



## Moladh 2 do Dhaoine maidir le Nochtadh do dheatach tobac daoine eile

### Coinnigh do theach agus do ghluaisteán saor ó thobac.

#### Príomhachoirne

- Is eol dúinn gur cúis leis an ailse é an nochtadh do dheatach tobac arna easanálú ag daoine eile, nó deatach tobac ó cheann lasta toitín. D'fhéadfadh an deatach a bheith dofheicthe, fanacht san aer ar feadh uaireanta an chloig, agus carnadh ar dhromchlaí.
- Is féidir le nochtadh do thoit thánaisteach a bheith ina chúis le hailse scamhóg i ndaoine nár chaith tobac riamh, agus d'fhéadfadh sé an riosca maidir le cineálacha eile ailse a mhéadú freisin. Baineann rioscaí sláinte eile leis do mhná torracha, naíonáin agus leanaí.
- Is féidir le nochtadh do thoit thánaisteach a bheith ina bhac orthu siúd atá ag iarraidh éirí as an gcaitheamh tobac.
- Má choinníonn tú do theach agus do ghluaisteán saor ó thoit, cuideoidh sé sin leat tú féin agus daoine eile a chosaint ar thoit thánaisteach.

#### Toit thánaisteach agus ailse

In 2023, nochtadh 23 % de chónaitheoirí an Aontais Eorpaigh (AE), a bhí 15 bliana d'aois nó níos sine, do dheatach tobac laistigh faoi dhíon, agus nochtadh a leath díobh sin dó gach lá. Ba mhínice a nochtadh fir ná mná do dheatach tobac laistigh faoi dhíon gach lá. In 2021, ba é toit thánaisteach ba chúis le 53 000 bás in AE; bhain nach mór 9,000 de na básanna sin leis an ailse. I gcás nochtadh do thoit thánaisteach i measc leanaí idir 13 agus 15 bliana d'aois, tháinig laghdú air idir 2002 agus 2017, ach tá sé ard fós i roinnt Bhallstáit AE.

Is eol dúinn gur cúis leis an ailse é nochtadh do dheatach tobac a easanálann daoine eile (dá ngairtear toit thánaisteach), agus deatach tobac ó cheann lasta toitíní, todóg, píopaí, agus táirgí tobac eile a chaitear, húca ina measc. Tá os cionn 5,000 ceimiceán i ndeatach tobac, agus tá cuid díobh sin carcanaigineach.

Is féidir le nochtadh do thoit thánaisteach (go háirithe i gcaitheamh tréimhsí fada ama) a bheith ina chúis le hailse scamhóg i ndaoine nár chaith tobac riamh. Tá roinnt fianaise ann go bhfuil nochtadh do thoit thánaisteach nasctha le hailsí cíche, ceirbheacs, cloiginn agus muiníl. Tugtar le fios i dtaighde a rinneadh le déanaí gur féidir le nochtadh do thoit thánaisteach sa bhaile a bheith ina bhac láidir ar éirí as an gcaitheamh tobac i measc othair a bhfuil cineálacha ailse orthu nach meastar iad a bheith bainteach le tobac de ghnáth. Tá rioscaí sláinte tromchúiseacha eile bainteach le nochtadh do thoit thánaisteach go háirithe i gcás mná torracha, naíonán agus leanaí. I measc na rioscaí sin tá naíonán ísealmhéachain breithe a bhreith i ndiaidh nochtadh do thoit thánaisteach le linn toirchis. Baineann riosca níos airde riochtaí riospráide agus cluaise agus bás cliabháin le naíonáin agus leanaí a nochtar do thoit thánaisteach.

#### Gníomhartha le do riosca ailse a laghdú

Is é **éirí as an gcaitheamh tobac** an bealach is fearr chun an riosca maidir le nochtadh do thoit thánaisteach daoine eile a dhíothú. Is cuma cén aois a éirítear as caitheamh tobac, laghdaítear an riosca ailse nuair a dhéantar amhlaidh, agus méadaítear an dóchúlacht go n-éireoidh leat más féidir leat cabhair ghairmiúil a fháil, lena n-áirítear tacaíocht iompraíochta agus teiripe chógaisíochta (táirgí íocshláinte a chabhraíonn leat éirí as an gcaitheamh tobac).

**Áirithigh nach gceadaítear caitheamh tobac i do theach ná i do ghluaisteán**, agus seachain spásanna laistigh ina bhfuil daoine eile ag caitheamh tobac. Leis na gníomhartha sin laghdaítear an riosca maidir le nochtadh do thoit thánaisteach i do chás féin agus i gcás daoine eile. Is féidir le deatach tobac scaipeadh go héasca sa teach agus is féidir leis dul ó sheomra go seomra. Is féidir leis fanacht san aer ar feadh uaireanta an chloig, agus ní bhaintear an riosca nochtadh iomlán le haeráil (oscailt fuinneog) sa teach nó sa ghluaisteán. Má chaitheann tú féin nó duine eile i do theaghlach tobac, cinntigh go gcaitear tobac lasmuigh i gcónaí agus iarr ar dhaoine eile déanamh amhlaidh. Déan beart chun do ghluaisteán a choinneáil saor ó thoit. Ná caith tobac riamh agus tú ag tiomáint agus iarr ar dhaoine eile san fheithicil gan tobac a chaitheamh ach oiread.

#### Comhthairbhí chun galair neamhtheagmhálacha a chosc ag a bhfuil fachtóirí riosca agus deiseanna comhchosúla chun an tsláinte a chur chun cinn

Is féidir le nochtadh do thoit thánaisteach a bheith ina chúis le galair chardashoithíochacha, lena n-áirítear galar croí agus stróc, i ndaoine nár chaith tobac riamh. Tá sé ina fhachtóir riosca maidir le riochtaí sláinte riospráide freisin, lena n-áirítear galar scamhóige toirmeascach ainsealach. Dá bhrí sin, dá laghdófaí agus dá seachnófaí nochtadh do thoit thánaisteach, laghdófaí freisin an riosca a bhaineann leis na galair sin.

## Spríocghrúpaí ar leith

Is é caitheamh tobac an phríomhchúis inchoiscthe den neamhionannas sláinte. I roinnt mhaith áiteanna in AE, is é is dóichí gur as teaghlaigh nach bhfuil rórachmasach a bheidh daoine nár chaith tobac riamh agus atá ina gcónaí le daoine a chaitheann tobac. Cuireann nochtadh do thoit thánaisteach, ar nós caitheamh gníomhach tobac, leis an neamhionannas sláinte sin.



© lomhá le douceffeur / AdobeStock.com

### Faigh eolas maidir le beartais lena dtugtar tacaíocht chun nochtadh do thoit thánaisteach a laghdú nó a stopadh

Tá réimse beartas ann lena dtugtar tacaíocht chun úsáid tobac a laghdú nó a stopadh. Tabharfar cúnamh leis na beartais sin chun nochtadh do thoit thánaisteach a laghdú. Is é Creat-Choinbhinsiún na hEagraíochta Domhanda Sláinte maidir le Rialú Tobac, atá formhuinthe ag AE agus a Bhallstáit, a leagann amach na beartais sin.

- Dlíthe cuimsitheacha saor ó tobac a thabhairt isteach chun daoine a chosaint ar thoit thánaisteach ar an gcóras iompair phoiblí agus in áiteanna oibre, áiteanna poiblí laistigh, agus in áiteanna poiblí eile. Cabhraítear le daoine a chaitheann tobac chun éir as agus coisctear caitheamh tobac i measc na hóige nuair a chruthaítear suíomhanna atá go hiomlán saor ó tobac.
- Tá beartais tugtha isteach ag roinnt Bhallstáit AE chun aghaidh a thabhairt ar an gcaitheamh tobac i bhfeithiclí príobháideacha nuair atá leanaí agus mná torracha iontu. Is iondúil gurb iad na póilíní a fhorfheidhmíonn na beartais agus bíonn fíneáil i gceist má bheirtear ar dhuine fásta ag caitheamh tobac i bhfeithicil príobháideach agus leanaí inti.

## Tagairtí

Carreras et al. (2020). *Int J Cancer*, 147(9): 2387-2393. PMID: 32356370

Carreras et al. (2019). *Prev Med*, 129:105833. PMID: 31505203

Comhairle an Aontais Eorpaigh (2024). *Council Recommendation on Smoke- and Aerosol-Free Environments*. [Moladh ón gComhairle maidir le timpeallacht atá saor ó tobac agus ó aeráil.]

An Coimisiún Eorpach (2024). *Attitudes of Europeans towards tobacco and related products*. [Meonta na nEorpach i dtaobh tobac agus táirgí gaolmhara]. Le fáil ó: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>

Global Burden of Disease Collaborative Network (2021). *Global Burden of Disease Study 2021 Results*

An Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (2012). *Personal Habits and Indoor Combustions*. IARC Monographs, Imleabhar 100E

Idris et al. (2019). *J Otolaryngol Head Neck Surgery*, 48(1): 1-6. PMID: 31337433

Lawson et al. (2015). *Cancer*, 121(15): 2655-2663. PMID: 25877384

Malevolti et al. (2023). *J Cancer Res Clin Oncol*, 149(15):14353-14363. PMID: 37516982

Öberg et al. (2011). *The Lancet*, 377(9760): 139-146. PMID: 2112082

Coláiste Ríoga na Lianna (2010). *Passive smoking and children. A report by the Tobacco Advisory Group*

An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte. *Creat-Choinbhinsiún na hEagraíochta Domhanda Sláinte maidir le Rialú Tobac*. Le fáil ó: <https://fctc.who.int/>

An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte. *Oifig Réigiúnach don Eoraip*. (2019). *European tobacco use: trends report 2019*. <https://iris.who.int/handle/10665/346817>

**D'fhorbair Meitheal 1 um Chinntithigh Stíle Maireachtála an Bhileog Eolais seo le tacaíocht ó Mheitheal 5 um Chumarsáid agus Litearthacht Sláinte, agus ó Rúnaíocht thionscadal an Chóid Eorpaigh in aghaidh na hAilse, an Sú hEagrán.**

Deireadh Fómhair 2025

An saothar dar teideal *European Code Against Cancer 5<sup>th</sup> edition: 14 ways you can help prevent cancer* arna fhoilsiú an Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (IARC) in 2025, a choinníonn an cóipcheart sa bhunsaothar Béarla (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). Tá údarú tugtha ag sealbhóir an chóipchirt don Aontas Eorpach aistriúchán Gaeilge den eagrán a chur ar fáil, arb é amháin atá freagrach as an aistriúchán.



© An tAontas Eorpach, 2026

Chun eilimintí nach bhfuil faoi úinéireacht an Aontais Eorpaigh a úsáid nó a atáirgeadh, d'fhéadfadh sé gur ghá cead a iarraidh go díreach ar na sealbhóirí cirt faoi seach.