Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь 54,4% мужчин курят. В возрасте 30-39 лет количество курящих составляет 64,8% у мужчин и 14,9% - у женщин. В возрасте 14-17 лет курящие составляют 34,2%. 73% заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет, т.е. еще в период обучения в школе.

Даже маленькие дети знают, что курить вредно. Злоупотребление сигаретами способствует образованию онкологических заболеваний и нарушению функций органов дыхания. Дети, растущие в семье курящих родителей, являются пассивными курильщиками, поэтому у них могут появиться проблемы со здоровьем.

Известно, что дети – настоящие молчаливые жертвы пассивного курения. У детей, живущих с курящими родителями, вдвое чаще наблюдаются респираторные заболевания, воспаления легких, ночной кашель, бронхиты.

Но если курильщик сам выбирает свою судьбу, то, что делать людям, находящимся рядом с ним и дышащим дымом от сигарет?

Постарайтесь выбирать общественные места, в которых запрещено курить. По закону курение в общественных местах (гостиницы, медучреждения, общественный транспорт, детские площадки и т.п.) категорически запрещено и возможно только в специально отведенных для этого местах.

Не взаимодействуйте с курящими. В тот момент, когда компания соберется пойти курить, вам не следует ходить с ними. Общайтесь с ними в другое время, позаботьтесь о своем здоровье.

Ни в коем случае не допускайте, чтобы курили в доме. Мягкая мебель, интерьерные вещи, мягкое покрытие пола очень легко впитывают табачный дым, запах от которого будет очень сложно вывести. Поэтому даже если вы находитесь в другой комнате, не разрешайте, чтобы ваши гости курили в помещении – пусть выходят на балкон, а если нет балкона, то на улицу. Может быть, им станет лень спускаться на улицу, и они откажутся от лишней сигареты.

Сегодня курение очень широко распространено в нашей стране. Государство всячески старается с этим бороться. Если активное курение – это личное дело человека, то пассивное курение, вряд ли кто-то выбирает добровольно. Поэтому старайтесь избегать ситуаций, когда вы становитесь пассивным курильщиком.