

GÖRÜNMEZ TEHLİKE

- Sigara içmiyor olmanız, dumanın zararlarından korunduğunuz anlamına gelmez. Tütün dumanına dolaylı maruziyet , sessizce sağlığınıza tehdit eder.
- Bu broşür; kendinizi ve sevdiklerinizi bu görünmez tehlikeden nasıl koruyacağınız konusunda size rehberlik etmek için hazırlanmıştır.



Temiz hava, açık zihin. Tütünsüz bir çevre, sağlıklı bir geleceğin başlangıcıdır.

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
BAĞIMLILIKLA MÜCADELE UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

dumansız kampüs

Temiz hava hepimizin hakkı!

- ✓ Üniversitemiz, sağlıklı bir eğitim ortamı için "Dumansız Kampüs" uygulamasını sürdürmektedir.
- ✓ Tütün ve tütün ürünleri, sigara benzeri herhangi bir ürün kullanımı sadece belirlenmiş alanlarda mümkündür.
- ✓ Bu alanlar dışında tütün ürünü kullanımı, hem maddi cezaya hem de disiplin işlemine tabidir.
- ✓ Hep birlikte daha sağlıklı, temiz hava soluduğumuz bir kampüs için birbirimizin hakkına saygı gösterelim.

Temiz hava hepimizin hakkı. Üniversitemizde dumansız hava sahasını destekliyoruz.

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi, Gölköy Kampüsü, 14030, Merkez/BOLU



BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE UYGULAMA
VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

TÜTÜN DUMANINA DOLAYLI MARUZİYET

İkinci ve Üçüncü El Tütün Maruziyeti





SESSİZ TEHLİKE: DOLAYLI TÜTÜN MARUZİYETİ

PASİF ETKİLENİM (2. EL DUMAN) NEDİR?



Tanım: Sigara içmeyen kişilerin bulundukları ortamda, içen birinin dumanını istemeden solumasıdır

İki Tür Duman Vardır:

1. **Ana Akım Duman:** İçicinin içine çekip üflediği duman.
2. **Yan Akım Duman:** Sigaranın yanan ucundan çıkan duman.

Dikkat: Yan akım dumanı, filtre edilmediği için daha fazla zehirli madde içerir.

- **Görünmez Zehir:** Tütün dumanı 7.000'den fazla kimyasal madde içerir. Bunların 70'i doğrudan kanser yapıcıdır.
- **Güvenli Seviye Yoktur:** Pasif içicilik olarak bilinen bu durumun güvenli veya risksiz bir maruziyet aralığı bulunmamaktadır.

Her yıl dünya genelinde

1.2 milyon kişi

sadece başkalarının içtiği sigaranın dumanını soluduğu için hayatını kaybetmektedir.

GİZLİ TEHLİKE: 3. EL DUMAN

- **Nedir?:** Tütün ürününün içildiği kapalı ortamlarda duvarlar, kapılar, perdeler, halılar, giysiler, mobilyalar, döşeme malzemeleri gibi yüzeylerde kalan nikotin kalıntısıdır.
- **Nasıl Zarar Verir?:** Tütün dumanı kalıntıları, aerosol yapısında olduğu için havada kolayca asılı kalabilir. Aerosol olması sayesinde, üçüncü el duman parçacıkları havada bulunan diğer kimyasal maddelerle kolayca tepkimeye girebilir. Bu tepkime yeteneği, kalıntıların solunum yoluyla vücuda girmesini daha da kolaylaştırarak maruziyet riskini artırır.

KİMLER DAHA FAZLA RİSK ALTINDA?

- **Bebekler ve Çocuklar:** Küçük çocuklar yerde emekledikleri ve çevrelerindeki nesneleri sıkça ağızlarına götürdükleri için, yüzeylere sinmiş zehirli maddeleri yutma riski en yüksek olan gruptur.
- **Hamileler:** Üçüncü el dumana maruz kalmak, gebelik sürecinde hem annenin sağlığını tehdit eder hem de gelişmekte olan bebeğe zarar verme riski taşır.



Bebekler ve hamileler, tütün dumanının zararlarına karşı en hassas gruptur. Onlar için en iyi hediye, **%100 duman-sız** bir yaşam alanıdır.

YASAL DÜZENLEMELER VE ALAN TANIMLARI

Kapalı Alan: Sabit veya seyyar bir tavanı veya çatısı olan kapıları, pencereleri ve giriş yolları dışında bütün yan yüzeyleri geçici veya kalıcı olarak tamamen kapatılmış alanlar ile aynı şekilde tavanı veya çatısı olup yan yüzeylerinin yarısından fazlası kapalı bulunan yerlerdir.

Açık Alanlarda Kısıtlamalar: Kamu kurum ve kuruluşlarının topluma örnek olacak şekilde kendilerine ait açık alanların yalnızca belirlenmiş yerlerinde tütün mamulü tüketimine izin vermektedir. Kamuya açık çocuk parkları gibi temelde çocukların faydalandığı tüm açık alanlarda ve vatandaşların spor yapmaları için oluşturulmuş yürüyüş yolu, aletli egzersiz yapılan kısımlar gibi alanlarda tütün ve tütün ürünü kullanımının önlenmesine yönelik düzenlemeler getirildi. Piknik ve mesire alanı gibi açık ortamlarda ise yasal bir mesafe zorunluluğu yoktur. Açık hava tütün dumanı maruziyeti, 21 metreye kadar olan tüm mesafelerde dahi sağlığa zararlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Mesafe arttıkça ve rüzgar hızı azaldıkça açık hava tütün dumanı seviyelerinin düşmesine rağmen, açık havada sigara içilmeyen alanların 21 metreye kadar genişletilmesini desteklemektedir.

Yasal Hak: Eğer, dumansız alan ihlali görürseniz, ALO 184 Tütün İhbar Hattı'nı arayarak bildirebilirsiniz. İhlal yaşanması halinde ilgililer hakkında gerekli idari işlemler derhal uygulanmaktadır

HAREKETE GEÇ!

[SINIR KOY, TEMİZLE VE DUMANSIZ BİR HAYATI SEÇ! TÜTÜNSÜZ EV, TÜTÜNSÜZ OKUL, TÜTÜNSÜZ TOPLUM...](#)
[SAĞLIK HER YERDEDİR.](#)

