

Cosa sono il fumo di seconda e terza mano?

Il fumo di seconda mano è il fumo che proviene da sigarette, sigari o pipe accese. E' anche il fumo che i fumatori emettono all'esterno dopo aver aspirato (fumo esalato). Il fumo esalato contiene delle sostanze che irritano la superficie interna dei polmoni e di altri tessuti, come occhi e faringe.



PHYSICIANS:
**CLIP
AND
COPY**

Queste sostanze causano delle variazioni che interferiscono con il normale sviluppo delle cellule del corpo. Questi cambiamenti cellulari aumentano il rischio di alcuni tipi di tumore e altri problemi di salute.

Che cos'è il fumo di terza mano?

Il fumo di terza mano è la "polvere" di tabacco, una sostanza chimica invisibile, che si deposita nell'ambiente e rimane anche dopo che la sigaretta è stata spenta. Il fumo di terza mano contiene più di 250 sostanze chimiche diverse e, come è noto, rappresenta un rischio per la salute soprattutto dei bambini. I bambini esposti al fumo di terza mano infatti, hanno più alti livelli di **cotina** (un derivato della nicotina) nelle urine e nel sangue. Queste sostanze nocive rimangono su vestiti, capelli, tappeti, giocattoli e ricoprono ogni superficie sia in casa che in macchina. Lattanti e bambini quindi sono particolarmente a rischio dal momento che respirano o ingeriscono le tossine quando gattonano sul pavimento, si siedono sul seggiolino in macchina o abbracciano adulti sui quali queste sostanze si sono accumulate. Anche gli animali domestici sono a rischio, perché le tossine si depositano sul loro pelo o sulle loro piume.

Perché il fumo di seconda e terza mano è pericoloso?

Studi dimostrano che, rispetto a chi sta

fumando una sigaretta, una persona che respira fumo di seconda e terza mano è esposta agli stessi livelli di catrame, nicotina, cianuro, formaldeide, arsenico, ammonio, metano, monossido di carbonio ed altre sostanze cancerogene. Inoltre, il fumo che viene rilasciato da una sigaretta che brucia ha più tossine rispetto al fumo inalato dal fumatore.

I bambini esposti a fumo di seconda mano vanno più spesso in ospedale per asma, gravi infezioni respiratorie, problemi alle orecchie rispetto a quelli non esposti e sono anche più a rischio di sindrome della morte improvvisa del lattante (SIDS). In generale, il rischio di avere problemi di salute causati dal tabacco è maggiore quando si respiano, si ingeriscono o si toccano sostanze contaminate dal fumo di terza mano; questo vale per tutti.

Come posso proteggere il mio bambino e me stesso dal fumo di seconda e terza mano?

- Se fumi, evita di fumare accanto ai bambini. Scegli un luogo in cui fumare all'aperto, lontano dalle aree in cui i bambini giocano e chiedi agli altri adulti di fare lo stesso. Aprire le finestre non è sufficiente a proteggersi dal fumo di seconda e terza mano.
- Chiedi a visitatori, baby sitters, parenti e amici di non fumare nella tua casa o accanto al tuo bambino. Spiega loro che il fumo può

aumentare il rischio che il tuo bambino sviluppi problemi di salute (asma, bronchite, polmonite e disturbi dell'orecchio medio).

- Non permettere che si fumi nè in casa nè in macchina, nemmeno se il tuo bambino non è presente.
- Scegli un asilo in cui sia vietato fumare
- Frequenta luoghi in cui è vietato fumare

Per un aiuto a smettere di fumare

- ✓ Parla con il tuo medico per capire se puoi usare farmaci o sostituti della nicotina che ti aiutino a smettere di fumare.
- ✓ Cerca un programma locale che ti aiuti a smettere di fumare.
- ✓ Chiama il numero verde contro il fumo: 800-550488 per un consulto telefonico e per avere informazioni su come smettere di fumare.
- ✓ Non darti per vinto! Continua a provare!

