

# Què podem fer per no ser fumadors passius?

Assabentem els nostres familiars, amics i companys fumadors que el fum del tabac ens molesta i que no volem patir els seus efectes. Amb els qui ens coneixen i aprecien ens serà més fàcil arribar a una bona entesa. A casa, retirem els cendrers, situem senyals simpàtics en alguns llocs estratègics, etc.; al cotxe, posem-hi senyals visibles, introduïm caramels i xiclets sense sucre en els cendrers, etc.

Si l'aire està viciat pel tabac, podem obrir finestres o portes, utilitzar espelmes antitabàquiques, demanar als fumadors que apaguin el cigarret o s'acostin a un lloc més ventilat.

La cortesia i les bones maneres han de ser-hi sempre presents. No ho oblidem!

Vostè és important en la tasca de mostrar als altres que l'hàbit tabàquic és perillós, tant per al qui fuma com per als qui l'envolten.

Ara ja coneix què és ser un fumador passiu, actui en conseqüència i col·labori amb nosaltres



Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444**



 [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

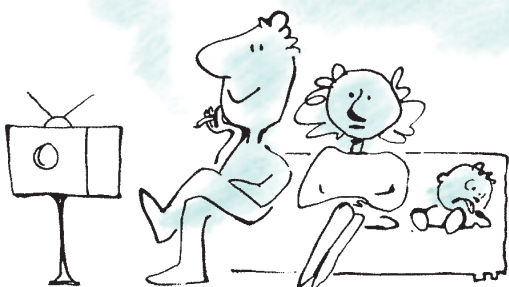


Per què **fumes**  
**si no**  
**fumes?**

**S**ovint oblidem una font molt important de contaminació ambiental a la qual estem gairebé tots sotmesos: l'aire carregat de fum de tabac que produeixen els fumadors.

El fumador passiu és aquella persona que, tot i no ser fumadora, aspira aquest fum.

Avui sabem que el tabaquisme passiu no és només una qüestió de respecte i cortesia per als altres, sinó que representa un risc per a la salut.



## El tabac produeix dues menes de fum

La combustió espontània del cigarret desprèn un fum, anomenat corrent lateral o corrent secundari, que és particularment nociu, perquè conté partícules i substàncies perilloses en concentracions superiors a les contingudes en el fum que s'empassa directament el fumador.

Una persona no fumadora exposada a un ambient carregat de tabac absorbeix quantitats molt importants d'aquestes substàncies.



## Un fum amb efectes greus sobre la salut del no fumador

Sabem que els fills de pares i/o mares fumadors presenten més trastorns de nas, d'orella i de gola, més infeccions i problemes respiratoris. En els infants asmàtics, el tabaquisme passiu pot afavorir i agreujar les crisis d'asma. S'ha vist que els adults sotmesos durant anys al tabac ambiental tenen el doble de possibilitats de patir un càncer de pulmó.

En els pacients respiratoris i cardíacs, pot agreujar el curs de la malaltia i empitjorar el seu pronòstic i tractament.

En la dona gestant, el tabaquisme, tant si és voluntari com involuntari, produeix complicacions durant l'embaràs i trastorns en el desenvolupament del fetus i/o del nadó.



## Una contaminació ambiental que ens afecta a tots

Tots nosaltres estem exposats al fum del tabac en alguns llocs com aquests:

- A la feina, on el tabac pot afegir-se a d'altres contaminants ambientals.
- Als transports públics, bars, restaurants, discoteques i recintes esportius, molt concorreguts, i sovint poc airejats.
- I també a la llar o al cotxe, on els més petits en són els més afectats.

## El dret a respirar un aire sense fum de tabac

Hi ha un dret dels qui no fumen a respirar aire sense fum de tabac que està recollit en una sèrie de lleis i decrets i que els responsables dels espais d'ús públic, especialment si són llocs tancats, han de fer respectar.

S'han de crear àrees per a fumadors clarament retolades i un espai sense senyalització ha de ser una zona sense fum. On treballin dones embarassades, on es manipulin aliments, i on el risc del tabac es combini amb el d'un contaminant industrial, han de ser zones sense fum de tabac.