



$xy^2 - y^2$
ODS g nikotina = smrт
cigareta = život - 8 min
 xyy

GRADSKI URED
ZA ZDRAVSTVO, RAD,
SOCIJALNU ZAŠТИTU
I BRANITELJE



NEPUŠENJE NIJE ZNANOST

svibanj, 2006.

brošura dostupna na www.zagreb.hr



Pušenje

Pušenje duhana jedan je od glavnih čimbenika rizika za zdravlje čovjeka i odgovorno je za nastanak čitavog niza bolesti, koje nastaju udisanjem dima zapaljenog duhanskog lišća u cigaretama, cigari ili luli. Također je dugačak popis štetnih produkata koji nastaju sagorijevanjem duhana.

Kolumbovo otkriće Amerike 1492. godine, ne samo da je bio najveći događaj europske povijesti, već je Europy, a kasnije i drugim kontinentima donijelo mnoge novine. Među njima je bio i duhan, jednogodišnja zeljasta biljka sa širokim listovima, koja je postala obilježje civilizacije 20. stoljeća i koja je danas rasprostranjena na svih pet kontinenata.



Dnevnički Kristofora Kolumba iz 1492. godine sadržavaju zapise u kojima se prvi puta opisuje preteča današnje cigarete, smotuljak duhana koji su Indijanci motali, palili ga s jedne strane da bi s druge strane uvlačili dim. Tako su prvi pušači duhana u Europi bili Kolumbovi mornari, a Španjolci prvi Europljani koji su u 16. stoljeću počeli uzgajati duhan u svojim kolonijama i uvoziti ga u Europu. Tijekom stoljeća, u različitim povijesnim razdobljima mijenjali su se načini uživanja duhana. U drugoj polovici 19. stoljeća planski se pristupilo uzgoju duhana i proizvodnji cigareta, te se naglo povećao broj pušača, osobito nakon I. svjetskog rata. Tako je izgradnjom prvih tvornica duhana pušenje postalo društveni fenomen pandemijskih razmjera i svjetski javnozdravstveni problem.

Danas se preko 4,1 milijuna hektara zemlje u svijetu koristi za uzgoj duhana, od čega čak 73% otpada na zemlje u razvoju. Tako nasade duhana zauzimaju mjesto mnogo potrebnijim nasadima biljaka za prehranu ljudi.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) procjenjuje da u svijetu puši oko 1.300.000.000 ljudi, čak 30% odraslog stanovništva, od čega 47% muškaraca i 12 % žena. U razvijenim zemljama puši 41% muškaraca i 21 % žena, a u nerazvijenim je taj odnos 48% muškaraca i 8% žena. U Europi danas puši oko 50% muškaraca u dobi između





dvadesete i šezdesete godine života i oko 20% žena iste dobi, te 30% mladih. Grci su proglašeni vodećom svjetskom pušačkom nacijom iza kojih slijede Japanci.

Prema procjenama, u Republici Hrvatskoj ima oko 1,2 milijuna pušača, što znači da je gotovo svaka treća odrasla osoba pušač, od toga puši 34,1% muškaraca i 26,6% žena u dobi od 18-65 godina. Hrvatska je s 2.086 konzumiranih cigareta po stanovniku godišnje značajno iznad prosjeka Europe sa 1.673 konzumiranih cigareta po stanovniku na godinu. Istraživanja koje je provela ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) pokazuju da je oko 70% mladih u dobi od 15 godina probalo pušiti, a 30% ih redovito puši. Postotak pušača u srednjim školama kreće se od 15% učenika u prvim razredima pa sve do 40% maturanata. Pretpostavlja se da 60-70%

Rasprostranjenost pušenja

djece od najranijeg djetinjstva pasivno puši, jer im roditelji ili netko od ukućana puši.

Stav prema pušenju se kroz stoljeća mijenjao: u Španjolskoj je u 15. stoljeću pušenje bilo kažnjavano zatvorskom kaznom u trajanju od 3 godine; engleski kralj James I objavio je 1604. godine proglas o duhanu, kojim oštro zabranjuje konzumiranje duhana, da bi ga nakon par godina povukao promijenivši mišljenje i nacionalizirao englesku duhansku industriju te smanjio poreze na duhan; u Rusiji tijekom istog vremenskog razdoblja zakonom je bilo zabranjeno posjedovanje duhana i njegova upotreba je smatrana smrtnim grijehom; u Turskoj, Perziji i Indiji najkraći postupak za odvikavanje od pušenja bila je - smrtna kazna. Papa Urban VIII je u 17. stoljeću sve pušače ekskomunicirao, isključio iz Crkve.

Cigaretu je u nekim zemljama postala sredstvom plaćanja pojedinih usluga. Na Mozambiku ste za 15 kutija cigareta mogli kupiti ovcu. U kambodžanskom glavnom gradu Phnom Penhu vožnja taksijem na udaljenost od 3 km košta 10 cigareta. U zemljama zahvaćenim ratom cigaretama se plaćao prolaz kroz cestovne blokade. U Kini prestižne američke cigarete mogu vozača izvući od plaćanja prometne kazne, za prekoračenje brzine cijena je cijela šteka cigareta.



Gorenjem jedne cigarete nastaje oko dvije litre dima. Znanstvenici su identificirali preko 4.000 kemijskih spojeva u dimu cigarete, od kojih je najmanje 60 kancerogeno. Najštetniji od njih su nikotin, katranski spojevi i ugljični monoksid.

Nikotin je osnovni farmakološki sastojak duhana, koji uzrokuje naviku i ovisnost o pušenju. Nikotin je organski kemijski spoj, bezbojna uljna tekućina bez mirisa, koja izložena zraku dobiva smeđu boju i miris svojstven duhanu. Nikotin je izrazito toksičan spoj, jedan je od najjačih otrova koji čovjek poznaje. Pušenjem jedne cigaretne u organizam ulazi 0,1 do 2 miligramma nikotina, ovisno o vrsti duhana. Jedan dio nikotina izgori u žaru cigarete, a 80-90% ga se destilira i kondenzira u preostalom nepopušenom dijelu cigarete, pri čemu ulogu ima i dužina filtera cigarete. Ako je filter cigarete duži, u njemu se zadržava



Što pušite?

više nikotina i drugih štetnih tvari nego u cigareti s kraćim filterom. Smrtonosna doza nikotina za čovjeka iznosi oko 0,05 g, odnosno 30 do 60 naglo popušenih cigareta. Za kunića je smrtonosna doza od 0,007 g, dok pas ugiba ako mu se na njušku stavi samo jedna kap nikotina. Nikotin izoliran iz jedne cigarete može izazvati smrt dvije odrasle osobe, a dnevna doza od 40 cigareta može u trudne žene uzrokovati smrt nerođenog djeteta. Nikotin prilikom „uvlačenja“ cigaretnog dima u pluća apsorbira se već u usnoj šupljini, ali najveći dio prodire u krv u plućima. Oko jedne četvrtine oslobođenog nikotina pri pušenju i sagorijevanju jedne cigarete dospijeva u mozak za šest sekundi.

Katranski spojevi su spojevi koji sadrže na stotine kemikalija nastalih izgaranjem duhana od kojih je 50-tak kancerogeno. Taložeći se u dijelovima respiratornog sustava izazivaju ili ubrzavaju oštećenja bronha i pluća, a isto su tako patogeni za probavne i druge sustave ljudskog organizma. Tijekom desetogodišnjeg pušačkog staža, osobi koja puši u plućima se nataloži 500 g katrana.

Ugljični monoksid je otrovni plin bez boje i mirisa, koji nastaje izgaranjem duhanskog lišća. S obzirom da ima 200 puta veću sposobnost vezivanja za hemoglobin od kisika, u pušača se 10-15% hemoglobina veže s ugljičnim monoksidom što značajno smanjuje





opskrbljenost stanica kisikom. On na žalost ostaje nerazgrađen u organizmu i vezuje se na hemoglobin. Dvadeset popušenih cigareta u jednom danu dovode do gubitka 5% hemoglobina. Ugljični monoksid povećava prijemčivost stijenki krvnih žila za kolesterol i potpomaže stvaranju plakova, dovodeći do razvoja mnogih bolesti srca i krvnih žila.

Policiklički aromatski ugljikovodici su glavne kancerogene supstancije duhanskog dima, kao na primjer benzopyren, dibenzoanthrecen, benzofluoranthen, dibenzopyren.

Amonijak je kemijski spoj za koji proizvođači cigareta tvrde kako je bezopasan, jer je on sastojak koji cigaretama daje miris, ali postoje čvrsti dokazi kako ga neki proizvođači koriste u cilju stvaranja ovisnosti o jednoj te istoj vrsti cigareta. Prema saznanjima znanstvenika, amonijak

Nikotin, Katran, Amonijak, Naftalin, Arsen, Olovo,

„oslobađa“ nikotin iz duhana pretvarajući ga u plin, što dovodi do toga da pušači apsorbiraju nikotin više i brže.

Naftalin je također jedan od sastojaka duhanskog dima.

Fosfor je sastojak mnogih kućanskih potrepština, a možemo ga naći i kao jednog od sastojaka otrova za glodavce. U obliku fosforne kiseline, fosfor možemo naći i u cigaretama.

Arsen – neki znanstvenici vjeruju kako je arsen iz duhanskog dima (a u kućanstvima ga nalazimo kao jednog od sastojaka otrova za mrave) prirodni zagađivač koji biljka duhana crpi iz zemlje.

Olovo – trovanje olovom može uzrokovati zastoj u rastu, povraćanje, gubitak tjelesne težine i oštećenje mozga. Ljudi su svjesni prisutnosti olova u benzinu, ali nisu svjesni kako je olovo prisutno i u duhanu.

Koliko je duhan štetan govori i činjenica da se nekada prerađeni duhan upotrebljavao kao dezinfekcijsko sredstvo za uništavanje komaraca, pri suzbijanju malarije i pri uništavanju štetnih insekata i nametnika u agronomiji.



Pušenje i trudnoća

Istraživanja su dokazala štetan utjecaj duhanskog dima i nikotina na muške i ženske spolne organe, a što za posljedicu može imati hormonalne smetnje, neplodnost, komplikacije pri začeću i u trudnoći, učestale spontane pobačaje i komplikacije pri porodu.

Pušenje za vrijeme trudnoće onemogućava normalan razvoj ploda. Ono sprečava prenošenje svih potrebitih tvari putem krvi iz majčine cirkulacije kroz krvne žile posteljice u cirkulaciju ploda. Na taj se način redukcijom kisika znatno smanjuje njegova količina u majčinoj krvi, a time i u krvi ploda. Ukoliko majka tijekom trudnoće puši, nikotin nesmetano prolazi kroz posteljicu i dolazi do tkiva fetusa. Tako u krv djeteta prelazi nefiltrirano čak 3.800 razgradnih produkata iz duhanskog dima.

Pušenje u trudnoći ima embryo-fetotoksične efekte, koji su odgovorni za nastanak urođenih anomalija, nikotin izaziva smetnje u sazrijevanju funkcije posteljice, intrauterini manjak kisika, nerođeno dijete pati od kroničnog manjka kisika. Težina novorođenčadi majki koje su tijekom trudnoće puštale je oko 200 grama manja. Najnovija istraživanja ukazuju da pušenje ometa intelektualno sazrijevanje djeteta. Pušenje u trudnoći je faktor rizika za razvoj alergija, neurodermitisa i astme u djeteta.





Duhan je tijekom ljudske povijesti uživao glas svestranog lijeka, te se prodavao u ljekarnama, a pušenje je dugo bilo društveno prihvaćeno ponašanje, način života.

Pasivno ili prisilno pušenje

Pasivno ili prisilno pušenje je udisanje dima cigarete koju drugi puše. Pasivni pušač dobiva dim iz dvaju izvora: udiše sekundarni dim što ga izdahne pušač, te udiše i tercijarni dim koji u zrak dolazi izravno od cigarete. Količinu od 15% dima cigarete udiše pušač, a ostatak odlazi u okolni zrak kojeg druge osobe udišu.

Sekundarni dim sadrži više čestica ugljičnog monoksida, otrovnih tvari, nego primarni dim što ga udiše pušač. Čak 85% dima, koji se oslobađa u prostoriji srednje veličine, za vrijeme sagorijevanja jedne cigarete čini dim iz sekundarnog izvora. Pasivno pušenje izaziva kašalj, kihanje, pečenje, crvenilo i suzenje očiju, nadražaj u nosu, grlu, teškoće sa disanjem i glavobolju.

Nakon četiri do pet sati boravka u zadimljenoj i nedovoljno prozračenoj prostoriji, pasivni pušač udahne količinu duhanskog dima koju pušač udahne nakon popušene dvije do tri cigarete. Nepušači, koji su pasivni pušači obolijevaju od „pušačkih bolesti“. Tako pasivno pušenje za 20% povećava rizik od raka pluća. Djeca, koja odrastaju uz roditelje koji puše, češće obolijevaju od respiratornih infekcija, upale srednjeg uha, bronhitisa i astme.



Tamo gdje počinje vaša sloboda kad zapalite cigaretu, prestaje sloboda drugih



Tablica 1. Prevalencija pušenja u muškaraca i žena u dobi od 15 i više godina u Europi

DRŽAVA	MUŠKARCI	ŽENE
Rusija (1998)	63,2	9,7
Mađarska (2000)	53,1	30,4
Estonija (2000)	44,1	19,9
Poljska (1999)	42,0	23,0
Španjolska (2001)	42,1	27,2
Austrija (1997)	29,6	18,7
Italija (1999)	32,8	17,3
Slovenija (2001)	28,0	20,1
Ujedinjeno kraljevstvo (2000)	29,0	25,0
Finska (2001)	29,0	20,0
Hrvatska (2000)	34,1	26,6



Izvor podataka: Svjetska zdravstvena organizacija (WHO)



Djelovanje duhanskog dima

Pušenje skraćuje vijek ljudskoga života za 5-7 godina ako se s pušenjem započne u dobi između 18.-20. godine života i pod uvjetom da se ne puši više od 15-20 cigareta dnevno. Ali, kada se s pušenjem počinje s 10 godina života, tada se životni vijek skraćuje u prosjeku za 20 i više godina ili vrlo rano dolazi do invalidnosti. Prema izvještajima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), svakih 8 sekundi netko umre zbog upotrebe i štetnog djelovanja duhana. Podaci svjetske zdravstvene organizacije (WHO) govore da duhan svake godine ubije pet milijuna ljudi i ta će se brojka udvostručiti u sljedećih 25 godina ako se ništa ne učini u zaustavljanju potrošnje. Ukoliko se zadrži sadašnji ritam, broj pušača u svijetu trebao bi se s 1,3 milijarde povećati na 1,7 milijardi u 2007. godini. U Hrvatskoj, u kojoj je gotovo svaka treća osoba pušač, procjenjuje se da od bolesti vezanih uz pušenje godišnje umre 10.000 osoba.



Učinci nikotina na ljudski organizam su mnogobrojni: dolazi do porasta krvnog tlaka, ubrzava se rad srca, povećava se minutni volumen srca i potrošnja kisika, povećava se koronarni protok, dolazi do prerenog starenja kože. Nikotin povećava koncentraciju glukoze, masnih kiselina i kortizola u krvi, te agregaciju trombocita što dovodi do nastanka ateroskleroze i tromboze krvnih žila. Poznato je kao duhan šteti dišnom, srčano-žilnom i probavnom sustavu.

Dišni sustav: Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) procjenjuje kako pušenje uzrokuje 85% ukupnih smrtnih slučajeva od primarnog raka pluća, 75% od kroničnog bronhitisa i emfizema pluća i 25% od srčanog i moždanog infarkta.

Probavni sustav: pušenje oštećuje sluznicu usne šupljine, stalno je prisutan neugodan zadah, promjenom ph usne šupljine stvaraju se naslage, žuti zubi, te nakon nekoliko godina paradentoza, gubici zuba; pušenje uzrokuje upalu želučane sluznice, čir na želucu i dvanaestercu, koji kod pušača češće postaju maligni.

Srčano-žilni sustav: Kardiovaskularne bolesti uzrokovane pušenjem „ubiju“ više od 600.000 ljudi svake godine u razvijenim zemljama svijeta. Pušenje tjera srce na brži ritam, povisuje krvni tlak, stvaranjem plakova suzuje krvne žile, te je vodeći čimbenik u nastajanju hipertenzije i začepljenja krvnih žila srca, srčanog infarkta, moždane kapi, cerebrovaskularnih bolesti i bolesti periferne cirkulacije, Burgerove bolesti. Pušenje udvostručuje rizik umiranja od bolesti srca i krvnih žila, a 30-40% svih smrti od koronarnih bolesti povezuje se s pušenjem.

Reprodukcijski sustav: Bolne menstruacije, neplodnost, komplikacije pri začeću, komplikacije u trudnoći i porodu, povećani rizik pojave raka maternice, smanjenje količine estrogena ubrzava menopauzu (žene koje puše imaju 2-3 godine raniji nastup menopauze), povećani rizik infekcije humanim papiloma virusom uzrokovane su pušenjem. Pušenje oštećuje i mijenja DNK spermija uzrokujući tako sterilitet, pobačaje i rađanje djece s različitim malformacijama. Pušenje također smanjuje broj spermatozoida, te smanjenjem dotoka krvi i krvožilnim poremećajima uzrokuje impotenciju.



Koža, kosa, kosti: Pušenje prerano stari kožu, uništavajući proteine koji daju elastičnost, a isto tako i vitamin A u koži. Koža pušača je naborana, suha, osobito oko usana i očiju. Pušač u 40. godini oko očiju ima bore na licu slične onima koje ima nepušač u 60. godini života. Pušenje slabiti imunološki sustav što dovodi do slabljenja i opadanja kose. Ugljični monoksid, smanjujući apsorpciju kisika kod pušača, dovodi do gubitka čvrstoće kostiju, koje se stoga lakše lome i do 80% teže zacjeljuju od zdravih kostiju. Oni koji puše podložniji su problemima sustava za kretanje.

Vid: Osobe koje puše više od 20 cigareta dnevno imaju dvostruko veću vjerojatnost razvoja očne mrene, zamućenja leće oka koja dovodi do sljepoće. Dim cigarete uzrokuje mrenu jer iritira oko i stoga što štetne tvari oslobođene tijekom pušenja iz pluća krvotokom dospijevaju do oka.

Sluh: Stvaranjem plakova na stjenkama krvnih žila, sužava se promjer krvne žile, smanjujući dotok krvi u unutarnje uho. Poznato je da pušači mogu imati oslabljen sluh ili ga mogu izgubiti 16 godina ranije od nepušača.

Rak: Poznato je da najmanje 60 sastojaka duhanskog dima uzrokuje rak. Muškarci pušači 22 puta češće obolijevaju od raka pluća nego nepušači. Brojna istraživanja pokazuju kako je dužina pušenja upravno proporcionalna s brojem različitih oblika raka koje pušač može steći dugogodišnjim pušačkim stažem uključujući rak nosa, usnice, jezika, žlijezda slinovnica, ždrijela, jednjaka, bronha, pluća, bubrega, gušterače, spolnih organa, želuca, debelog crijeva i kože.





Zašto prestati pušiti?

Gubitak svake države zbog liječenja posljedica pušenja, skraćenog radnog vijeka i smanjene produktivnosti pušača, višestruko je veće od svih dobitaka nastalih proizvodnjom i prerađom duhana, te uplaćenim porezima. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), odvikavanjem i prestankom pušenja postiže se ukupni veći broj sudionika u suzbijanju i sprečavanju pušenja.

Sustavnim aktivnostima, poticanjem što većeg broja pušača da prestanu pušiti, buđenjem svijesti o štetnim učincima pušenja po zdravlje, ohrabrvanjem, poticanjem svijesti na zrak bez duhanskog dima, odgajanjem naraštaja nepušača, edukativnim djelovanjem na mlade, pružanjem potpore pušačima i pomoći pri odvikavanju od pušenja, vodeći su zadaci svake zajednice. Poduka o opasnostima pušenja mora biti sastavni dio svih zdravstveno-odgojnih programa. Borba protiv pušenja treba se provoditi u okviru zdravstvenog odgoja, u okviru zaštite čovjekove okoline i u sklopu društvenih akcija kroz koje se treba uključiti što veći broj sudionika u suzbijanje i sprečavanje pušenja.

**Prestanak
pušenja je mala
investicija, a veliki
dobitak**





Kako prestati pušiti?

Nakon prestanka pušenja, kao i kod svake druge ovisnosti, javlja se nikotinski apstinencijski sindrom, u različitim oblicima ovisno o pojedincu. Simptomi nikotinske apstinencije su: potreba za cigaretom, tjeskoba, nemir, ljutnja, razdražljivost, umor, povećani apetit, nesanica, depresija. Ovi simptomi su prolaznog karaktera, nestaju za oko tjedan dana, a onda sve dalje ovisi o samoj osobi i odluci.

Ovisnici o duhanu uglavnom prestaju pušiti od straha nastalog nakon pogoršanja općeg zdravstvenog stanja. Uvjeravati nekoga da ne smije pušiti nema nikakve svrhe, već je kontraproduktivno. Proces napuštanja pušenja počinje saznanjem kakve opasnosti prijete od pušenja, nastavlja se ozbiljnim razmišljanjima, te donošenjem odluke o prestanku pušenja. To je proces koji ne može uspjeti preko noći. Bitno je da pušač sam ima želju odviknuti se od pušenja. Namjera mora biti jasna, osoba mora biti sigurna. Osoba mora biti motivirana, mora znati prepoznati prave razloge zašto želi prestati pušiti. Teško je, ali izvedivo i moguće, uložite trud!

Prestankom pušenja

- hrana će vam je bolje prijati,
- spoznat će te nove okuse i mirise,
- dah vam je svjež, a zubi bjelji
- cijelokupno zdravstveno stanje se poboljšava,
- bolje spavate,
- zadovoljniji ste i sretniji,
- smireniji i opušteniji ste,
- bolja vam je koncentracija,
- imate više vremena za sebe i svoju obitelj,
- nestaju izdaci za pušenje,
- efikasniji ste na poslu,
- produžili ste svoj radni i životni vijek,
- ne ugrožavate zdravlje drugih ljudi.



Zašto pušite?

- zbog društva,
- zbog dosade,
- zbog navike,
- zbog stimulacije,
- zbog relaksacije,
- zbog zadovoljstva,
- olakšavate li stresne situacije,
- osjećate li se slobodnim,

Zašto pušite?

- osjećate li se poželjnim,
- osjećate li se bolje,
- osjećate li se odraslo, zrelo
- osjećate li se staro pa
- vam je svejedno,
- zato što svi puše,
- zato što to želite,
- zato što to svi brane,
- zato što se bojite viška kilograma

Zašto pušite?

- zato što ne možete spavati,
- zato što nemate snage,
- zato što ne znate kamo s novcem,
- zato što ste ovisnik,
- zato što vas nije briga za vaše najbliže i okolinu,

Zašto pušite?

- zato što ne brinete za svoje zdravlje,
- zato što ne želite živjeti duže!!!





Ovisnost o pušenju

Po svojoj rasprostranjenosti i intenzitetu ovisnosti, pušenje duhana spada među najčešće i najteže ovisnosti. Ovisnost o pušenju razvija se kroz nekoliko faza. Osoba prvo, živeći u obitelji u kojoj odrasli članovi puše, razvija pozitivan stav o pušenju, smatrajući pušenje načinom ponašanja kojim će pokušati podići vlastito samopoštovanje, i pokazati težnju za ulazak u svijet odraslih. Nakon te faze slijedi eksperimentalna faza u kojoj adolescenti počinju pušiti, najčešće u društvu svojih vršnjaka. Potom slijedi faza navikavanja u kojoj je pušenje učestalo.

Aktivno pušenje je u početku ugoda, a navika nastaje zbog djelovanja mnogih farmakoloških i nefarmakoloških čimbenika. Razvija se ovisnost, organizam se navikava na stalnu razinu nikotina u krvi, kao i drugih spojeva koji nastaju sagorijevanjem duhana i oslobađaju se u dimu cigareta. Razvija se jaka psihička i blaga fizička ovisnost o nikotinu.

Psihička ovisnost o nikotinu posljedica je postupnog navikavanja na duhan. Fizička ovisnost javlja se zbog navike metabolizma na nikotin. Ovisnost se vrlo brzo stječe, a tolerancija je relativno visoka. Od nekoliko cigareta popušenih na dan pa do njih četrdesetak, stiže se vrlo brzo.



Zakonske odredbe

U Republici Hrvatskoj je već više od 5 godina na snazi Zakon o ograničavanju uporabe duhanskih proizvoda (Narodne novine 128/99, 14/00, 55/00), kojim su u cilju zaštite građana utvrđene mjere za smanjenje i ograničenje uporabe duhanskih proizvoda, štetni sastojci cigareta i obvezne oznake na pakiranjima duhanskih proizvoda, preventivne mjere protiv pušenja, te nadzor nad provedbom Zakona.

POVELJA PROTIV PUŠENJA U EUROPI

- Čist zrak, sloboden od pušačkog dima, bitno je i temeljno pravo čovjeka na zdravlje i na nezagаđen okoliš;
- Svaki građanin ima pravo biti informiran o svim opasnostima pušenja;
- Svi građani imaju pravo na zrak sloboden od pušačkog dima u zatvorenim javnim mjestima te u javnom prijevozu;
- Sva djeca, svi odrasli ljudi imaju pravo biti zaštićeni od promidžbenih poruka duhanske industrije. Treba poduzeti sve potrebne dogovorene mjere i pružiti im pomoć kako bi se oduprli napasti uporabe duhana u bilo kojem obliku;
- Svaki djelatnik na radnome mjestu ima pravo udisati zrak nezagаđen pušačkim dimom;
- Svaki pušač ima pravo biti podržan i potpomognut radi nadvladanja te navike.



**GRADSKI URED ZA ZDRAVSTVO,
RAD, SOCIJALNU ZAŠTITU I BRANITELJE**