

Smoke-free!

Zieme_rija tagad ir no tabakas
d_miem br_va vide, dodot iesp_ju
ikvienam elpot t_ru gaisu



(T_rs gaiss ikvienam – inform_cija par
sm____anas aizlieguma ties_bu aktiem)



Ikviens Zieme __rij__ var elpot t__ru gaisu

Liel_k__da__ Zieme__rijas
darbavietu, sabiedrisko
iest__u un transportl_dzek__
u tagad past_v sm____anas
aizliegums. __aj__ informat__
vaj__ materi__l__ ir paskaidrots,
k__ jaunais sm____anas
aizlieguma likums attiecas
uz jums un k__ ieg__t s_k__ku
inform_ciju un konsult_cijas.

Ko __is likums noz_m__?

Kop_ 2007.gada 30.apr__a sm____ana
iek_telp_s un norobe_ot_s viet_s gan
darbaviet_s, gan sabiedriskaj_s viet_s,
gan ar__ noteiktos transportl_dzek_os
ir likump_rk_pums. Likums attiecas uz
gandr_z vis_m iek_telp_m vai norobe__
otaj_m darbaviet_m, tostarp restor__
niem, b_niem, kafejn_c_m, viesn_c_m,
te__triem, bingo z__l_m, dievnamiem,
atp_tas kompleksiem, tirdzniec_bas
centriem, skol_m, slimn_c_m un visiem
klubiem. Tas attiecas ar__ uz transportl__
dzek_jiem, tostarp kravas automobi__
iem, autofurgoniem, taksometriem
un sabiedrisko transportu. Sm____t ir
aizliegts jebkur__ darba transportl_dzekl__
, ja __o transportl_dzekli izmanto vair_k__
nek__ viena persona.

Ko j__s varat dar__t?

Vis_s iek_telp_s un norobe_otaj_s
darbaviet_s un sabiedriskaj_s viet_s
j__izvieto sm____anas aizlieguma z_mes
(1.att_lis). Z_mes ir j__izvieto ar__ noteiktos
transportl_dzek_os (2.att_lis).



(1.att_lis)



(2.att_lis)

Ja iek_telp_s vai norobe_ot__ darba
vai sabiedriskaj__ viet__ paman_t k__du
sm____jam, vai, ja taj__ nav izvietotas
sm____anas aizlieguma z_mes, inform__
jiet par to attiec_go telpu __pa_nieku
vai vad_t__ju. Ja probl__ma __di netiek
atrisin__ta, varat griezties viet_j__ dom__.
Darba dev__jiem un vad_t__jiem j__
nodro__ina, lai darbinieki un apmekl_t__ji
nesm____tu iek_telp_s un norobe_ot_s
darbaviet_s, sabiedriskaj_s viet_s un
noteiktos transportl_dzek_os.

K__d__ mums ir nepiecie__ ams __is jaunais likums?

__is likums ir nepiecie__ams, lai pasarg__
tu iedz_vot_jus no pier_d_t__, tabakas
d_mu rad_t__, riska vesel_bai, tostarp
insulta, sirdsslim_b_m un plau__u v__a.

Kas __o likumu __stenos?

Likumu __stenos rajona padomju
pilnvarotas amatpersonas.

K__di ir sodi par likuma p_rk_p_anu?

- Ja p_rk__psiet likumu, sm____jot iek__
telp_s vai norobe_ot_s darbaviet_s,
sabiedriskaj_s viet_s vai ar__ t__dos
transportl_dzek_os, kuros ir sp_k__
sm____anas aizliegums, jums var
noform_t protokolu par noteiktu
sodu (£50), vai ar__ pret jums var
ierosin_t lietu (maksim_lais sods
- £1000).
- Ja at__ausiet k__dai personai sm____t
j__su __pa_um__ vai p_rzi__ eso__
iek_telp__, norobe_ot__ darbaviet__,
sabiedrisk__ viet__ vai ar__ t__d__
transportl_dzekl__, kur__ ir sp_k__
sm____anas aizliegums, pret jums
var ierosin_t lietu (maksim_lais sods
- £2500).
- Ja j__su izmanto_an__, __pa_um__
vai p_rzi__ eso__ iek_telp__ vai

norobe_ot__ darbaviet__, sabiedrisk__
viet__ vai ar__ t__d__ transportl_dzekl__,
kur__ ir sp_k__ sm____anas aizliegums,
neizvietosiet atbilsto__as sm____anas
aizlieguma z_mes, jums var noform__
t protokolu par noteiktu sodu (£250),
vai pret jums var ierosin_t lietu
par atbilsto__as aizlieguma z_mes
neizvieto__anu (maksim_lais sods
- £2500).

Kur es varu ieg__t papildus inform_ciju?

Zieme__rijas 2006. gada R_kojums
Par sm____anas aizliegumu un
t__ pamatnoteikumi ang__u valod__
ir pieejami t__mek__a vietn__ www.
spacetobreathe.org.uk. J__s varat ar__
sazin_ties ar sava rajona padomes Vides
vesel_bas noda__u, lai ieg__tu bezmaksas
sm____anas aizlieguma z_mes un
papildus inform_ciju par __o likumu.

Padome T__runis

Ardas pa_p_rvalde
028 9182 4000

Belf_stas pils_tas dome
028 9027 0428

K__strijas pa_p_rvalde
028 9049 4500

Daunas rajona dome
028 4461 0800

Lisburnas pils_tas dome
028 9250 9250

Zieme_daunas pa_p_rvalde
028 9127 0371

Pas_v_ sm_____ana – fakti

Kas ir pas_v_ sm_____ana?

Pas_v_ sm_____ana ir termins, ko lieto, attiecinot uz procesu, kad notiek tabakas sm_____anas rezult_t_gais_nok_uvuo_g_zu un da_i_u ieelpo_ana. Sm_____t_ju rad_tie tabakas d_mi satur aptuveni 4000 ___misku vielu, tostarp ars_nu, benzolu, formaldeh_du un amonjaku.

K_dus vesel_bas riskus izraisa pas_v_ sm_____ana?

Sm_____t_ju rad_tie tabakas d_mi ne tikai kairina acis, degunu un kaklu – tagad zin_ms, ka tie var palielin_t risku saslimt ar:

- plau_u_v_zi par 20–30%;
- sirds slim_b_m par vismaz 25%;
- astmu par 40–60%;
- insultu par 80%.

Pas_v_ sm_____ana un telpu v_din_____ana

Nav zin_ms, k_dis ir tas dro_ais l_menis, p_c kura pak_au_anas iedarb_bai pas_vo sm_____t_ju ieelpoto tabakas d_mu ___misko vielu daudzums k___st b_stams, pie tam 85% _o vielu ir bez smakas un nav redzamas. Atverot logus vai izmantojot ventil_cijas sist_mas, telpu nav iesp_jams atbr_vot no vis_m sm_____t_ju rad_tajos d_mos eso_aj_m b_stamaj_m ___miskaj_m viel_m. Lai b_tiski samazin_tu vesel_bai rad_to risku, ventil_ciju b_tu j_veic ar viesu_v_tras sp_ku.

Giving up smoking

If you are a smoker and want to take this opportunity to give up you can call the Smokers' Helpline free on 0800 85 85 85 for friendly help and advice. The Smokers' Helpline can also give you details of your local stop smoking support services. If you would like to talk to someone face-to-face about giving up smoking you can speak to your GP.



EH
SSB

Raksts izmain_ts ar inform_ciju, kurai savu piekri_anu ir devusi Zieme_rijas Vesel_bas veicin_anas a_ent_ra.