

MIRAS

Miteinander Rauchbelastung senken

Для дальнейшей информации
и просмотра тематического фильма:

www.kinder-zigarettenrauch.de



Пожалуйста,
не кури рядом со мной!

Проверьте Ваши знания:

1. Какой процент сигаретного дыма вдыхается самим курильщиком?

а. 85 %

б. 45 %

в. 15 %

2. Вредит ли моему ребёнку, если я курю в другой комнате или у открытого окна?

а. Да

б. Нет

3. Какие проблемы со здоровьем могут возникнуть у ребёнка, который находится рядом с курильщиком?

а. Воспаления среднего уха

б. Головные боли, нарушение сна

в. Синдром внезапной детской смертности

г. Кашель, бронхит, воспаление лёгких

4. Как долго могут находиться дети в накуренном помещении, до того как это скажется на их здоровье?

а. 5 минут

б. 30 минут

в. 5 часов

5. Что сильнее загрязняет воздух в гараже в течение 30 минут?

а. Три сигареты

б. Работающий дизельный мотор

6. Достаточно ли я защищаю своего ребёнка, если после курения проветриваю помещение?

а. Да

б. Нет

Ответы

Ответ 1: в Сами курильщики вдыхают 15% сигаретного дыма, а 85% дыма остаются в окружающем воздухе, которым дышат находящиеся рядом дети.

Ответ 2: а Сигаретный дым заполняет все помещения и находится в воздухе до 5 часов, даже если мы больше не чувствуем его запаха. Дети вдыхают вредные вещества в течении всего этого времени. Особенно высок риск для детей при курении в машине, даже если открыто окно.

Ответ 3: а, б, в, г Пассивное курение приводит к ослаблению иммунной системы детей, так как они вдыхают намного чаще чем взрослые и детский организм намного слабее предотвращает влияние вредных веществ. Поэтому дети из семей, где курят, чаще предрасположены к различным заболеваниям.

Ответ 4: б Вдыхание табачного дыма в течение 30 минут приводит к заметным поражениям артерий, сосудов доставляющих кислород и питательные вещества в организм.

Ответ 5: а Три сигареты, выкуренные в гараже, загрязняют воздух намного сильнее, чем выхлопные газы работающего дизельного двигателя.

Ответ 6: б Нет, вредные вещества, содержащиеся в табачном дыму, оседают на мебели, коврах, занавесках, обивке автомобиля, а потом вновь поступают в воздух. Вредные частицы попадают на одежду и кожу и передаются детям при прикосновении. Поэтому важно не курить в квартире и машине, а после курения вымыть руки.