim duhana primjećene su duplo veće vrijednosti kotinina (nusproizvod nikotina) nego kod odraslih osoba koje puše.**

Djeca su veoma osjetljiva na stres koji je prouzrokovan pušenjem. Njihovo tijelo, koje je u procesu odrastanja, jako slabo razrađuje udahnute otrovne tvari. U zadržanim prostorima, djeca se često žale na glavobolju, vrtoglavicu, kašalj, bol u stomaku, probleme sa koncentracijom i spavanjem. Djeca koja pasivno udišu dim cigareta češće boluju od opasnih i teških oboljenja kao što je astma i ostale kronične bolesti disnog sustava, upala pluća i bronhitis.

**Zaštitite svoju djecu od duhanskog dima i skrenite pažnju pušačima da ne puše u prisustvu djece!**



## **Danas sam popužio/la 13-tu cigaretu.**

**Trudnice koje puše, konzumiraju prosječno po 13 cigareta na dan i na taj način truju svoje nerođeno dijete otrovnim tvarima duhana jednakom pušenju 3.600 cigareta.**

Dijete puši zajedno s majkom i to ne bez posljedica: majčino pušenje tijekom trudnoće povećava opasnosti porođajnih defekata, ranog pobačaja i smrti djeteta. Mogućnost smrti djeteta od sindroma rane dječje smrti također raste. Nadalje, djeca majki koje su pušile tijekom trudnoće često pate od tipičnih simptoma odvikavanje od ovisnosti kao što su nervoza i blaga razdražljivost. Pasivno pušenje tijekom trudnoće nosi iste opasnosti, jer trudnice prenose udahnute otrovne tvari na njihovo nerođeno dijete.

**Nikako nemojte pušiti tijekom trudnoće ili u prisustvu trudne žene!**



## Čak i moj plišani medvjedić puši.

**Ne samo da se otrovne tvari duhanskog dima dugo zadržavaju u zraku sobe. One se pohranjuju i na plišanim igračkama, jastucima, tepesima, zavjesama, odjeći itd. i odatle se ponovno prenose u zrak sobe.**

Čak i pušenje kad dojenčad ili dijete nije u sobi ne šteti zdravlje vašeg djeteta. Provjetravanje također ne pomaže. Da bi se i najmanje količine otrovnih plinova uklonile iz sobe bilo bi potrebno da kroz sobu prođe uragan.

**Čak je i hladni dim duhana štetan. Zato pretvorite cijelu vašu kuću u nepušačku zonu!**



## **Upravo sam popio/la svoj prvi koktel.**

**Sastojci duhanskog dima koje udišu pasivni pušači slični su onima koje udiše sam pušač. Znači djeca sa svakim udisajem udahnu istu količinu otrovnih tvari kao i pušač.**

Duhanski dim sadrži 4.800 raznih kemijskih spojeva uključujući i mješavinu više od 250 otrovnih tvari i/ili kancerogenih tvari. Ovdje se ubrajaju i tvari kao što su arsen i hidrocianična kiselina (oba sastojka su otrovi protiv štakora), amonijak (koji se upotrebljava za čišćenje), monoksid ugljika (koji se nalazi u ispušnim plinovima vozila), formaldehidi (koji se nalaze u dezinfekcijskim sredstvima) ili radioaktivni izotop polonij 210, koje nitko ne bi dobrovoljno uzeo.

**Posjećujte s vašom djecom samo restorane ili druga javna mjesta bez dima!**



Mi svi želimo zaštititi našu djecu od opasnosti i trudimo se da oni rastu u zdravoj sredini.

**Potrudite se za okoliš bez dima!**

**Kako doći do samopomoći at:**

**[www.rauchfrei-dabei.at](http://www.rauchfrei-dabei.at)**

- Zanimljivosti i dodatne informacije o temi pasivno pušenje
- Lokali u Štajerskoj u kojima se ne puši u pregledu
- Adrese svih punođaca za pomoć pri prestanku pušenja u Štajerskoj
- Materijal za samo-pomoć za skidanje sa interneta
- Informacije i ponude za preventivu u obitelji

Svako dijete želi zdrave roditelje.

**Dajte im taj poklon i prestanite pušiti!**

**STGKK-Helpline: 0316 8035-1919**

(Pon–Pet: 10.00–12.00, Uto: 14.00–16.00)

- Informacije o ponudama za savjetovanje za odvikavanje od pušenja u Štajerskoj
- Prijava za seminar “Bez pušenja u 6 tjedana” i individualni savjeti za odvikavanje od pušenja
- Informacije i prijave za ponude za odvikavanje od pušenja “Bez pušenja tijekom trudnoće – Bez pušenja tijekom cijelog života”