Il-Kodiċi Ewropew Kontra l-Kanċer, il-ħames edizzjoni

14-il mod kif tista' tgħin biex tipprevjeni l-kanċer

Skeda Informattiva

It-Tieni Rakkomandazzjoni għall-Individwi dwar l-Esponiment għad-duħħan tat-tabakk ta' persuni oħra

Żomm darek u l-karozza tiegħek ħielsa mid-duħħan tat-tabakk.

Sommarju ewlieni

- L-esponiment għad-duħħan tat-tabakk minfuħ minn ħaddieħor, jew mit-tarf jaqbad tas-sigaretti, huwa magħruf li jikkawża l-kanċer. Id-duħħan jista' jkun inviżibbli, jista' jibqa' fl-arja għal sigħat sħaħ, u jista' jakkumula fuq l-uċuħ.
- L-esponiment għat-tipjip passiv jista' jikkawża l-kanċer tal-pulmun f'persuni li qatt ma pejpu u jista' wkoll iżid ir-riskju ta' tipi oħra ta' kanċer. Dan joħloq ukoll riskji oħra għas-saħħa tan-nisa tqal, tat-trabi u tat-tfal.
- L-esponiment għat-tipjip passiv jista' jkun ostaklu għal persuni li qed jippruvaw jieqfu jpejpu.
- Li żżomm id-dar u l-karozza tiegħek ħielsa mid-duħħan jgħin biex tipproteġi lilek innifsek u lil ħaddieħor mill-esponiment għat-tipjip passiv.

It-tipjip passiv u l-kanċer

Fl-2023, 23 % tar-residenti tal-Unjoni Ewropea (UE) li għandhom 15-il sena u aktar kienu esposti għad-duħħan tat-tabakk fuq ġewwa, u nofshom kienu esposti kuljum. L-esponiment ta' kuljum għad-duħħan tat-tabakk fuq ġewwa kien aktar komuni fl-irġiel milli fin-nisa. Fl-2021, l-esponiment għat-tipjip passiv irriżulta fi 53 000 mewta fl-UE; kważi 9 000 minn dawn kienu minħabba l-kanċer. L-esponiment għat-tipjip passiv fit-tfal ta' bejn it-13 u l-15-il sena naqas mill-2002 sal-2017 iżda għadu għoli f'xi Stati Membri tal-UE.

L-esponiment għad-duħħan tat-tabakk minfuħ minn ħaddieħor (magħruf bħala tipjip passiv) u d-duħħan mit-tarf jaqbad tas-sigaretti, tas-sigarri, tal-pipi, u ta' prodotti oħra tat-tabakk li jitpejpu, inkluża x-xixa (magħrufa bħala duħħan laterali) huwa magħruf li jikkawża l-kanċer. Id-duħħan tat-tabakk fih aktar minn 5 000 sustanza kimika, u xi wħud minnhom huma karċinoġeniċi.

L-esponiment għat-tipjip passiv (speċjalment fuq perjodi twal ta' żmien) jista' jikkawża l-kanċer tal-pulmun f'persuni li qatt ma pejpu. Hemm xi evidenza li l-esponiment għat-tipjip passiv huwa marbut mal-kanċer tas-sider, il-kanċer ċervikali, u l-kanċers tar-ras u tal-għonq. Riċerka riċenti ssuġġeriet li l-esponiment għat-tipjip passiv fid-dar jista' jkun ostaklu kbir biex pazjenti b'tipi ta' kanċer li tradizzjonalment ma jkunux perċepiti bħala relatati mat-tabakk jieqfu jpejpu. Riskji serji oħra tas-saħħa huma assoċjati mal-esponiment għat-tipjip passiv, b'mod partikolari għan-nisa tqal, għat-trabi u għat-tfal. Dawn ir-riskji jinkludu li jkollok tarbija b'piż baxx mat-twelid wara esponiment għat-tipjip passiv waqt it-tqala. It-trabi u t-tfal esposti għat-tipjip passiv huma f'riskju ogħla ta' kundizzjonijiet respiratorji u tal-widnejn u ta' mewt waqt l-irqad.

Azzjonijiet biex tnaqqas ir-riskju li jaqbdek kanċer

Li tieqaf tpejjep huwa l-aħjar mod biex telimina r-riskju ta' esponiment għat-tipjip passiv għal persuni oħra. Li tieqaf tpejjep ta' kwalunkwe età jnaqqas ir-riskju li jkollok kanċer, u l-possibbiltà li jirnexxilek tieqaf tpejjep tiżdied jekk tkun tista' taċċessa l-għajnuna professjonali, inkluż l-appoġġ għall-imġiba u l-farmakoterapija (prodotti mediċinali li jgħinuk tieqaf tpejjep).

Kun żgur li t-tipjip ma jkunx permess fid-dar u fil-karozza tiegħek, u evita spazji magħluqa fejn oħrajn ikunu qed ipejpu. Dawn l-azzjonijiet inaqqsu r-riskju ta' esponiment għat-tipjip passiv għalik u għal oħrajn. Id-duħħan tat-tabakk jista' jinfirex faċilment fid-dar u jiċċaqlaq minn kamra għal oħra. Jista' jibqa' fl-arja għal sigħat sħaħ, u l-ventilazzjoni (il-ftuħ tat-twieqi) fid-dar jew fil-karozza ma teliminax kompletament ir-riskju ta' esponiment. Jekk int jew xi ħadd ieħor fil-familja jpejjep, kunu ċerti li dejjem tpejpu barra u itlob lil ħaddieħor biex jagħmel l-istess. Ħu azzjoni biex iżżomm il-karozza tiegħek ħielsa mid-duħħan billi qatt ma tpejjep waqt is-sewqan u billi titlob lill-oħrajn fil-vettura biex ma jpejpux.

Il-benefiċċji kollaterali għall-prevenzjoni ta' mard mhux komunikabbli (NCDs, noncommunicable diseases) b'fatturi ta' riskju simili u b'opportunitajiet għall-promozzjoni tas-saħħa

L-esponiment għat-tipjip passiv jista' jikkawża mard kardjovaskulari, fosthom mard tal-qalb u puplesija, f'persuni li qatt ma jkunu pejpu. Huwa wkoll fattur ta' riskju għall-kundizzjonijiet respiratorji, inkluż mard pulmonari ostruttiv kroniku. Għalhekk, it-tnaqqis jew l-evitar tal-esponiment għat-tipjip passiv se jnaqqas ukoll ir-riskju ta' dan il-mard.

International Agency for Research on Cancer
World Health Organization

Ara l-**Iskeda Informattiva dwar it-Tabakk u prodotti relatati man-nikotina** biex issir taf aktar.

Gruppi speċifiċi fil-mira

It-tipjip huwa l-kawża ewlenija tal-inugwaljanzi fis-saħħa li tista’ tiġi evitata. F’ħafna partijiet tal-UE, in-nies li qatt ma pejpu u li jgħixu ma’ persuni li jpejpu x’aktarx li jkunu minn familji inqas sinjuri. L-esponiment għat-tipjip passiv, bħat-tipjip attiv, jikkontribwixxi għal dawn l-inugwaljanzi fis-saħħa.

© Immagni minn doucefleur / AdobeStock.com

Sir af dwar politiki li jgħinu fl-appoġġ tat-tnaqqis jew tal-waqfien tal-esponiment għat-tipjip passiv

Firxa ta’ politiki jappoġġaw it-tnaqqis jew il-waqfien tal-użu tat-tabakk. Dawn il-politiki jgħinu wkoll fit-tnaqqis tal-esponiment għat-tipjip passiv. Il-Konvenzjoni Qafas tal-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa dwar il-Kontroll tat-Tabakk, li ġiet approvata mill-UE u mill-Istati Membri tagħha, tistabbilixxi dawn il-politiki.

- L-introduzzjoni ta’ liġijiet komprensivi kontra t-tipjip li jipproteġu lin-nies kontra t-tipjip passiv fuq it-trasport pubbliku u fil-postijiet tax-xogħol, f’postijiet pubbliċi fuq ġewwa, u f’postijiet pubbliċi oħra. Il-ħolqien ta’ ambjenti kompletament ħielsa mit-tipjip jgħin lin-nies li jpejpu jieqfu u jipprevjeni l-bidu tat-tipjip fost iż-żgħażagħ.
- Xi Stati Membri tal-UE introduċew ukoll politiki biex jindirizzaw it-tipjip f’vetturi privati meta jkunu preżenti t-tfal u n-nisa tqal. Dawn il-politiki normalment jiġu infurzati mill-pulizija u jinvolvu multa jekk adult jinqabad ipejjep f’vettura privata bit-tfal bħala passiġġieri.

Referenzi

L-Aġenzija Internazzjonali għar-Riċerka dwar il-Kanċer (2012). Personal Habits and Indoor Combustions. IARC Monographs, Volum 100E.

Carreras u oħrajn (2020). Int J Cancer, 147(9): 2387–2393. PMID: 32356370.

Carreras u oħrajn (2019). Prev Med, 129:105833. PMID: 31505203.

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

Idris u oħrajn (2019). J Otolaryngol Head Neck Surgery, 48(1): 1–6. PMID: 31337433.

Il-Kunsill tal-Unjoni Ewropea (2024). Ir-Rakkomandazzjoni tal-Kunsill dwar l-ambjenti mingħajr duħħan u aerosol.

Il-Kummissjoni Ewropea (2024). Attitudes of Europeans towards tobacco and related products. Disponibbli fuq: https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995.

Lawson u oħrajn (2015). Cancer, 121(15): 2655–2663. PMID: 25877384.

Malevolti u oħrajn (2023). J Cancer Res Clin Oncol, 149(15):14353–14363. PMID: 37516982.

Öberg u oħrajn (2011). The Lancet, 377(9760): 139–146. PMID: 21112082.

L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. Il-Konvenzjoni Qafas tal-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa dwar il-Kontroll fuq it-Tabakk. Disponibbli fuq: https://fctc.who.int/.

L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. L-Uffiċċju Reġjonali għall-Ewropa (2019). European tobacco use: trends report 2019. https://iris.who.int/handle/10665/346817.

Royal College of Physicians (2010). Passive smoking and children. A report by the Tobacco Advisory Group.

Din l-Iskeda Informattiva ġiet żviluppata mill-Grupp ta’ Ħidma 1 dwar id-Determinanti tal-Istili ta’ Ħajja bl-appoġġ tal-Grupp ta’ Ħidma 5 dwar il-Komunikazzjoni u l-Litteriżmu fis-Saħħa, u tas-Segretarjat tal-Kodiċi Ewropew Kontra l-Kanċer, il-proġett tal-Ħames Edizzjoni.

Ottubru 2025

Il-ħidma intitolata *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* inħarġet fl-2025 mill-Aġenzija Internazzjonali għar-Riċerka dwar il-Kanċer (IARC, International Agency for Research on Cancer), li żżomm id-drittijiet tal-awtur fix-xogħol oriġinali bl-Ingliż (Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs). L-awtorizzazzjoni għat-traduzzjoni ta’ edizzjoni bil-Malti ġiet ngħatata mid-detentur tad-drittijiet tal-awtur lill-Unjoni Ewropea, li hija unikament responsabbli għat-traduzzjoni.

© L-Unjoni Ewropea, 2026

Għal kull użu jew riproduzzjoni ta’ elementi li ma humiex proprjetà tal-Unjoni Ewropea, jista’ jkun hemm bżonn li jintalab permess direttament mid-detenturi tad-drittijiet rispettivi.

PDF ISBN 978-92-68-35624-1 doi:10.2875/4756908 EW-01-25-137-MT-N