

Заядлые курильщики часто отрицают вред пассивного курения. Но на самом деле вдыхание табачного дыма даже от чужой сигареты опасно для здоровья.

### **Что же вдыхает пассивный курильщик?**

Сигаретный дым или пар от вейпа содержит вредные химические вещества, в том числе канцерогены - бензол, нитрозамины, бензапирен, 1,3-бутадиен, кадмий, формальдегид, ацетальдегид и другие соединения.

### **К чему приводит пассивное курение:**

- страдает дыхательная система;
- возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний и повышается риск инсульта – до 25–30%;
- страдает репродуктивная система;
- возможны осложнения во время беременности и у будущего ребенка;
- если курят рядом с ребенком, повышается риск внезапной детской смерти, бронхиальной астмы, бронхита, пневмонии, частых ОРВИ;
- риск развития онкологии: помимо рака легкого, пассивное курение может способствовать развитию злокачественных опухолей молочной железы, носоглотки, головного мозга, а также лейкемии.

**Как защититься?** Избегать нахождения в местах, где курят, запрещать родственникам курить в доме или машине. Помогать курящим близким избавиться от этой привычки.