**«Пассивное курение». Информация для размышления.**

При выкуривании одной сигареты выделяется около 2 куб. м. дыма, содержащего, как мы уже знаем, много ядов, опасных для живой клетки. Около 79 % дыма попадает в окружающую среду и вдыхается людьми, находящимися поблизости от курильщика.

Побочный дым – это дым, который попадает в окружающую среду в результате курения. Он состоит из дыма, выдыхаемого из лёгких курильщика, и дыма, выходящего из горящего края сигареты. Оказывается, дым, выходящий из горящего края сигареты, является более концентрированным и, следовательно, более токсичным, чем дым из главной струи. Струя дыма, вдыхаемая курильщиком (главная струя), проходит через несгоревшую часть сигареты и фильтруется, даже если сигарета не имеет фильтра. Задержанные таким образом капельки табачного дегтя остаются в окурке и особенно хорошо видны на фильтре сигареты, на стенках канала мундштука или трубки. Поэтому особенно вредно докуривать сигареты до конца или курить так называемые окурки, потому что накопляемый в них деготь снова при этом начинает испаряться и делает дым более концентрированным. Итак, дым главной струи перед попаданием в лёгкие курильщика фильтруется, дым же, выходящий из горящего края сигареты, более токсичен. Он содержит в 2 раза больше никотина, в 3 раза больше бензопирена (канцерогенное вещество), в 5 раз больше окиси углерода, чем главная струя дыма. В побочном дыме содержатся все вредные вещества табачного дыма.

Пассивным курением называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом от курящих.

Курильщик социально опасен, так как он наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей. С этим мы постоянно сталкиваемся в квартирах, служебных помещениях, на транспорте и в других общественных местах. А кому не приходилось наблюдать картину, когда молодой отец везёт детскую коляску или даже несёт ребёнка на руках, а у него в зубах дымящаяся сигарета. Разумеется, в этом случае ребёнок «накуривается» вместе с отцом, который бездумно отравляет организм малыша. Дети курящих родителей в большей степени подвержены заболеваниям органов дыхания, чем некурящих. У таких детей удваивается частота бронхитов и воспаления лёгких. Наличие полония, радиоактивного свинца и висмута в табачном дыме даёт нам право считать, что он опасен не только тем, кто курит, но и всем, кто дышит этим дымом, прежде всего детям. Расстройство сна и аппетита, нарушения деятельности желудка, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и даже отставание в физическом развитии – вот перечень явлений, причина которых в пачке сигарет.

**Вывод:**

Перед тем, как зажечь сигарету, подумай, не будет ли её дым вреден для окружающих!