

Evitare il fumo passivo

Proteggi te stesso e la tua famiglia

Panoramica tematica

- Pericoli del fumo passivo
- Comunicazione
- Protezione della salute
- Soluzioni tecniche
- Basi giuridiche
- Approcci politici

Vivere in modo sano – Abitare senza fumo

Il fumo passivo riguarda tutti – che sia a casa, in auto o nei parchi giochi.

Bambini, anziani, donne incinte e animali domestici sono particolarmente esposti.

Questo documento offre una panoramica sull'argomento e mostra come proteggere la Sua famiglia dai pericoli del fumo passivo.

Maggiori informazioni su:
www.passivesmoke.ch

Cos'è il fumo passivo?

Il fumo passivo è l'inalazione involontaria del fumo di tabacco presente nell'ambiente – sia direttamente attraverso l'aria (**fumo secondario**), sia indirettamente tramite residui depositati su superfici, vestiti o sospesi nell'aria (**fumo terziario**).

Queste particelle possono rimanere attive per diversi mesi, anche senza odore né fumo visibile.

Solo un ambiente 100% senza fumo protegge efficacemente – arieggiare o pulire non basta.

Oltre **7000 sostanze chimiche** nel fumo, di cui almeno **70 cancerogene** – nessuna quantità inalata è sicura.

Come il fumo attivo, il fumo passivo comporta **numerosi rischi per la salute**: malattie respiratorie croniche, disturbi cardiovascolari, tumori, infiammazioni.

Tutti sono coinvolti: **bambini, adulti, persone vulnerabili, animali domestici**.

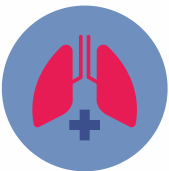


Comunicazione chiara

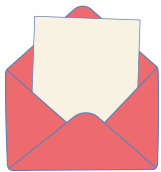
Faccia valere le Sue esigenze in modo costruttivo.



Parli apertamente con ospiti, vicini o colleghi se il fumo La disturba.



Spieghi con calma perché tiene a un ambiente senza fumo – ad esempio per la salute dei bambini.



Se la situazione persiste, può scrivere ai Suoi vicini, all'amministratore dello stabile o a un'associazione di inquilini.

Utilizzi a questo scopo i nostri modelli di lettera e consigli.



Annoti gli episodi concreti – quando e dove è comparso il fumo o è penetrato nella Sua abitazione. Questa documentazione può rafforzare la Sua posizione.

Non sa come affrontare la conversazione?

→ [Link ai consigli di comunicazione](#)

Ha bisogno di aiuto per scrivere una lettera?

→ [Link ai modelli di lettera](#)

Proteggia sé stessa e la Sua famiglia

Renda la Sua **abitazione** e la Sua **auto** **completamente senza fumo** – anche con le finestre aperte.



Se fuma, lo faccia all'esterno e indossi **abiti specifici** solo per questo – ad esempio una **"giacca da fumatore"** da lasciare fuori.



Scelga per i Suoi figli **strutture di accoglienza e scuole 100% senza fumo**, anche negli spazi esterni.



Usi mezzi tecnici complementari

I **filtri HEPA** (High Efficiency Particulate Air) sono progettati per eliminare particelle molto fini dall'aria – come polvere, polline o batteri.



Possono **ridurre fino al 70%** le particelle fini causate dal fumo passivo, in particolare in inverno (Barn et al., 2018; Batterman et al., 2005).

È essenziale **manutenere e sostituire i filtri** circa ogni 5 mesi.



Sebbene i filtri HEPA migliorino la qualità dell'aria, **non sostituiscono un ambiente 100% senza fumo!**

Conosca i Suoi diritti

In Svizzera, diverse basi legali La proteggono dal fumo passivo:



CC art. 684: Divieto di immissioni eccessive (odori, inquinamento dell'aria)

CC art. 679: Protezione contro danni tra vicini

CO art. 257f: Obbligo degli inquilini di rispettare i vicini

CO art. 259a–259h: Norme sui difetti dell'abitazione e riduzione dell'affitto

Luogo di lavoro: Vietato fumare negli spazi pubblici interni e nei luoghi di lavoro.

Le violazioni della Legge federale sulla protezione dal fumo passivo possono essere **sanzionate fino a 1000 CHF.**



Sostenga le misure politiche



I divieti di fumo nei luoghi pubblici **riducono gli attacchi cardiaci** fino al 15% (Richiardi et al., 2009).

I non fumatori beneficiano delle normative legali, soprattutto sul posto di lavoro (Olivieri et al., 2019).

Questi divieti **migliorano la qualità dell'aria e riducono le malattie respiratorie**, in particolare tra il personale dei bar (Goodman et al., 2007).

A livello globale, si osservano **miglioramenti immediati della salute pubblica** dopo l'introduzione di leggi contro il fumo passivo (Menzies, 2011).

Le misure politiche per proteggere dal fumo passivo hanno dimostrato benefici significativi per la salute della popolazione
– è quindi importante sostenerle.

Fonti

Barn, P., Gombojav, E., Ochir, C., Laagan, B., Beejin, B., Naidan, G., Boldbaatar, B., Galsuren, J., Byambaa, T., Janes, C., Janssen, P. A., Lanphear, B. P., Takaro, T. K., Venners, S. A., Webster, G. M., Yuchi, W., Palmer, C. D., Parsons, P. J., Roh, Y. M., & Allen, R. W. (2018). The effect of portable HEPA filter air cleaners on indoor PM2.5 concentrations and second hand tobacco smoke exposure among pregnant women in Ulaanbaatar, Mongolia: The UGAAR randomized controlled trial. *Science of The Total Environment*, 615, 1379–1389. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2017.09.291>

Batterman, S., Godwin, C., & Jia, C. (2005). Long duration tests of room air filters in cigarette smokers' homes. *Environmental Science & Technology*, 39(18), 7260–7268. <https://doi.org/10.1021/es048951q>

Goodman, P., Agnew, M., McCaffrey, M., Paul, G., & Clancy, L. (2007). Effects of the Irish smoking ban on respiratory health of bar workers and air quality in Dublin pubs. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 175(8), 840–845. <https://doi.org/10.1164/rccm.200608-1085OC>

Menzies, D. (2011). The case for a worldwide ban on smoking in public places. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, 17(2), 116–122. <https://doi.org/10.1097/mcp.0b013e328341ce98>

Olivieri, M., Murgia, N., Carsin, A.-E., Heinrich, J., Benke, G., Bono, R., Corsico, A. G., Demoly, P., Forsberg, B., Gislason, T., ... & the ECRHS Study Group. (2019). Effects of smoking bans on passive smoking exposure at work and at home: The European Community Respiratory Health Survey. *Indoor Air*, 29(3), 517–526. <https://doi.org/10.1111/ina.12556>

Richiardi, L., Vizzini, L., Merletti, F., & Barone-Adesi, F. (2009). Cardiovascular benefits of smoking regulations: The effect of decreased exposure to passive smoking. *Preventive Medicine*, 48(2), 167–172. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.11.013>



Per ulteriori informazioni, La invitiamo a visitare il nostro sito web:
www.passivesmoke.ch

Realizzato da:



Associazione svizzera
per la prevenzione
del tabagismo


LUNGENLIGA SCHWEIZ
LIGUE PULMONAIRE SUISSE
LEGA POLMONARE SVIZZERA
LIA PULMUNARA SVIZRA

Con il sostegno di:

SWISSLOS



Kanton Zürich
Gemeinnütziger Fonds

kantonschwyz 



SWISSLOS
Kanton Obwalden



Kanton Zug



Sprachenförderung Graubünden. Amt für Kultur
Promoziun da linguas Grischun. Uffizi da cultura
Promozione delle lingue Grigioni. Ufficio della cultura



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della cultura UFC