

## V Sloveniji je kajenje prepovedano v vseh zaprtih javnih in delovnih prostorih

Od avgusta 2007 je v Sloveniji prepovedano kaditi v vseh zaprtih javnih in delovnih prostorih in tudi na pripadajočih zemljiščih vzgojnih in izobraževalnih ustanov (npr. šolska dvorišča, šolska igrišča in podobno).

Najpomembnejši namen tega ukrepa je zaščititi zdravje vseh, ki so v zaprtih delovnih ali javnih prostorih izpostavljeni tobačnemu dimu iz okolja. Ena izmed najbolj izpostavljenih skupin so gostinski delavci, zato je pomembno, da takšna prepoved velja tudi v gostinstvu. Prezračevanje, ločena nekadilska območja v istem prostoru ali ločeni nekadilski prostori ne zaščitijo nekadilcev pred škodljivimi sestavinami tobačnega dima. Popolna prepoved kajenja je edina ustrezna zaščita pred škodljivimi učinki pasivnega kajenja.

Dodatne informacije, obrazložitve in veljavne zakone si lahko prebereš na spletnih straneh Ministrstva za zdravje

[www.mz.gov.si](http://www.mz.gov.si)



## Ne dovoli, da tobačni dim ogroža tvoje zdravje

### DOM

Dom naj bo prostor brez tobačnega dima. Tisti, ki kadijo, naj kadijo zunaj. Samo odpiranje oken ne zadošča.



### GOSTINSKI LOKAL

V Sloveniji je kajenje prepovedano v vseh zaprtih javnih in delovnih mestih, kamor sodijo tudi gostinski lokali. K izvajanju te prepovedi lahko pomembni pripomore vsak od nas, in sicer predvsem tako, da se natančno seznanimo z določbami zakona, da opozarja na kršitve in zahteva, kar mu zakon omogoča. Uveljavi svojo pravico do prostorov brez tobačnega dima.

### AVTOMOBIL

Kajenje v tako omejenem prostoru, kot je kabina avtomobila, privede do zelo onesnaženega zraka. Zaprosi lastnike avtomobilov, ki kadijo, naj v tvoji prisotnosti ne kadijo. V javnih prevoznih sredstvih je kajenje prepovedano.



CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana  
613.84

KOPRIVNIKAR, Helena  
Pasivno kajenje škoduje tvojemu zdravju / [avtorica gradiva  
Helena Koprivnikar]. - Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja  
RS, 2007

1. Gl. stv. nasl.  
234385920

**Avtorica gradiva:** Helena Koprivnikar, dr. med.  
Inštitut za varovanje zdravja RS, Center za promocijo zdravja  
**Izdajatelj:** Inštitut za varovanje zdravja RS, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana  
Tisk je omogočilo Ministrstvo za zdravje RS  
**Recenzija:** mag. Mirjana Radovanović, dr. med, spec. psihiatrije  
Psihiatrična klinika Ljubljana, Klinični oddelek za mentalno zdravje  
**Lektura:** Tina Malič, prof. um. zgodovine in sp. jezika  
**Oblikovanje:** Gorazd Ušakov, s.d.l.a., Zlatko Levčič, Smart-art d.o.o.  
**Tiskarna:** Tiskarna UTRIP Brežice  
**Leto izdaje:** 2007 **Naklada:** 15.000 izvodov

IVZ RS  
INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE

IVZ RS  
INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE



Pasivno kajenje škoduje  
tvojemu zdravju -  
varne meje izpostavljenosti ni.

## Kjer kadijo kadilci, kadiš skupaj z njimi tudi ti

V prostoru, kjer kadijo kadilci, kadijo skupaj z njimi tudi vsi nekadilci, saj vdihavajo tobačni dim prav tako kot osebe, ki kadijo. Ko so odrasli ali otroci izpostavljeni tobačnemu dimu, to imenujemo pasivno kajenje, izpostavljenost tobačnemu dimu iz okolja ali tudi neprostovoljno kajenje.

### V ZAPRTEM PROSTORU, KJER SE KADI, SE MEŠATA DVE VRSTI DIMA:

- dim, ki se sprošča z gorečega konca cigarete neposredno v zrak in
- dim, ki ga izdihava kadilec.



Nekadilec v istem prostoru vdihava razredčeno mešanico obeh vrst dima. To je zapletena mešanica preko 4.000 sestavin v obliki plinov in delcev. Za najmanj 60 od teh sestavin so strokovnjaki potrdili oziroma sumijo, da pri človeku povzročajo raka.

## Tobačni dim iz okolja škoduje tvojemu zdravju

### PASIVNO KAJENJE ŠKODUJE ZDRAVJU ODRASLIH IN OTROK.

Ob izpostavljenosti tobačnemu dimu se lahko pojavi vzdraženost oči, nosu in grla, glavobol in slabost.

Ob dolgotrajni izpostavljenosti tobačnemu dimu se pojavijo resne in nevarne posledice za zdravje, podobne škodljivim učinkom kajenja pri kadilcih.

#### PRI ODRASLIH...

- pljučni rak;
- rak nosnih sinusov;
- poslabšanje obstoječe astme;
- nov pojav astme;
- koronarna srčna bolezen in drugo.

#### PRI OTROCIH....

- zmanjšanje porodne teže;
- nenadna smrt dojenčka;
- poslabšanje obstoječe astme;
- nov pojav astme;
- alergijska obolenja;
- okužbe spodnjih dihal (pljučnica, bronhitis), še posebej v prvih letih življenja;
- vnetje srednjega ušesa;
- kašelj, piskanje, povečano izločanje sluzi.



## tobačni dim vsebuje številne zdravju škodljive snovi

Na spodnji sličici so prikazane nekatere od številnih strupenih in zdravju škodljivih snovi, ki se nahajajo v tobačnem dimu. Vse te sestavine vdihava kadilec, prav tako pa tudi nekadilec v njegovi bližini. Za boljšo ponazoritev smo navedli tudi druge vire teh snovi.



Pasivno kajenje škoduje tvojemu zdravju - varne meje izpostavljenosti ni

## Tobačnemu dimu si lahko izpostavljen v različnih okoljih

Tobačni dim iz okolja je pomemben vir izpostavljenosti strupenim snovem v zaprtih prostorih, kot so npr. bivalni prostori in prevozna sredstva.

Tobačnemu dimu iz okolja so najpogosteje izpostavljeni:

• osebe, ki živijo s kadilcem;

• otroci, katerih starši kadijo.



IVZ RS  
INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE