

**DÝCHÁME  
STEJNÝ  
VZDUCH**

aneb

**CIGARETA** – zbraň, která  
zabíjí oběma konci



Při aktivním kouření dýcháme kouř „z první ruky“ (*First-hand smoke*): při kouření cigaret a jiných tabákových výrobků vdechujeme kouř obsahující nikotin spolu s více než 5 tisíci dalšími, většinou jedovatými a rakovinotvornými látkami.

Při pasivním kouření dýcháme kouř „z druhé ruky“ (*Second-hand smoke*): pokud pobýváme v těsné blízkosti kuřáka nebo v uzavřeném prostoru, kde někdo kouří, vdechujeme kouř z druhého konce cigarety, doutníku nebo dýmky spolu s kouřem, který vydechuje zpět do ovzduší kuřák; složení kouře je podobné jako u aktivního kouření, ale množství škodlivin je vyšší, protože dým na opačném konci cigarety vzniká při nižších teplotách a menším množství kyslíku.

Při „kouření z třetí ruky“ (*Third-hand smoke*) vdechujeme tzv. zbytkový kouř: v uzavřených prostorách i po vyvětrání zůstávají zbytky nikotinu a dalších chemických látek z tabákového kouře, které reagují s chemickými částicemi ovzduší za vzniku dalších, nových toxických látek, jež se pak pomalu spolu s prachem usazují a nelze je běžným způsobem dokonale odstranit. Nejvyšší koncentrace těchto látek byly naměřeny v zóně do 1,5m výšky, zbytkový kouř je tedy nejnebezpečnější pro děti a domácí zvířata.

Kouření v uzavřených prostorách je podobně škodlivé pro kuřáky i nekuřáky a zanechává trvalé následky na zdraví působením jedovatých zplodin z přímé i nepřímé expozice. Přirozeným ani nuceným větráním nelze všechny toxické látky odstranit, jejich zbytky přetrvávají v uzavřených prostorách i po důkladném úklidu či malování.

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2015, číslo projektu 10541, NEKUŘÁCKÉ DOMOVY.

Projekt NEKUŘÁCKÉ DOMOVY je realizován Ústavem ochrany a podpory zdraví LF MU.