

## Prostowanie nieprawdziwych informacji o biernym paleniu

### Fałsz

Kiedy widać, że w pokoju nie ma już dymu, nie jest się zagrożonym biernym paleniem.

### Fałsz

Opuszczam szyby w samochodzie i wydychuję dym na zewnątrz, więc w samochodzie nie ma wcale dymu.

### Fałsz

Palenie świec pomaga usunąć zapach.

### Fałsz

Otwarcie okien i drzwi i palenie tylko w jednym pokoju w domu pozwala pozbyć się dymu papierosowego.

### fakt

Dym papierosowy **zawsze** stanowi zagrożenie – nie tylko ten dym, który widać w powietrzu. **W rzeczywistości nie widzimy 85% wydychanego dymu.**

## Jak to jest w życiu

Jednym sposobem na zapewnienie swojej rodzinie pełnej ochrony przed biernym paleniem jest palenie na zewnątrz. Wiele osób, z którymi rozmawiamy, chciałoby palić na zewnątrz, ale mówi, że z wielu powodów jest to trudne.

## Co więc można zrobić?

- Powstrzymaj się od palenia do czasu, kiedy będziesz mógł wyjść z domu, np. do sklepu albo wynieść śmieci.
- Jeżeli palisz w domu i nie możesz wyjść na zewnątrz, spróbuj nikotynowej terapii zastępczej, szczególnie jeżeli pozostajesz w domu z dziećmi.
- Poproś gości, którzy palą, aby wychodzili na zewnątrz zapalić lub zapalili przy innej okazji, np. po drodze do twojego domu?

## Skontaktuj się z nami

Może z czasem zdecydujesz się zupełnie rzucić palenie. Dostępny jest szeroki wachlarz pomocy i z chęcią jej udzielimy.

Zadzwoń do Quit Your Way: **0800 84 84 84** lub odwiedź:

[www.nhsggc.org.uk/quityourway](http://www.nhsggc.org.uk/quityourway)

Śledź nasz profil: [www.facebook.com/quityourwaynhsggc](https://www.facebook.com/quityourwaynhsggc)

**Dodatkowe informacje**  
Visit: [www.rightoutside.org](http://www.rightoutside.org)

Data publikacji luty 2017  
Data weryfikacji styczeń 2023

mi • 263981 v1.1

Chroń swoją rodzinę przed

**biernym  
paleniem**

(Keep your family safe from  
secondhand smoke – Polish)



**QUIT YOUR WAY**  
with our support

RZUĆ PALENIE dzięki naszemu wsparciu

# czym?

jest bierne palenie

Większość z nas słyszała o **biernym paleniu**, ale mało kto naprawdę rozumie, co to oznacza.

**Bierne palenie** oznacza wdychanie dymu papierosowego w wyniku palenia osób trzecich. Jest to dym wydmuchany przez palacza lub pochodzący z żarzącego się papierosa.

**fakt**

W dymie z papierosów jest ponad 4000 chemikaliów. Wiele z tych toksycznych substancji pozostaje w pomieszczeniu lub samochodzie po zgaszeniu papierosa.

Przy paleniu w pomieszczeniu dym papierosowy unosi się w powietrzu. Nie widać go ani nie czuć, ale on wciąż tam jest.

Szkodliwe chemikalia przenoszą się z pokoju do pokoju przez nawet 5 godzin, aż w końcu wdycha je dziecko – nawet jeżeli otworzyło się okna i zamknęło drzwi.

# dlaczego?

mam się martwić tym, że szkodzi to dzieciom?

Wszyscy chcemy tego, co najlepsze dla naszych dzieci, dlatego należy chronić je przed skutkami **biernego palenia**. Dzieci i niemowlęta, które w domu lub aucie są narażone na dym papierosowy, są bardziej narażone na:

- Dolegliwości takie jak kaszel, przeziębienia i infekcje ucha
- Zapadnięcie na przewlekłe choroby dróg oddechowych, takie jak świszczący oddech, astma i zapalenie oskrzeli

**fakt**

Bierne palenie powoduje rocznie około 40 przypadków śmierci łóżeczkowej w Wielkiej Brytanii. Wg danych Królewskiego Kolegium Lekarzy (marzec 2010 roku)

**fakt**

Dzieci są bardziej narażone, ponieważ:

- Ich płuca nadal rosną
- Ich system odpornościowy wciąż się rozwija.
- Mają mniejsze drogi oddechowe i oddychają szybciej.

**fakt**

Bierne palenie może wywołać atak astmy, a także zwiększyć nasilenie i częstotliwość ataków u dzieci z tą chorobą.

# co?

mogę zrobić, aby chronić moją rodzinę przed biernym paleniem?

- Uwolnij swój dom od dymu, prosząc znajomych i członków rodziny o palenie na zewnątrz.
- Nie pal ani nie pozwalaj innym palić w swoim aucie.

**fakt**

Dzieci przejmują nawyki od swoich najbliższych. Jeżeli żyją z palaczem, są 3 razy bardziej narażone na zostanie palaczem, kiedy dorosną.

**fakt**

Palenie w aucie, w którym przebywa osoba poniżej 18. roku życia, jest obecnie niedozwolone i grozi mandatem w wysokości 100 funtów.

We're on board.



protectyourkids.scot

Healthier Scotland

