



# Passiivne suitsetamine

Viibimine tubaka-  
suitsuga saastatud  
keskkonnas



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

Tubakasuits ei kahjusta ainult suitsetaja, vaid ka ümbritsevate inimeste tervist. Kuigi üldiselt püüavad suitsetajad teisi säästa, siis enamik inimesi ei tea, et **80% mürgisest tubakasuitsust on nähtamatu**. Veelgi enam, mittesuitsetaja kopsud on tundlikumad ja tubakasuitsuga kohanemata. Seetõttu kiputakse selle ohtu alahindama.

Kui peavoog ehk suitsetamisel sissehingatav mahv sisaldab 30–45% tubaka põlemisel tekkivatest ainetest, siis kõrvalvoog ehk väljahingatav suits koos sigareti hõõgumisest tekkiva suitsuga sisaldab 55–70% tubaka põlemisel tekkivatest ainetest.

## KÕRVALVOOS ON PEAVOOST

**3,5 KORDA ROHKEM TÕRVA**

**6,8 KORDA ROHKEM VINGUGAASI**

**6,6 KORDA ROHKEM NIKOTIINI**

## AKTIIVNE SUITSETAMINE –

kui inimene tarvitab teadlikult tubakatooteid.

## PASSIIVNE SUITSETAMINE –

kui mittesuitsetav inimene viibib tubakasuitsuga saastatud keskkonnas.

Tubakasuitsu saasteks nimetatakse nii väljahingatavat mürgist suitsu, sigareti otsast tulevat mürgist tubakakemikaale sisaldavat suitsu kui ka pindadele ladestunud mürgiseid keemilisi peenosakesi, mis on tekkinud tubakasuitsu põlemisel ning eralduvad mööblilt ja põrandalt.

Passiivse suitsetamise oht kaasneb ka teiste suitsetavate tubaka- ja nende sarnaselt kasutatavate toodete tarvitamisega nagu vesipiip või e-sigaret.



## Tubakasuitsuses keskkonnas viibimise riskid mittesuitsetajale:

- krooniline obstruktiivne kopsuhaigus
- kopsuvähk
- südame-veresoonkonnahaigused
- kopsu- ja kõrvainfektsioonide teke
- nurisünnitus või lapse väärareng
- enneaegne sünnitus ja beebi alakaal
- astma tekkimine nii täiskasvanutel kui lastel
- astma ägenemine, allergilised reaktsioonid
- psühholoogilised probleemid lastel nagu depressioon, ärevus, hüperaktiivsus, ebaküpsus jms

## Iga kümnes suitsetamisest tulenevatesse haigustesse surev inimene on mittesuitsetaja!



# LAPS PASSIIVSE SUITSETAJANA

Lapsed on tubakasuitsu suhtes kõige kaitsetumad. Väikelaps ei oska ise suitsetaja lähedusest või täis-suitsetatud ruumist lahkuda ning võib seeläbi olla tugevamas ja kestmamas kemikaalide mõjuväljas.

Tubakasuits ladestub tuppa isegi siis, kui suitsetada akna või köögi tõmbekapi juures. Ohtlike kemikaalide peenosakesed võivad riieatele, mööblile ja vaipadele mitmeteks kuudeks püsima jääda, nii tervist märkamatult mõjutades.

Laste tervist mõjutab see eriti, kuna nende hingamissagedus on suurem ja organism alles kasvamisjärgus. Lastel puuduvad loomulikud kaitsemehhanismid nikotiini ja muude tubaka tarvitamisel tekkivate mürkide suhtes, mistõttu võivad mürgised ained jääda nende organismi kauemaks.

Tubakasuits ärritab laste hingamisteid, mistõttu nad köhivad ja iga väiksemgi füüsiline pingutus võib esile kutsuda hingelduse. Tubakasuitsu tõttu võivad lapsed sagedamini põdeda ninakõrvalkoobaste põletikku, bronhiiti ja kopsupõletikku.

Astmahaigel lapsel, kes hingab sisse tubakasuitsust õhku, esinevad sagedasemad ja raskemad atakid. Lastel, kelle vanemad suitsetavad nende juuresolekul, esinevad sagedamini kõrvainfektsioonid. Nende terviseprobleemid jätkuvad ka täiskasvanueas.

Laste juuresolekul ei tohi suitsetada, isegi kui viibite koos vabas õhus. Eriti ohustatud on imikud ja väikelapsed. Ka imikuga jalutamas käies ei tohi lapsevanem vankrit lükates suitsetada.

Samuti peavad lapsevanemad teadma, et ka suitsetamast tulles on väljahingatav hingeõhk endiselt mürgine ja kõrge vingugaasisaldusega, mistõttu lähedane kontakt lapsega võib olla ohtlik.

## KODUS SUITSETAMINE

Inimesed arvavad ekslikult, et suitsetades teistest eemal lahtise akna juures, köögi tõmbekapi all või lahtise uksega rõdul, kaitsevad nad mittesuitsetajaid tubakasuitsu eest.

Paraku lenduvad sigareti mürgine suits ja peenosakesed siiski tagasi tuppa, mõjudes kahjulikult kõikidele toas viibivatele inimestele.

Samuti pole toas suitsetades abi ei ruumi tuulutamisest ega ventilatsioonist. Ohtlikud kemikaalid võivad jääda riieele, mööblile ja vaipadele mitmeteks kuudeks ning tervist märkamatu mõjutada.

**Tuleb aga arvestada, et 80% mürgisest sigaretsuitsust on nähtamatu ja kandub väga lihtsalt ruumi tagasi.** Kaitsmaks teisi suitsu eest, ei tohi ruumis suitsetada.



# AUTOS SUITSETAMINE

Autos suitsetamisel tekib saastunud õhk, mis jääb sinna kauaks ning mõjutab kõikide sealviibijate tervist. Autos suitsetades ei aita puhast õhku säilitada ka akna või ukse avamine, sest suits kandub tagasi sisse.

Sigaretisuits ladestub ka auto-istmetesse, millest eraldub mürgiseid peenosakesi veel mitmete kuude vältel.

Autos suitsetamine ohustab kõigi autos olevate inimeste tervist!



# VABAS ÕHUS SUITSETAMINE

Ekstlikult arvatakse, et ümberkaudsetele inimestele on suitsetamine kahjulik vaid siseruumides. Ka vabas õhus kandub tubakasuits edasi väga kergelt. Seetõttu tuleks suitsetamist vältida eelkõige igal pool, kus on läheduses teised inimesed.

Näiteks välisuste kõrval, bussipeatustes (kus on seaduse kohaselt suitsetamine keelatud) ja teistes kohtades, kus passiivse suitsetamise oht kaasviibijatele on olemas.

Kui sa tunned suitsu lõhna, tähendab see, et hingad sisse mürgist suitsu. Palu suitsetajal ka õues mujal suitsetada või eemaldu ise.

Passiivne suitsetamine vabas õhus võib olla sama kahjulik kui passiivne suitsetamine siseruumides!

# RASEDAD JA PASSIIVNE SUITSETAMINE

Lisaks väikelastele on ohustatud veel sündimata beebid, sest kokkupuude tubakasuitsuga algab juba emaiäsa.

Suitsetava raseda loode saab läbi platsenta vereringe mürgiseid ühendeid nagu nikotiin, vingugaas jt. Vingugaas tõrjub verest välja hapniku ning loode ei saa toiduks ja arenguks mitte hapnikuga, vaid vingugaasiga küllastatud verd.

## Passiivse suitsetamise tulemusena:

- rasestumine võib raskeneda
- suureneb nurisünnituse risk
- suureneb enneaegse sünnituse võimalus
- laps võib sündida alakaalulisena
- suureneb imiku äkksurma sündroomi risk
- lapse vaimne areng võib olla aeglasem
- laps võib kergemini haigestuda meningiiti, kõrva-  
infektsioonidesse, astmasse, kopsupõletikku, bronhiiti.



# MIDA SAAKS PASSIIVSE SUIT- SETAMISE VASTU ETTE VÕTTA?

## Suitsetajale:

- Kui oled suitsetaja ja soovid enda ümber olevaid inimesi säästa, siis parim viis selleks on **suitsetamisest loobuda. Loe loobumisvõimaluste kohta [www.tubakainfo.ee](http://www.tubakainfo.ee)**
- Kui tõesti tunned, et ei ole veel valmis loobuma, siis **ära mingil juhul suitseta siseruumides, ka ventilatsiooniava või lahtise akna juures!** Suitsetamiseks mine õue.
- Õues suitsetades ära seisa sissekäigu lähedal või lahtise akna all, eemaldu vähemalt 5 meetri kaugusele.
- **Autos suitsetada ei tohi** olenemata sellest, et autos ei pruugi samal ajal teisi inimesi viibida. Suitseta enne sõitmahakkamist või vahepeatuse ajal õues. Ära lase autos suitsetada ka teistel.
- Usalda mittesuitsetaja lõhnataju. Sinu lõhnatundmine on pideva tubakatarvitamise tõttu vähenenud. Kui keegi teeb sulle märkuse, mine suitsuga inimestest kaugemale.

## Mittesuitsetajale:

- Pea meeles, et 80% tubakasuitsust on nähtamatu. Kui tunned suitsuhaisu, on sinu tervis ohustatud, eemaldu sellest piirkonnast.
- Sul on õigus mürgist suitsu mitte sisse hingata. Sinu kaitseks on ka kehtestatud suitsetamise keelud avalikes ruumides ning vastavates avalikes kohtades (nt bussipeatused jne). Suitsetada tohib vaid selleks spetsiaalselt ehitatud ruumides. Kui keegi suitsetab väljaspool suitsuruumi, **teavita kindlasti personali või pöördu otse suitsetaja poole.**
- Välisõhus on sul **õigus paluda suitsetajal mujal suitsetada** või temast piisavalt kaugele astuda.





# FAKTE PASSIIVSE SUITSETAMISE KOHTA:

Viibides samades ruumides suitsetajaga, kes tõmbab paki päevas, saab mittesuitsetaja samal ajavahemikul 7–8 sigaretile vastava tubakasuitsuannuse.

Ka e-sigarettide tarvitamisel väljahingatav õhk ei ole puhas veeaur. Sellest on leitud erinevaid mürgiseid aineid, sealhulgas näiteks nikotiini ja hingamisteid ärritavat propüleenglükooli. Seetõttu tuleb ennetada e-sigarettide võimalikke terviseriske nii tarvitajate kui ka teda ümbritsevate inimeste seas.

Eriti ohtlik on passiivne suitsetamine lastele, rasedatele naistele, vanuritele, südamehaigetele ja hingamisprobleemidega inimestele.

Pideva passiivse suitsetamise tagajärjel võivad lapsel tekkida õpiraskused ja psühholoogilised probleemid nagu depressioon, ärevus, hüperaktiivsus, ebaküpsus jms.

Inimeste tervise kaitseks on vaja 100% tubakasuitsuvaba keskkonda. Parim, mida suitsetaja teha saab, on suitsetamisest loobuda.







**tubakainfo.ee**



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks