

► Mantenersi liberi dal fumo anche a casa

Smettere di fumare: chi ben comincia è già a metà dell'opera.

Per farcela davvero a smettere di fumare una cosa determinante è la scelta del metodo giusto per smettere. Le consulenti della **Linea nazionale stop tabacco** sono preparate in modo specialistico per informare in modo preciso sui diversi metodi di disassuefazione provati scientificamente. I fumatori possono anche farsi accompagnare da consulenti quando smettono di fumare e hanno la possibilità, durante la disassuefazione, di ricevere fino a quattro chiamate telefoniche e consulenze. Per telefonate in **tedesco, francese e italiano** le consulenti sono raggiungibili al numero **0848 000 181** dal lunedì al venerdì, dalle 11,00 alle 19,00 (8 ct. al minuto da rete fissa).

Per le lingue **albanese, portoghese, serbo/croato/bosniaco, spagnolo e turco** esiste un numero telefonico per ciascuna:

0848 183 183 albanese

0848 184 184 portoghese

0848 185 185 spagnolo

0848 186 186 serbo/croato/bosniaco

0848 187 187 turco

Chi compone il numero desiderato, riceve entro 48 ore la chiamata di una persona esperta della Linea stop tabacco.

Chi preferisce riuscire da solo a smettere di fumare trova un valido appoggio nel programma gratuito di autoaiuto «Stop tabacco». Al programma si accede direttamente da **www.stop-tabac.ch**. La documentazione può però essere richiesta anche telefonicamente allo 031 599 10 20 presso l'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo.

at Associazione svizzera
per la prevenzione del tabagismo
Haslerstrasse 30 3008 Berna

Altre informazioni e prospettivi:

Telefono 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch www.at-svizzera.ch

Autore: Nicolas Broccard, Büro Context, Berna Grafica: Hanspeter Hauser Stampa: Atze SA



Associazione Svizzera
Non-Fumatori
Casella postale 4 6963 Pregassona
Telefono 079 240 01 01 Fax 091 940 44 44
Mail: asnf@swissonline.ch www.nonfumatori.ch



► Mantenersi liberi dal fumo anche a casa

Bambini, ragazzi e adulti non fumatori possono essere considerati tutelati in modo efficace dai danni alla salute provocati dal fumo passivo solo quando anche a casa respirano un'aria libera dal fumo.

Già minime quantità di fumo di tabacco fanno male alla salute. Perciò non si possono stabilire valori limite per il fumo passivo. Se i fumatori aprono la finestra, si rifugiano in un'altra stanza

o mettono in funzione il condizionatore, tutt'al più sparisce l'odore del fumo. Ma le piccolissime sostanze tossiche del fumo di tabacco continuano a rimanere sospese dappertutto nell'aria.

► Vantaggi per tutti

Se a casa si è liberi dal fumo

- I bambini sono molto più raramente soggetti a malattie provocate dal fumo passivo,
- si riduce il rischio che i ragazzi comincino a fumare,
- i ragazzi e gli adulti fumatori che desiderano smettere riescono più facilmente a non fumare,
- gli abiti non puzzano di fumo di tabacco.

Si protegga così dal fumo passivo

- Renda chiaro che la sua abitazione e la sua automobile debbono essere libere dal fumo,
- pretenda da amici e conoscenti che, in presenza sua e dei suoi figli, non accendano sigarette,
- si adoperi perché anche asilo e scuola siano liberi dal fumo,
- frequenti solo ristoranti e locali del tutto liberi dal fumo.

► I genitori sono un modello

I genitori sono fra i modelli più importanti per i loro figli. Essere un modello significa fra l'altro mostrare i punti di forza e di debolezza. Se i genitori fumano, a casa possono ugualmente mettere in discussione il consumo di tabacco. Se i genitori non fumano, possono presentare a casa questo comportamento come regola incontrovertibile.

Quando i ragazzi cominciano a fumare regolarmente, sono diversi i motivi in gioco. Oltre alla

curiosità, ai compagni che fumano, alla pressione del gruppo, al desiderio di essere grandi, ad attraenti immagini pubblicitarie, un ruolo lo giocano anche genitori o fratelli che fumano.

È dimostrato che i bambini che crescono in case libere dal fumo diventano più raramente fumatori, rispetto ai bambini i cui genitori o fratelli consumano sigarette.

► Dati di fatto

Il fumo passivo è veleno per la salute

Il fumo passivo è formato dal fumo di tabacco della brace della sigaretta e da quello espirato dai fumatori. Il fumo passivo contiene più di 250 sostanze chimiche note come tossiche o cancerogene. Se i bambini sono esposti al fumo passivo, inspirano tante sostanze tossiche o cancerogene come i fumatori.

- Nei bambini il fumo passivo rallenta la crescita dei polmoni e provoca malattie dell'apparato respiratorio, otiti dell'orecchio medio e asma. Un attacco grave di asma può mettere a rischio la vita di un bambino.
- In età scolare il fumo passivo provoca soprattutto stimolo a tossire, catarro in gola e faringe, respiro con ansimo e insufficienza respiratoria.
- In caso di adulti non fumatori, il fumo passivo fa innalzare il rischio di cancro ai polmoni e quello di disturbi cardiaci.

Quanti bambini e ragazzi sono esposti, in casa, al fumo passivo?

Dalla ricerca svizzera sulle difficoltà respiratorie e le allergie nei bambini in età scolare, SCARPOL, nel 1992/93, è risultato che il 47 per cento di tutti gli alunni d'età compresa fra 6 e 14 anni a casa fumava involontariamente il fumo di altri. Per questa fascia d'età non sono disponibili dati attuali sul fumo passivo in casa.

A metà degli anni Novanta in Svizzera fumava circa

un terzo della popolazione a partire dai 15 anni. Nel 2006, come risulta da un'indagine svizzera sul consumo di tabacco, fumava il 29 per cento dei 14 - 65enni. Il che corrisponderebbe ad una diminuzione di un buon decimo. Anche se oggi spesso in casa propria probabilmente si fuma più spesso quando si è soli o soltanto in terrazzo o in giardino, è ancora approssimativamente il 40 per cento dei bambini e dei ragazzi in età scolare che in casa è danneggiato dal fumo di tabacco.

Spesso i ragazzi fumano involontariamente il fumo di altri

I ragazzi e i giovani adulti sono più spesso esposti al fumo passivo rispetto alle persone più anziane. Risulta dalla ricerca svizzera sul consumo di tabacco. Uno dei motivi principali è che le persone giovani vanno più spesso a manifestazioni in cui si può fumare, inoltre molti ragazzi accendono loro stessi la sigaretta.

Anche sul posto di lavoro i giovani lavoratori sotto i 25 anni (compresi coloro in un percorso di formazione) sono i più esposti al fumo passivo. Probabilmente i giovani impiegati di una ditta fumano assieme durante la pausa, anche in presenza di non fumatori.