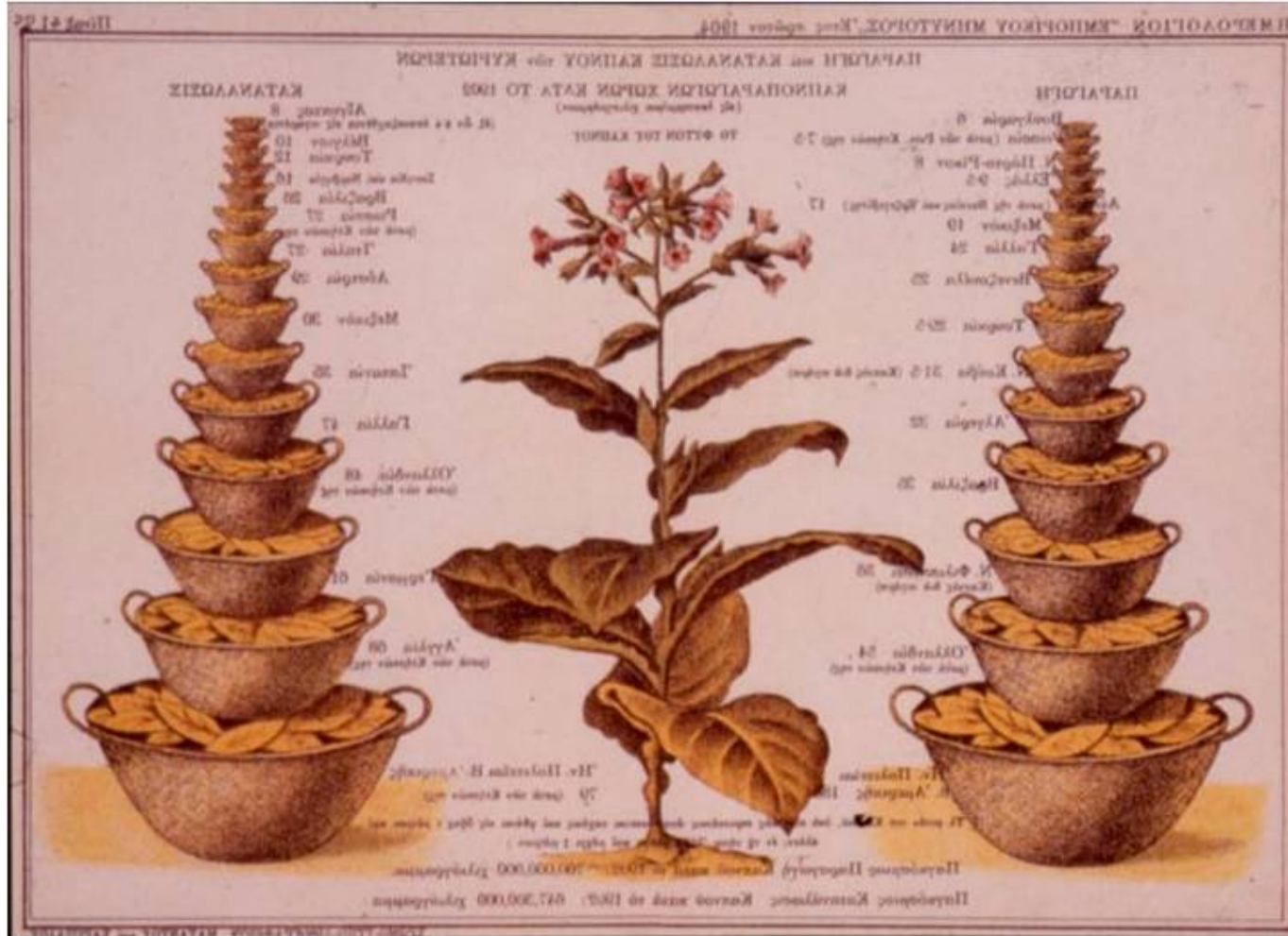


ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



ΚΑΠΝΙΣΜΑ είναι η εισπνοή καπνού προερχόμενου από την καύση του φυτού καπνός.



Nicotiana tabacum

ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΕΝΑ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Κάθε τσιγάρο περιέχει γύρω στις **7.000** επικίνδυνες χημικές ουσίες για την υγεία μας. Μάλιστα **οι 70 από αυτές είναι καρκινογόνες.**



ΧΗΜΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ

Ακετόνη (ισχυρό διαλυτικό, χρησιμοποιείται στο ξεβαφτικό νυχιών)

Αμμωνία (καυστική ουσία, περιέχεται σε δραστικά υγρά καθαρισμού)

Αρσενικό (χρησιμοποιείται στην κατασκευή ποντικοφάρμακων)

AltheaIgnosi



ΧΗΜΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ

Μονοξείδιο του άνθρακα (ισχυρό δηλητήριο, εξατμίσει των αυτοκινήτων-καυσαέριο)

Κάδμιο (χρησιμοποιείται στην κατασκευή μπαταριών).

Βενζόλιο (εύφλεκτο, τοξικό υγρό, χρησιμοποιείται στα καύσιμα)



ΧΗΜΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ

Υδροκυάνιο (παλαιότερη χρήση σε χημικά όπλα)

Φορμαλδεΐδη (ένα χημικό που χρησιμοποιείται για να διατηρήσει πτώματα)

Νικοτίνη (εθιστική ουσία, χρησιμοποιείται στα φυτοφάρμακα)

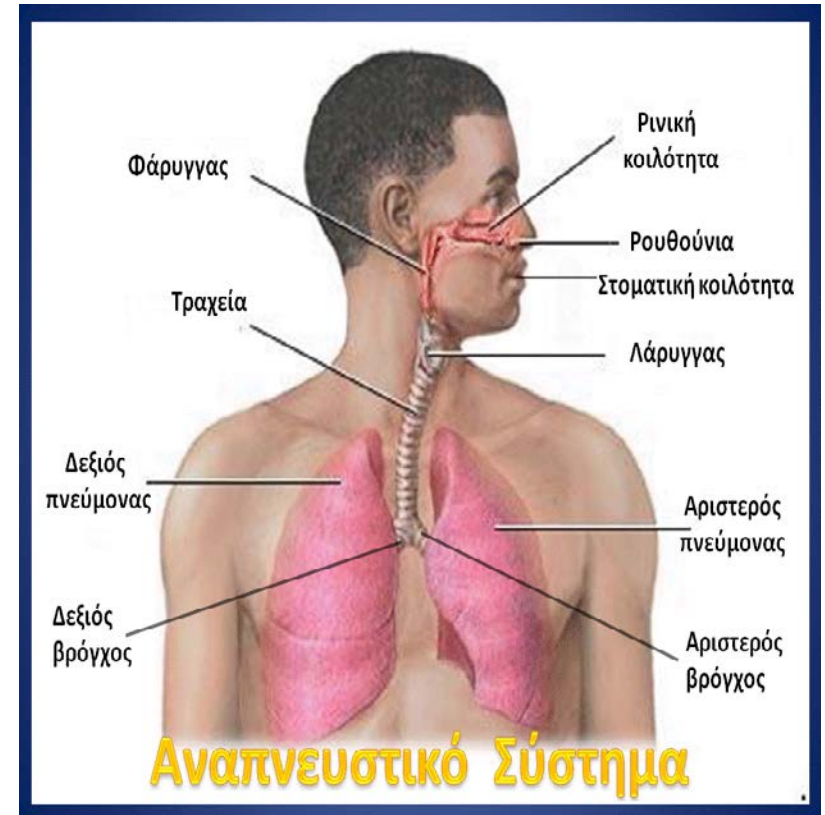
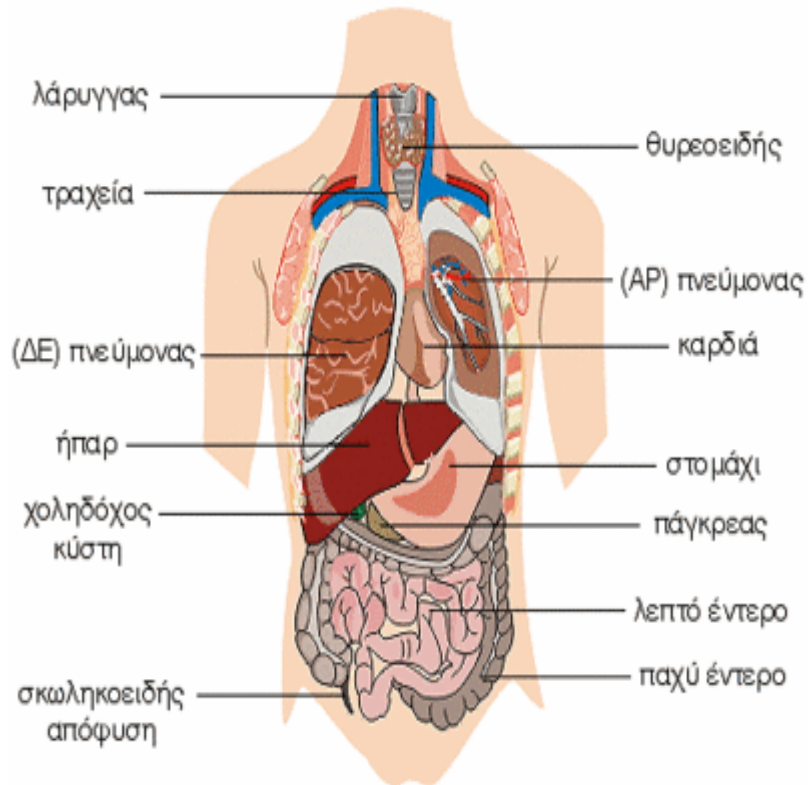


ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Ορισμός εξάρτησης: Η εξάρτηση είναι εκείνη η κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός συνηθίζει σε μια ουσία, και δεν μπορεί να λειτουργήσει κανονικά αν δεν χρησιμοποιήσει την ουσία αυτή. Η εξάρτηση μπορεί να είναι σωματική ή ψυχολογική.



ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΣΙΓΑΡΟΥ



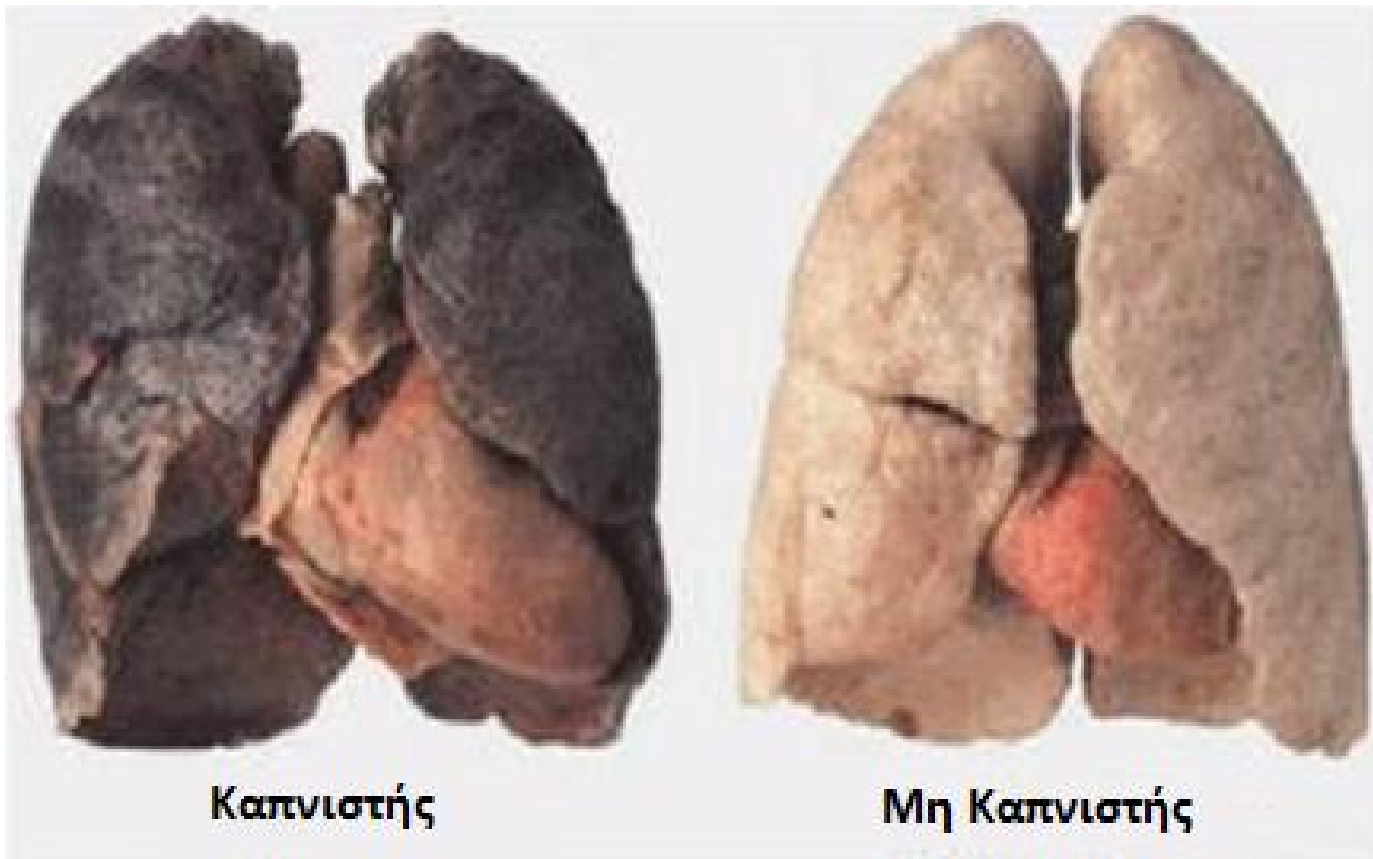
ΠΕΙΡΑΜΑ ΜΕ ΚΑΛΑΜΑΚΙ



ΠΕΙΡΑΜΑ ΜΕ ΤΣΙΓΑΡΟ

VIDEO ΜΕ ΠΕΙΡΑΜΑ ΜΕ 400 ΤΣΙΓΑΡΑ
VIDEO ΜΕ ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟΥΣ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ



ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΚΥΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

- ❖ Το κάπνισμα προκαλεί προβλήματα στη γυναίκα που είναι έγκυος καθώς και στο παιδί πριν ή μετά τον τοκετό.
- ❖ Το κάπνισμα επιδρά αρνητικά στην υγεία του εμβρύου.
- ❖ Το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη ελαττώνει την ανάπτυξη και μειώνει το βάρος του παιδιού.
- ❖ Ακόμη και η ελάχιστη ποσότητα νικοτίνης περνάει στην κυκλοφορία του αίματος κι έτσι γεννιούνται παιδιά που έχουν ήδη καπνίσει.



ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ:

είναι η εισπνοή καπνού από τα τσιγάρα που καπνίζουν άλλοι άνθρωποι γύρω μας.



Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα προκαλεί ετησίως **600.000 θανάτους μη καπνιστών**, από τους οποίους **150.000 είναι παιδιά.**

Η ρύπανση από το κάπνισμα σε έναν κλειστό χώρο παράγεται από:

- ❖ Την εκπνοή του καπνιστή
- ❖ Το ίδιο το τσιγάρο που καίγεται
- ❖ Το **“Τριτογενές Παθητικό Κάπνισμα”** : δηλαδή το αόρατο τοξικό μίγμα που προσκολλάται στα μαλλιά, στα ρούχα των καπνιστών και στα αντικείμενα ενός χώρου καπνίσματος. Το τριτογενές κάπνισμα παραμένει, έστω και αν ο χώρος αυτός αεριστεί.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΕΝΑΡΕΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- ❖ Πίεση Παρέας
- ❖ Γονεϊκό Πρότυπο
- ❖ Διαφήμιση



ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

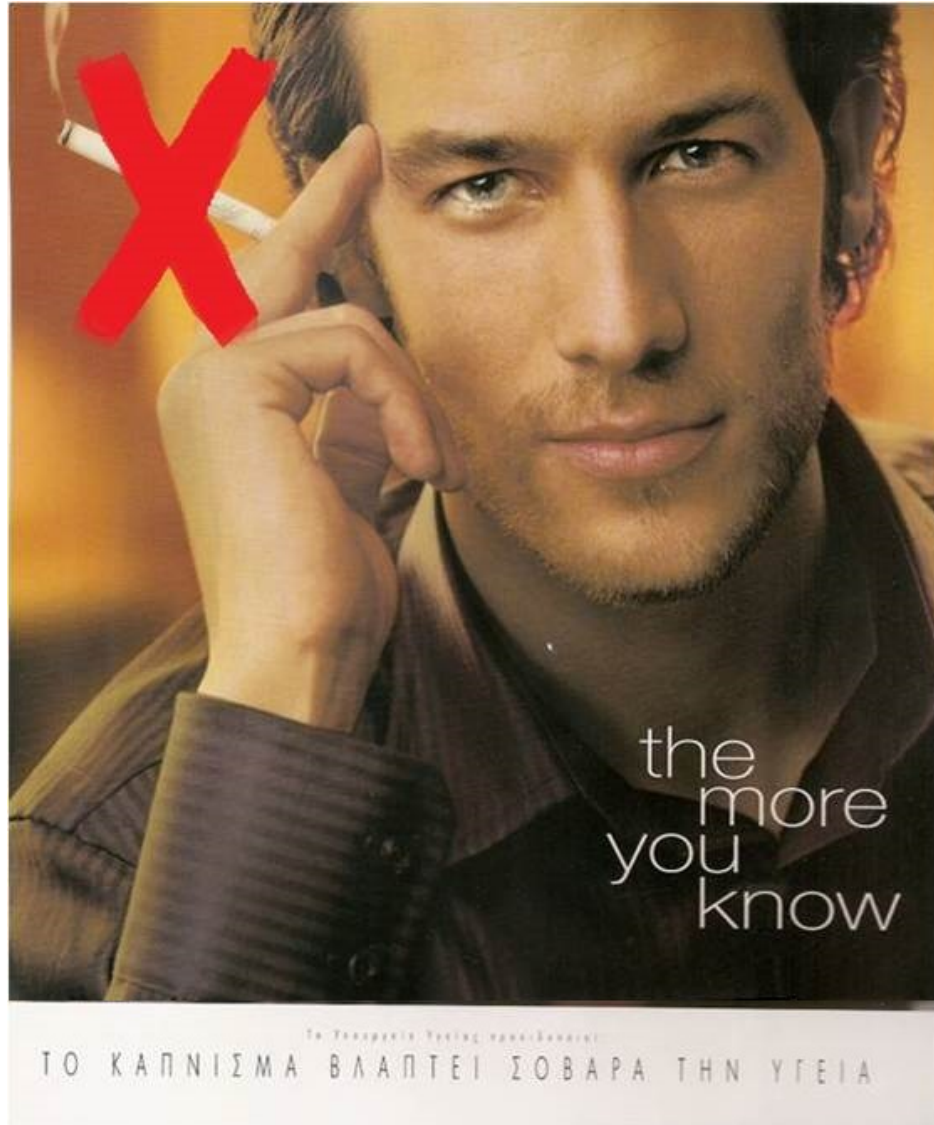
❖ Πίεση Παρέας

Η Μαρία δεν έχει καπνίσει ποτέ της. Την περασμένη εβδομάδα, η Μαρία επέστρεψε σπίτι μετά το σχολείο με τη μεγαλύτερη αδερφή της, την Ελένη και τις φίλες της αδερφής της.

Οι φίλες της Ελένης άναψαν δύο τσιγάρα καθώς περπατούσαν και είπαν στη Μαρία να δοκιμάσει κι εκείνη ένα. Της είπαν πως είναι σε μια παρέα με μεγάλες και για αυτό πρέπει να κάνει ότι κάνουν οι μεγάλες.

Εξάλλου, κανείς δε θα μάθει ότι κάπνισε.....

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΤΣΙΓΑΡΟΥ



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ

- ❖ Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι:
Απαγορεύεται η κάθε είδους διαφήμιση προϊόντων καπνού σε όλους τους εξωτερικούς, υπαίθριους και εσωτερικούς χώρους καθώς και κάθε είδους ηλεκτρονική διαφήμιση.
- ❖ Η καπνοβιομηχανία στην Ελλάδα έχει στόχο:
“την παραγωγή 50.000 νέων καπνιστών κάθε χρόνο”.
80% από τους νέους καπνιστές είναι κάτω των 18 ετών.
- ❖ Γι’ αυτό χρησιμοποιούν κυρίως τη δύναμη της εικόνας.

ΑΠΟΦΑΣΙΣΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΟΥ

- ✓ Μαθαίνω να αντιστέκομαι στην πίεση των συνομηλίκων μου.
- ✓ Ενισχύω την αυτοεκτίμηση μου.
- ✓ Ξεκινάω από τώρα και προστατεύω το σώμα μου.
- ✓ Υιοθετώ έναν υγιεινό τρόπο ζωής:
- ✓ Γυμνάζομαι τακτικά.
- ✓ Προσέχω τη διατροφή μου.
- ✓ Δεν καπνίζω.
- ✓ Αγαπώ τη ζωή μου.



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

για μια Ελλάδα
χωρίς τσιγάρο



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ

www.smokefreegreece.gr

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΗΝ !!!