Заядлые курильщики часто отрицают вред пассивного курения. Но на самом деле вдыхание табачного дыма даже от чужой сигареты опасно для здоровья.

**Что же вдыхает пассивный курильщик?**

Сигаретный дым или пар от вейпа содержит вредные химические вещества, в том числе канцерогены - бензол, нитрозамины, бензапирен, 1,3–бутадиен, кадмий, формальдегид, ацетальдегид и другие соединения.

**К чему приводит пассивное курение:**• страдает дыхательная система;  
• возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний и повышается риск инсульта – до 25–30%;  
• страдает репродуктивная система;  
• возможны осложнения во время беременности и у будущего ребенка;  
• если курят рядом с ребенком, повышается риск внезапной детской смерти, бронхиальной астмы, бронхита, пневмонии, частых ОРВИ;  
• риск развития онкологии: помимо рака легкого, пассивное курение может способствовать развитию злокачественных опухолей молочной железы, носоглотки, головного мозга, а также лейкемии.

**Как защититься?** Избегать нахождения в местах, где курят, запрещать родственникам курить в доме или машине. Помогать курящим близким избавиться от этой привычки.