

**Test wiedzy nt. szkodliwości palenia tytoniu  
„Światowy Dzień bez Tytoniu”**

1. **Kiedy została uchwalona „Ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych”?**
  - a) 9 listopada 1995 r.
  - b) 9 listopada 2000 r.
  - c) 9 listopada 2010 r.
2. **Prawdopodobieństwo zachorowania na raka płuc u palących mężczyzn niż u mężczyzn niepalących jest:**
  - a) 3 razy większe
  - b) 13 razy większe
  - c) 23 razy większe
3. **Zgodnie z „Ustawą o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych” zakaz sprzedaży wyrobów tytoniowych obowiązuje:**
  - a) osobom do lat 16
  - b) osobom do lat 18
  - c) osobom do lat 21
4. **Masa ciała noworodków kobiet palących jest mniejsza niż matek niepalących:**
  - a) przeciętnie o 100-200 g
  - b) przeciętnie o 200-300g
  - c) przeciętnie o 500-600g
5. **Jak należy oznakować obiekt, w którym obowiązuje zakaz palenia?**
  - a) znakiem graficznym informującym o zakazie palenia
  - b) oznaczeniem słownym informującym o zakazie palenia
  - c) oznaczeniem słownym i graficznym informującym o zakazie palenia
6. **Po jakim czasie poprawia się czynność płuc od momentu całkowitego zaprzestania palenia?**
  - a) po upływie 2 tygodni do 3 miesięcy
  - b) po upływie 1 roku
  - c) po upływie 5 lat
7. **Zgodnie z ostatnią nowelizacją „Ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych” całkowity zakaz palenia tytoniu obowiązuje:**
  - a) tylko w zakładach opieki zdrowotnej
  - b) tylko w szkołach i placówkach oświatowych
  - c) w zakładach opieki zdrowotnej, uczelniach, szkołach i placówkach oświatowych, obiektach kultury, wypoczynku i sportu, zakładach pracy, lokalach gastronomiczno-rozrywkowych, na przystankach komunikacji publicznej, ogólnodostępnych miejscach przeznaczonych do zabaw dzieci oraz innych pomieszczeniach dostępnych do użytku publicznego

8. **Prawdopodobieństwo zachorowania na raka płuc u palących kobiet niż u kobiet niepalących jest:**
- 3 razy większe
  - 13 razy większe
  - 23 razy większe
9. **Palacze są szczególnie narażeni na:**
- choroby nowotworowe, jaskrę, alergie
  - choroby i nowotwory układu oddechowego, reumatoidalne zapalenie stawów
  - choroby układu oddechowego, choroby układu krążenia, nowotwory
10. **Jaka jest różnica w długości życia przeciętnego palacza i osoby niepalącej wg badań naukowych?**
- palacz żyje 10 lat krócej
  - osoba niepaląca żyje 10 lat dłużej
  - odpowiedzi a i b są prawidłowe
11. **Jakie jest ryzyko wystąpienia zawału serca u palacza?**
- jest takie samo jak u osoby niepalącej tej samej płci i wieku
  - co najmniej dwukrotnie większe niż u osoby niepalącej tej samej płci i wieku
  - dwukrotnie mniejsze niż u osoby niepalącej tej samej płci i wieku
12. **Jakie są konsekwencje palenia tytoniu?**
- tylko konsekwencje zdrowotne
  - tylko konsekwencje ekonomiczne i społeczne
  - konsekwencje zdrowotne, ekonomiczne i społeczne
13. **Każdy wypalony papieros kosztuje palacza:**
- 1 minutę życia
  - 11 minut życia
  - 30 minut życia
14. **Kiedy weszła w życie ostatnia nowelizacja „Ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych” z 1995 r.?**
- w dniu 15 listopada 2010 r.
  - w dniu 31 maja 2011 r.
  - w dniu 15 marca 2012 r.
15. **Jakiej wysokości grozi kara właścicielowi lub zarządzającemu obiektem za brak znaku zakazu palenia w miejscu, gdzie taki zakaz obowiązuje?**
- 500 zł
  - 2000 zł
  - 20000 zł
16. **Uprawnionymi do egzekucji ustawy antynikotynowej są:**
- Państwowa Inspekcja Sanitarna, Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Policja i Straż Miejska
  - Narodowy Fundusz Zdrowia, Policja i Straż Miejska
  - tylko Państwowa Inspekcja Sanitarna

17. Jaka witaminę palacze powinni przyjmować w większej dawce niż osoby niepalące?
- a) D
  - b) C
  - c) odpowiedzi a) i b) są prawidłowe
18. Jakie konsekwencje zdrowotne mogą wystąpić u dzieci narażonych na wdychanie dymu tytoniowego?
- a) wdychanie dymu tytoniowego jest mało szkodliwe
  - b) jedynie konsekwencje ze strony układu oddechowego
  - c) m. in. infekcje dróg oddechowych, astma, zapalenie ucha środkowego, nowotwory, nagła śmierć łóżeczkowa niemowląt
19. Ile substancji chemicznych znajduje się w dymie tytoniowym?
- a) 400
  - b) 4000
  - c) 40
20. Jakiej wysokości grozi kara grzywny dla osób palących w miejscach objętych zakazem palenia?
- a) 500 zł
  - b) 100 zł
  - c) 1000 zł
21. Statystycznie osoba paląca pomniejsza dochody rodziny:
- a) o około 50000 zł rocznie
  - b) o około 2500 zł rocznie
  - c) o około 1000 zł rocznie
22. Jakie są korzyści z zaprzestania palenia?
- a) finansowe, społeczne i towarzyskie
  - b) zdrowotne, społeczne i gospodarcze
  - c) zdrowotne, finansowe i społeczne
23. Ile substancji rakotwórczych znajduje się w dymie papierosowym?
- a) 200
  - b) 40
  - c) 4000
24. Jaki wpływ ma palenie papierosów przez matkę na nienarodzone dziecko?
- a) dziecko rodzi się silne i zdrowe
  - b) dziecko rodzi się słabsze, częściej choruje
  - c) nie wywiera to żadnego wpływu na rozwój dziecka w łonie matki
25. Nikotynizm jest chorobą społeczną ponieważ:
- a) obejmuje bardzo szerokie rzesze społeczeństwa, przyczynia się do powstania ciężkich chorób i nadmiernej umieralności
  - b) jest nałogiem tolerowanym przez ogół społeczeństwa
  - c) osoby uzależnione są leczone ze środków pochodzących z budżetu państwa

26. **Jak nazywają się substancje osiadające w płucach palacza?**
- a) substancje aromatyczne
  - b) substancje organiczne
  - c) substancje smołowate
27. **Koncerny tytoniowe zachęcają do nabywania wyrobów tytoniowych poprzez:**
- a) promocję wyrobów tytoniowych
  - b) reklamę
  - c) odpowiedzi a i b są prawidłowe
28. **Ile statystycznie palacz traci czasu na palenie tytoniu?**
- a) ok. 1,5 godz. dziennie
  - b) ok. 3,5 godz. dziennie
  - c) ok. 7 godz. tygodniowo
29. **Kto najszybciej uzależni się od nikotyny?**
- a) nastolatek
  - b) osoba dorosła
  - c) kobieta
30. **Jaka substancja chemiczna zawarta w papierosie prowadzi do uzależnienia?**
- a) metanol
  - b) nikotyna
  - c) tlenek węgla
31. **Jak wpływa dym tytoniowy na kierowcę podczas jazdy?**
- a) zwiększa ostrość wzroku i koncentrację
  - b) zwiększa koncentrację i podzielność uwagi
  - c) obniża koncentrację, ostrość wzroku i podzielność uwagi
32. **Czy wg ostatnio znowelizowanej „Ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych” w lokalach gastronomiczno-rozrywkowych można palić tytoń i inne wyroby tytoniowe?**
- a) tak – pod warunkiem, że wentylacja jest sprawna
  - b) tak – pod warunkiem, że lokal posiada palarnię lub co najmniej dwa pomieszczenia do konsumpcji, w tym wydzielone pomieszczenie dla osób niepalących
  - c) nie – w lokalach gastronomiczno-rozrywkowych obowiązuje całkowity zakaz palenia
33. **Czy pracownik palący papierosy w godzinach pracy może zostać ukarany przez pracodawcę zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa?**
- a) nie, jeżeli pali w palarni i w czasie przerwy w pracy
  - b) tak, jeżeli pali poza palarnią
  - c) odpowiedzi a i b są prawidłowe
34. **Metanol, jedna z substancji zawartych w dymie tytoniowym, jest również zawarty:**
- a) w benzynie silnikowej
  - b) w alkoholu
  - c) w żywności

35. Substancje zawarte w dymie tytoniowym rozprzestrzeniają się w organizmie za pośrednictwem:
- a) krwi
  - b) śliny
  - c) powietrza
36. Komu szkodzi najbardziej palenie bierne?
- a) dzieciom
  - b) osobom dorosłym
  - c) wszystkim
37. Czy bierne palenie jest szkodliwe dla zdrowia?
- a) nie ma wpływu na zdrowie
  - b) jest równie szkodliwe jak czynne
  - c) jest mniej szkodliwe niż czynne
38. Co nazywamy biernym paleniem?
- a) wdychanie dymu tytoniowego ze strumienia bocznego z cudzego papierosa
  - b) palenie z zaciąganiem się dymem papierosowym
  - c) palenie jednego papierosa przez dwie osoby
39. Kiedy obchodzimy „Światowy Dzień bez Tytoniu”?
- a) 15 kwietnia
  - b) 25 maja
  - c) 31 maja
40. Nikotyna jest to:
- a) substancja chemiczna uzależniająca znajdująca się nie tylko w dymie papierosowym, lecz również w alkoholu i narkotykach
  - b) substancja chemiczna uzależniająca znajdująca się w dymie papierosowym
  - c) substancja chemiczna stosowana w produkcji kosmetyków