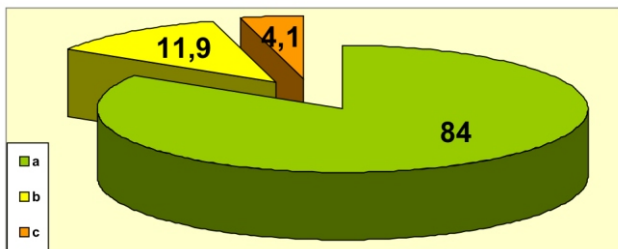


## Какво казва българското законодателство?

- Законът за здравето забранява тютюнопушенето в закритите обществени места, включително обществения транспорт, и в закритите работни помещения, с изключение на специално обособените зони, определени с наредба.
- Нарушителят се наказва с глоба от 50 до 100 лв., а при повторно извършване на същото нарушение - от 100 до 300 лв.
- За юридическите лица санкциите са от 500 до 1500 лв., а при повторно нарушение от 3000 до 10000 лв.

84% от участвалите в допитване до българските граждани на сайта на Министерството на здравеопазването са за пълна забрана на тютюнопушенето на обществени места, а за частична - 11,9%. Сред желаещите пълна забрана има 2,4% самоопределили се като пушачи, 5,7% - бивши пушачи, а 82,9% - непушачи.

Гласували за пълна забрана(а), за частична забрана(б) и против забрана(с) на тютюнопушенето на обществени места (в %)



**Откажете тютюнопушенето и се противопоставете на пушенето около Вас!**

След изпушване на 1 цигара в стаята замърсеността на въздуха се покачва **7 пъти**, а в затворена лека кола **200 пъти**.

Преди да запалите поредната цигара помислете, че подлагате на въздействието на **4000 вредни вещества най-любимите за Вас хора.**



**Родители, които пушите в присъствието на вашите деца, не им причинявайте това! Те са най-ценното за Вас!**

За повече подкрепа и съвет, се обърнете към:  
Национална линия за подкрепа  
за отказ от  
тютюнопушене  
02/ 954 98 54

Телефонните номера на всички консултативни кабинети за отказ от тютюнопушене могат да бъдат намерени на електронната страница на Министерство на здравеопазването:  
[www.mh.government.bg](http://www.mh.government.bg).

*Животът е прекрасен*



*Без тютюнев дим!*

### Издава:

Министерство на здравеопазването  
"Национална програма за ограничаване на тютюнопушенето в Република България 2007-2010 г."

Дизайн и предпечат - НЦООЗ

Използвани са рисунки на деца на възраст от 5-11 г. наградени в международния конкурс за детска рисунка "Не на цигарите!" - 2007г., организиран от Италианската национална асоциация за борба с раковите заболявания (O.N.L.U.S.) и НЦООЗ

## Отстоявайте правото си на 100% среда без тютюнев дим!

### Защото....

- Само среда 100% чиста от тютюнев дим предпазва хората изцяло от сериозните вредни въздействия на тютюневия дим.
- Всеки има право да диша чист въздух без тютюнев дим. Повечето хора по света са непушачи и имат право да не бъдат излагани на вредното въздействие на дима на други хора.
- 100% чистата от тютюнев дим среда има превантивно действие - хората, и особено младите, не започват да пушат.
- 100% чистата среда осигурява на много пушачи, които имат желание да спрат, сериозен стимул да намалят цигарите или изцяло да се откажат от тях.

**Пасивният пушач** е този, който вдишва освен издишаната от пушача димна струя (съставляваща 11% от тютюневия дим в затворено помещение), така и страничния дим, отделящ се от върха на горящата цигара, който замърсява директно въздуха в затворено помещение. Той съставлява 89% от дима в помещението, поради бавното тлеене на цигарата. Научно е доказано, че е по-токсичен в сравнение с основния димен поток, който вдишва пушача, и съдържа:

- 2 пъти повече никотин и катрани;
- 5 пъти повече въглероден оксид;
- 73 пъти повече амоняк;
- 3 пъти повече бензпирен;
- повече кадмий.

### Няма безопасно ниво на излагане в среда с тютюнев дим.

В тютюневия дим има над 4 000 химически вещества, между които много токсични агенти. За най-малко 50 от тях се знае, че са карциногенни. Много от химическите вещества се свързват със сърдечносъдовите, мозъчносъдовите, респираторните и злокачествените заболявания.

Твоят животачер



**Никотинът** води до физиологична зависимост, която е толкова силна, колкото тази при хероина. Той достига до мозъка за 7 секунди след всмукването на цигарата. Ускорява кръвообръщението и повишава стойностите на кръвното налягане, което кара сърцето да работи по-интензивно за добавяне на повече кислород.

**В същото време въглеродният оксид** изтласква така необходимия кислород от хемоглобина на червените кръвни клетки, в резултат на което тъканите и сърцето получават по-малко кислород.

**В катрана** се съдържат повечето от веществата, причиняващи рак.

През 1993 г. Агенцията за защита на околната среда в САЩ *провъзгласява цигарения дим за канцероген от клас-А*, след което този факт се утвърждава още и от Министерството на здравеопазването на САЩ (2000 г.) и Международната агенция за изследване на рака при Световната здравна организация (2002 г.).

Рискът за непушачите, изложени на тютюнев дим в околната среда, да заболяват от рак на белите дробове, е между 20% и 30%, а от болести на сърцето 25%.

Четири часова излагане на тютюнев дим в бар или дискотека се равнява на едномесечен живот с пушач.

Излагането на пасивно тютюнопушене у дома причинява смъртта на 16 600 непушачи в Европейския съюз всяка година или това е по една смърт на 32 минути. През март 2004 г. Ирландия стана първата държава в света, която създаде и се радва на затворени работни и обществени места без тютюнев дим, в т.ч. ресторанти, барове и пъбове.



91% от ирландците-пушачи имат нагласа да спазват законодателството за забрана на тютюнопушенето на обществени места, в обществения транспорт, болници, училища. Българският пушач е на дъното на тази европейска стълбица с 11% според проучване на Евробарометър от 2006 г.

Големи части от Канада и САЩ са превърнати в зони без тютюнев дим, посредством прилагането на различни държавни и местни закони. Днес 80% от канадците и 50% от жителите на САЩ живеят в райони, където всички обществени и работни места, включително барове и ресторанти, са без тютюнев дим.