

## Fumo passivo: come difendersi e come evitarlo

### Come difendersi ed evitare il fumo passivo quando si è in compagnia in casa o all'aperto: stabilite sempre delle regole per rispettarvi a vicenda.

Fumare le sigarette è dannoso per la salute, ma anche il fumo passivo fa male. Molte persone che non fumano sono costrette a dover sopportare i cattivi odori e a respirare le **sostanze nocive** emanate dal fumo della sigaretta degli altri. Per evitare di arrecare danni alla propria salute si possono adottare delle strategie e stabilire delle regole, soprattutto se questa situazione si trova all'interno del focolare domestico.

Fumare in alcuni ambienti o addirittura fuori casa può essere un'ottima soluzione. Quando si è fuori, invece, è sempre meglio scegliere **sale non fumatori** o evitare certi luoghi. Vediamo quali soluzioni adottare in ogni circostanza per difendersi al meglio.



### Fumo passivo: come difendersi quando si è in compagnia

Se vi trovate in un locale all'aperto è inevitabile venire a contatto con il fumo. Spesso capita che sono proprio le persone con cui si è in compagnia che hanno necessità di fumare che non si fanno grandi problemi. Se si è in tanti, magari **durante una cena** o una festa all'aperto, l'ideale sarebbe sedersi il più lontano possibile. Diversamente, potete chiedere ai fumatori di spostarsi in modo da non dare fastidio agli altri commensali.

Se, invece, i fumatori sono ospiti in casa vostra, informateli gentilmente che non gradite l'odore del fumo e che possono farlo in **balcone** o in **giardino**.

### Fumo passivo: rimedi da adottare in casa

Se in casa ci sono dei fumatori bisogna assolutamente stabilire delle **regole**. Innanzitutto in casa non si fuma. Oltre all'odore, che può risultare poco gradevole, il fumo passivo viene respirato dagli altri abitanti della casa insieme alle **tossine**. Ancora più grave se in casa ci sono dei **bambini**.

L'ideale sarebbe andare a fumare **in giardino**, oppure nel balcone. A volte, però, le giornate fredde lasciano cadere in tentazione e si finisce per fumare in casa. In questi casi sarebbe opportuno adibire una sola stanza della casa per fumare, come ad esempio un secondo **bagno di servizio** che potrete lasciare con la finestra aperta.

02 aprile 2018