

עישון כפוי - מסוכן! אל תתן שיעשנו עליך



המעוניינים להגמל מעישון
חוזמנים לפנות למרכז שירות הלקוחות
לקבלת פרטים על אפשרויות הגמילה
שמציעה שירותי בריאות כללית
*2700 מכל טלפון

העלון מבוסס על סקירה שפורסמה על-ידי
ארגון הבריאות העולמי (WHO)

ייעוץ מקצועי:

פרופ' עמי ספרבר, פרופ' גד רנט ועו"ד עמוס האוזנר

כתיבה וריכוז הפקה:

שוש גן-נוי, המחלקה לחינוך וקידום בריאות

שירותי בריאות כללית

חטיבת הקהילה - האגפים לרפואה ולסיעוד
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

לפרטים ולהצטרפות:

*2700 מכל טלפון

clalit.co.il

חפשו אותנו גם ב-f

© כל הזכויות שמורות 2015

מק"ט 1-41200733-2



החוק למניעת עישון במקומות ציבוריים

לאור העדויות ההולכות ומצטברות על מזיק העישון הכפוי והצורך להגן על ציבור הלא מעשנים, נחקק החוק למניעת העישון במקומות ציבוריים. בין השאר, החוק קובע:

- חובת הפיקוח והאחריות על אכיפה של איסור העישון, חלה על מי שמחזיק במקום ציבורי, לרבות מקומות עבודה. מי שלא פעל כך, צפוי לברירת קנס של 5,000 ש"ח, או עד 67,300 ש"ח - אם הורשע בבית משפט;
 - המחזיק במקום ציבורי חייב להתקין שלטים האוסרים על העישון - העובר על החוק, ייקנס בסך 5,000 ש"ח עבור כל שלט שאמור היה להציב ולא הוצב;
 - מי שמעשן במקום ציבורי בניגוד לחוק - יקבל קנס בסך 1,000 ש"ח;
 - אסור להציב מאפרה במקום שאסור לעשן בו - המפר את החוק ייקנס בסך 1,000 ש"ח;
 - אסור לעשן לחלוטין במשרדי ממשלה, מקלטים או מחסות ציבוריים, מתנ"סים;
 - אסור לעשן לחלוטין בבית-חולים ובמרפאות, כולל בחדרי המדרגות, במרפסות ובכל חלק של המבנה, וגם לא בטווח של 10 מ' מהכניסות ומהיציאות של המבנים;
 - העישון אסור ברכבת ובתחנות הרכבת והאוטובוס;
 - העישון אסור בכריכות;
 - העישון אסור בכל החנויות והמרכולים; בקניונים העישון אסור, פרט לחדר עישון נפרד לחלוטין בעל סידורי אוורור תקינים - במידה שהוקצה חדר כזה;
 - בתוך ומחוץ למסעדות, בתי קפה, מועדונים, מזנונים וכל בית אוכל, כולל פאבים, וכולל אולמות אירועים - אסור לעשן, אלא אם הוקצה לעישון חדר נפרד לחלוטין בעל סידורי אוורור תקינים ושהעישון בו אינו מגיע ליתר חלקי המקום, או אזור עישון בחוץ שאינו מקורה - ששטחו אינו עולה על רבע מהשטח הפתוח לציבור;
 - העישון אסור במקומות ציבוריים בבניינים, כגון בתי קולנוע, תיאטרון, קונצרטים, אולמות להופעות, בנקים, בתי-מלון, נמלי תעופה, אוניברסיטאות ומכללות וכד' - אלא אם הוקצה לעישון חדר נפרד לחלוטין בעל אוורור תקין, שאינו גורם מטרד בחלקים אחרים של המקום;
 - העישון אסור בכל מקום בבנין המשמש להמתנה או לדיון, כולל מסדרונות, חדרי מדרגות ומעברים ציבוריים;
 - העישון אסור בבתי-כנסת, מסגדים וכנסיות;
 - העישון אסור באצטדיוני ספורט, למעט מקומות שהוקצו לכך על-ידי הנהלת האצטדיון, אם הוקצו.
- כל האמור לעיל חל על כל מוצרי הטבק, כולל סיגריות, סיגרים, מקטרות, נרגילות, וכולל איסור על החזקת מוצר כזה כשהוא דלוק או עישונו בפועל.

רצון אור, הצנח והמשלוח זכאגם
לא לא מעשנים אנשים אוויר נקי -
יכולים אסיים אשמירה לא בריאגם.
וזמילאה לא בריאגם ויגינו



נזקי העישון למעשנים ידועים זה מכבר, אך מסתבר שעשן הסיגריות, סיגרים ומקטרות הנפלטים לאוויר משפיעים גם על אלה שאינם מעשנים. בעלון זה ננסה להסביר מהן השפעות אלה, השלכותיהן, מי הנפגעים ומה ניתן לעשות.

מהו עישון כפוי?

עישון כפוי משמעותו שאיפת עשן סיגריות, סיגרים ומקטרות של אנשים מעשנים על ידי אנשים שאינם מעשנים בעצמם.

העשן הנפלט לחלל האוויר כתוצאה מבעירתם של מוצרי הטבק השונים, מקורו בעשן העולה מקצה הסיגריה הבוערת, מה שנקרא "עשן צידי", וכן מהעשן הנפלט על ידי המעשן עצמו - "עשן הזרם המרכזי".

אנשים שאינם מעשנים וחולקים את חלל האוויר בו הם נמצאים יחד עם מעשנים, שואפים לקרבם את העשן כמו המעשנים, וכך הופכים למעשה למעשנים שהעישון נכפה עליהם.

מה מכיל עשן הסיגריות?

עשן הסיגריות הנפלט לאוויר ונשאף לריאות מכיל למעלה מ-7,000 כימיקלים, ביניהם יותר מ-69 הוכחו כחומרים מסרטנים. **כמה דוגמאות לחומרים אותם מכיל עשן הסיגריות:**

חד תחמוצת הפחמן - המפחית את יכולתו של הדם לשאת חמצן לרקמות הגוף השונות, כולל איברים חיוניים כמו הלב והמוח;

זפת (עיטרן), פורמלדהיד, בנזן, בנזופירן, קדמיום, כרומיום, עופרת, ניקל - חומרים הידועים כמסרטנים; **ניקוטין, אציטון, פנול, אמוניה ועוד** - הידועים כחומרים רעילים הגורמים נזק לגוף.

מהם נזקי העישון הכפוי?

אנשים שאינם מעשנים ונחשפים לעשן הסיגריות של המעשנים, עלולים לסבול מאותן המחלות מהן סובלים המעשנים. ההשפעה המיידית עליהם יכולה להתבטא בכאבי ראש, בחילה, סחרחורת, שיעול, גירוי בעיניים, באף, בגרון ובדרכי הנשימה.

לסובלים מאסתמה עלול עישון כפוי לגרום סיכון מיידי להתעוררות התקפים.



הנזקים לטווח הארוך:

■ חשיפה ממושכת לעישון כפוי מעלה את הסיכון לחלות בסרטן ריאות ובמחלות לב, ואף לגרום מוות.

■ בין הכימיקלים הנמצאים בעשן הסיגריות, ישנם כאלה הידועים כמעלים את לחץ הדם, וכן פוגעים בתהליכי הרבייה, משפיעים על מערכת העצבים המרכזית, פוגעים בריאות ובתפקודי הכליות.

הרשות להגנת הסביבה בארה"ב סיווגה את העשן הנפלט לאוויר ממוצרי הטבק השונים כגורם מסרטן בדרגה ראשונה לבני אדם, ומשמעות הדבר היא שאין רמה בטוחה של עישון אליה מותר להיחשף.

דו"ח מקיף שפרסם הרופא הראשי האמריקני ב-2006 קובע: אין רמה בטוחה של חשיפה לעישון כפוי - גם חשיפה לכמות קטנה עלולה לגרום נזק!

מהם נזקי העישון הכפוי לילדים?

ילדים רגישים במיוחד להשפעותיו השליליות של העישון הכפוי מפני שהם קטנים יותר ונושמים מהר יותר ממבוגרים, כך שהם שואפים לקרבם יותר כימיקלים מזיקים לכל ק"ג ממשקל גופם, לעומת מבוגרים - באותו פרק זמן בו הם נחשפים לעישון כפוי.

ריאותיהם של הילדים קטנות יותר מאלה של המבוגרים והמערכת החיסונית שלהם



פחות מפותחת - דבר ההופך אותם לפגיעים יותר.

מחקרים רבים מעידים על הנזקים שגורם העישון הכפוי לילדים ולעוברים של נשים הרות שמעשנות, וגם לאלה של נשים הרות שאינן מעשנות, אך נחשפות לעישון כפוי.

העישון הכפוי:

■ מגביר את התחלואה בדלקות דרכי הנשימה, דלקת ריאות ומחלות אחרות של דרכי הנשימה אצל ילדים.

■ גורם להם דלקות חריפות וכרוניות של האוזן התיכונה.

■ מעורר התקפי אסתמה בילדים הסובלים כבר מאסתמה, ויש חוקרים שהגיעו למסקנה שהעישון הכפוי אף גורם לאסתמה בילדים בריאים.

■ מספר האישפוזים בבתי החולים גבוה יותר אצל ילדים להורים מעשנים.

■ עישון כפוי הוא גורם משמעותי ביותר לתופעה הידועה כ"מוות בעריסה" - צוות מומחים בינלאומי מטעם אירגון הבריאות העולמי קבע ב-1999, כי עישון האם בעת ההריון ולאחר הלידה גורם לשליש עד חצי מהמקרים של "מוות בעריסה".

■ עישון של נשים הרות וחשיפתן של נשים הרות לא מעשנות לעישון כפוי, גורמים נזקים לעובר, כמו משקל לידה נמוך (שעלול לגרום לסיכון מוגבר להתפתחות בעיות רפואיות ולבעיות בלמידה), הפלות, לידה בטרם עת ולידת וולד מת.

ילדים גם פגיעים יותר כי הם יכולים פחות ממבוגרים להגן על עצמם ולעמוד על זכותם שלא יעשנו לידם, הם פחות חופשיים לקום ולעזוב חדר, מכונית, או מקום אחר בו מעשנים. לעיתים, אפילו אם הם יבקשו לעזוב את המקום - לא ירשו להם. לפעמים אינם יכולים אפילו לבקש שלא יעשנו לידם, או שהם מתביישים לעשות זאת - ולכן זוהי חובתם של המבוגרים להגן עליהם.

הורים מעשנים - אל תעשו ליד ילדיכם ואל תרשו לאחרים לעשן על ידם.

נשים הרות - אל תהססו לבקש שלא יעשנו עלי-דכן.

נשים הרות מעשנות - חשוב להפסיק לעשן לפני הכניסה להריון, אך גם אם אתן כבר בהריון, כדאי להפסיק - ככל שעושים זאת מוקדם יותר פוחתים הנזקים לעובר.

מהן השפעות העישון הכפוי במקומות עבודה?

החוק בישראל מגביל את העישון במקומות העבודה רק לחדר בו העישון הותר, ובתנאי שלא עובדים או נמצאים בו אנשים שאינם מעשנים, יש בו תנאי איוורור מתאימים, והעישון בו אינו גורם מטרד בחלקים אחרים של הבניין; פרט לבתי-חולים, מרפאות ומשרדי משלה - בהם אסור לחלוטין להקצות חדרי עישון בתוך הבניינים.

מחקרים מראים שעובדים הנחשפים לעישון כפוי בעת עבודתם סובלים מהתופעות המתוארות לעיל לגבי נזקי העישון הכפוי, והסיכון שלהם לחלות בסרטן ריאות ובמחלות לב עולה.

מהי הפרדה יעילה בין אזור ללא עישון לחדר עישון?

חדר העישון צריך להיות מופרד לחלוטין מהאזור בו העישון אסור, ללא חללים משותפים.

מערכות האיוורור צריכות להיות נפרדות וכאלה שמוציאות את האוויר החוצה ולא ממחזרות אותו לתוך הבניין.

