

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



Μαθαίνω την αλήθεια
Λέω όχι στο τσιγάρο

Επιλέγω
να μην καπνίζω



Μαθαίνω την αλήθεια
Λέω όχι στο τσιγάρο

Απαιτώ
έναν κόσμο
χωρίς
τσιγάρο

**ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΕΙΝΑΙ
Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ
ΕΠΙΔΗΜΙΑ
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΠΟΧΩΝ**

**Σήμερα, πεθαίνουν παγκοσμίως
πάνω από 6 εκ. άνθρωποι το χρόνο
από το κάπνισμα.**

**Δηλαδή, ένας άνθρωπος
κάθε οκτώ δευτερόλεπτα.**

**Εάν δεν αντιδράσουμε σε
παγκόσμια κλίμακα
το 2025 θα έχουμε
10 εκ. θανάτους ετησίως.**

ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΈΝΑ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

- ❖ Κάθε τσιγάρο περιέχει γύρω στις **7.000** **επικίνδυνες χημικές ουσίες** για την υγεία μας. Μάλιστα **οι 70 από αυτές είναι καρκινογόνες.** Για να δούμε κάποιες από αυτές και για να δούμε εάν γνωρίζουμε κάποιες από αυτές ;

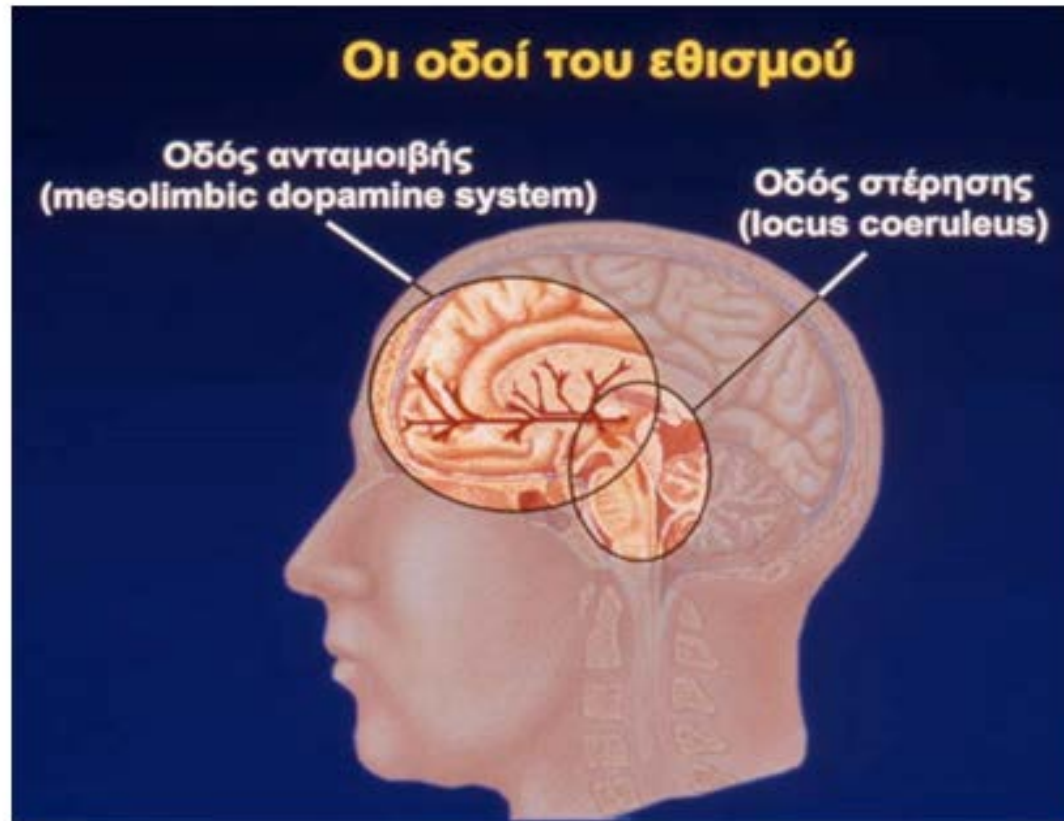


ΧΗΜΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ

- ❖ **Ακεταλδεΰδη** (χρησιμοποιείται στην κατασκευή κόλλας)
- ❖ **Ακετόνη** (ισχυρό διαλυτικό, κύριο συστατικό στο ξεβαφτικό νυχιών)
- ❖ **Αμμωνία** (ένα χημικό που χρησιμοποιείται για να καθαριστούν οι τουαλέτες)
- ❖ **Αρσενικό** (ένα χημικό που χρησιμοποιείται για να σκοτώσει έντομα και ζιζάνια)
- ❖ **Βενζόλιο** (ένα εύφλεκτο, τοξικό υγρό που χρησιμοποιείται ως διαλύτης ή ως καύσιμο)
- ❖ **Κάδμιο** (βρίσκεται στις μπαταρίες)
- ❖ **Κυάνιο** (ένα δηλητήριο που χρησιμοποιείται για να σκοτώσει ποντίκια)
- ❖ **Μονοξείδιο του Άνθρακα** (ισχυρό δηλητήριο- καυσαέριο αυτοκινήτων)
- ❖ **Στυρένιο** (ένα υγρό που χρησιμοποιείται στην παραγωγή συνθετικού καουτσούκ και πλαστικών)
- ❖ **Τολουένιο** (ένα υγρό που χρησιμοποιείται σαν αντικροτικό συστατικό της βενζίνης)
- ❖ **Υδροκυάνιο** (ένα δηλητηριώδες υγρό, χρησιμοποιείται στην κατασκευή χημικών όπλων)
- ❖ **Υδροξίνη** (ένα διαβρωτικό υγρό που χρησιμοποιείται ως καύσιμο για πυραύλους και αεροσκάφη)
- ❖ **Φαινόλη** (ένα δηλητηριώδες χημικό που χρησιμοποιείται ως απολυμαντικό)
- ❖ **Φορμαλδεΰδη** (ένα χημικό που χρησιμοποιείται για να διατηρήσει πτώματα)
- ❖ **Νικοτίνη** (ένα φυτοφάρμακο που χρησιμοποιείται για να σκοτώσει έντομα)

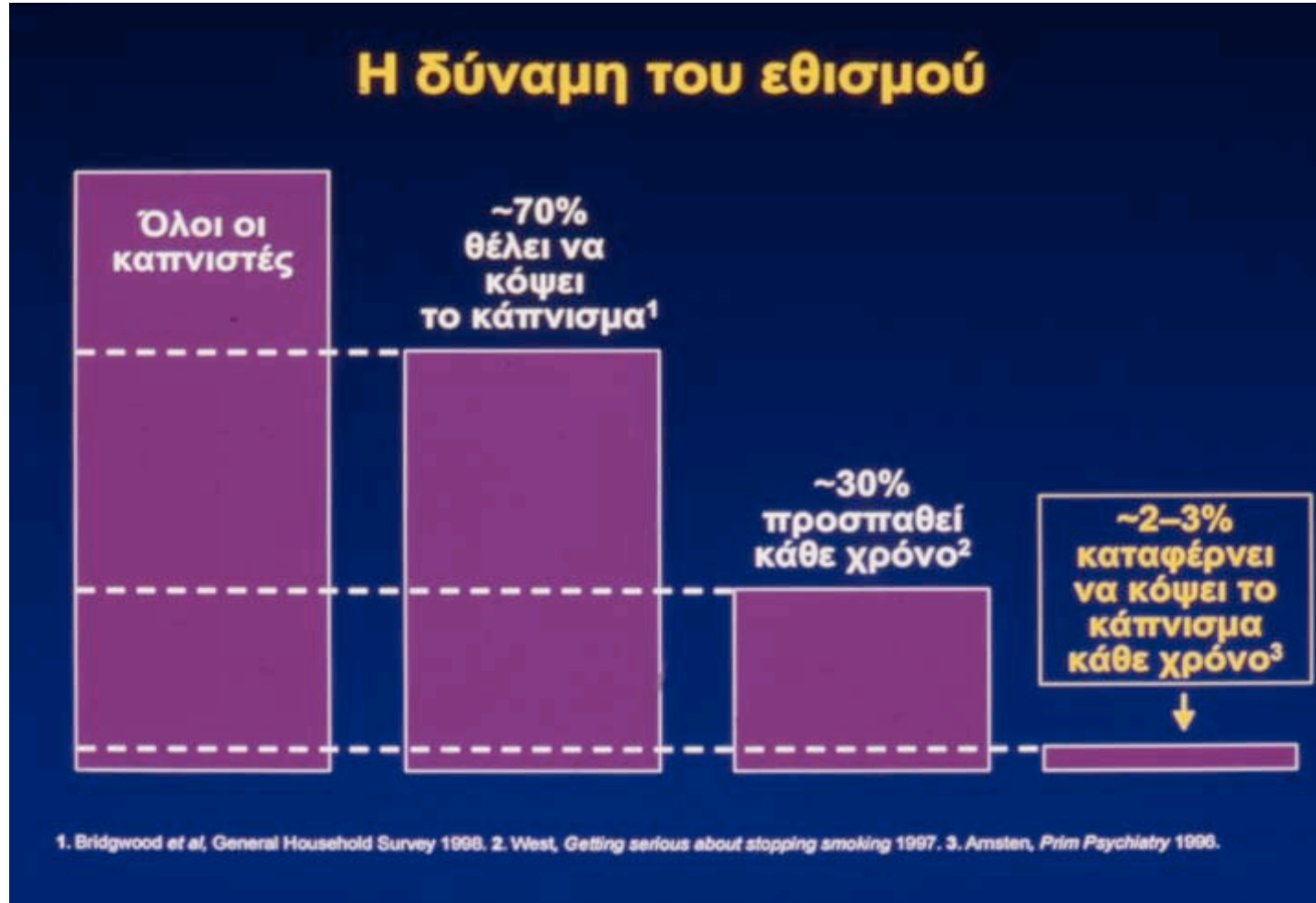
Νικοτίνη: Ανάμεσα στα τρία ναρκωτικά

ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



Αναλυτικότερα, είναι το κέντρο της στέρησης που διεγείρεται , όταν έχει πέσει η στάθμη της εξαρτησιογόνου ουσίας στο αίμα και προκαλεί άγχος και έντονη ανάγκη για χρήση. Και το κέντρο της ικανοποίησης που διεγείρεται και προκαλεί ευχαρίστηση μόλις πάλι ανέβει η στάθμη της ουσίας στο αίμα .

Η ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΗ ΥΠΟΘΕΣΗ;



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- ❖ Μυρίζουν τα μαλλιά
- ❖ Μυρίζουν τα ρούχα
- ❖ Μυρίζει η αναπνοή
- ❖ Κιτρινίζουν τα δόντια
- ❖ Κιτρινίζουν τα δάχτυλα
- ❖ Η επιδερμίδα μας γίνεται πιο σκληρή, με συνέπεια να γερνάει γρηγορότερα.
- ❖ Ακμή



Φωτογραφίες από τον ιστότοπο
http://tobaccobody.fi/n_en.php

- ❖ Μειώνεται η γεύση και η όσφρηση
- ❖ Προκαλεί αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης
- ❖ Προκαλεί απώλεια μνήμης
- ❖ Είναι απωθητικό (το να φιλάς έναν καπνιστή είναι σα να γλείφεις ένα σταχτοδοχείο!)
- ❖ Έχει οικονομικό κόστος....

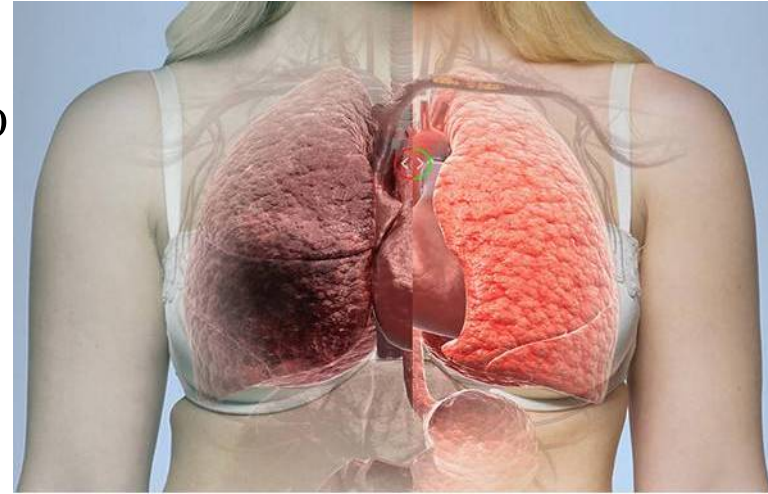
Ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα κοστίζει:

- Μετά από 3 μήνες, όσο ένας υπολογιστής
- Μετά από 1 χρόνο, όσο ένα ταξίδι στο εξωτερικό
- Μετά από 10 χρόνια, όσο ένα αυτοκίνητο
- Μετά από 30 χρόνια, όσο ένα σπίτι.



ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΕΙ ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ

- ❖ **Καρκίνος του πνεύμονα (8.000 άτομα κάθε χρόνο στην Ελλάδα πεθαίνουν από καρκίνο του πνεύμονα, που 90% από αυτούς προκαλείται από το κάπνισμα)**
- ❖ **Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας, του λάρυγγα, του φάρυγγα, του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστεως**
- ❖ **Ευθύνεται για το 40% των καρκίνων παγκοσμίως**
- ❖ **Βλάβες στα εγκεφαλικά αγγεία**
- ❖ **Καρδιόπαθειες**
- ❖ **Θρομβώσεις**



- ❖ Πνευμονικό εμφύσημα, βρογχικό άσθμα, χρόνια βρογχίτιδα
- ❖ Πεπτικό έλκος
- ❖ Αλλεργίες
- ❖ Μείωση των αντοχών και της φυσικής άμυνας του οργανισμού
- ❖ Προβλήματα υπογονιμότητας
- ❖ Το σύνδρομο του "αιφνίδιου θανάτου" στα βρέφη
- ❖ Προβλήματα στην ανάπτυξή μου, δηλαδή εάν είμαι σε ηλικία ανάπτυξης (όπως είμαστε τώρα εδώ).
- ❖ Κάθε τσιγάρο που καπνίζουμε αφαιρεί 11 λεπτά από την ζωή μας ..

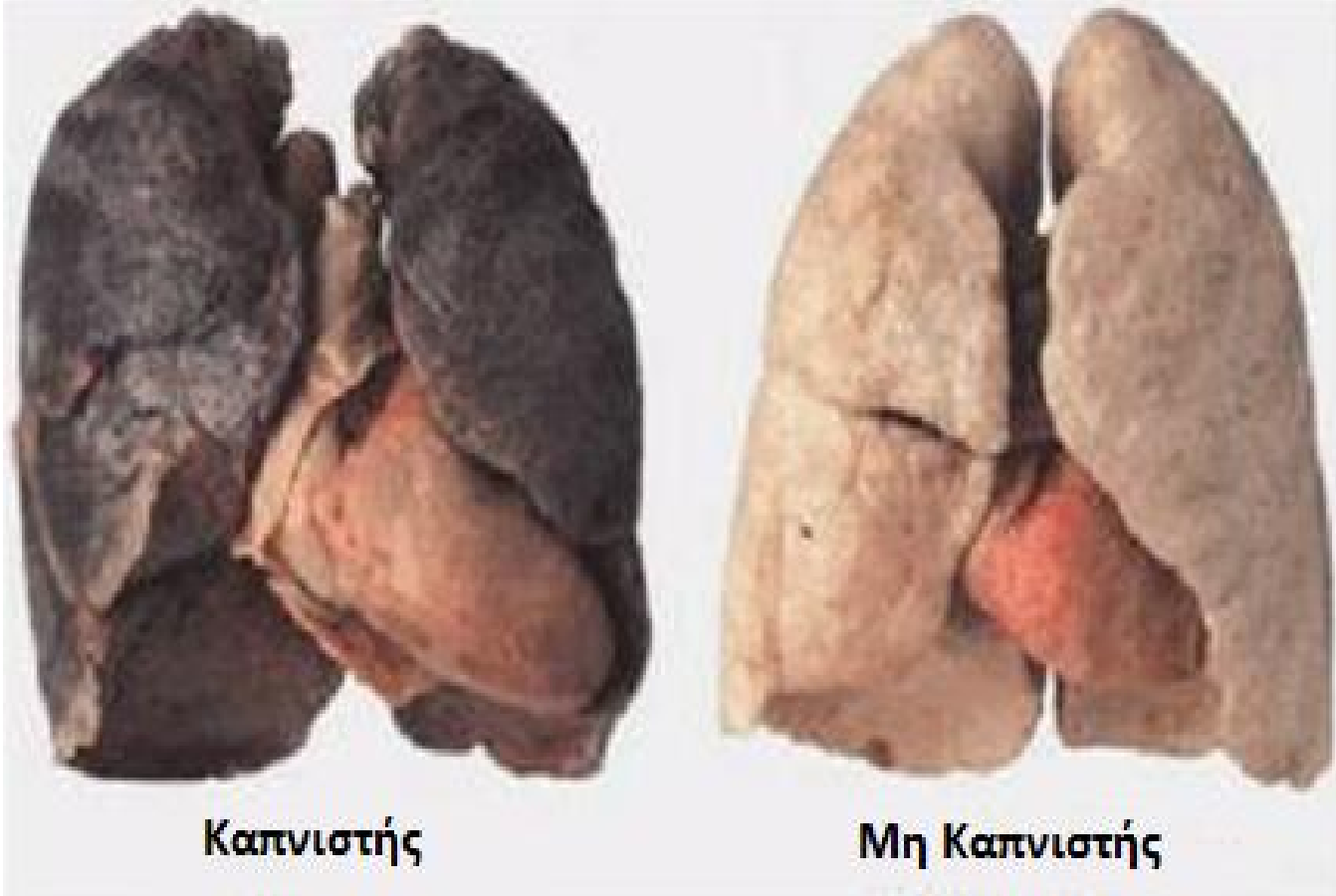


ΠΕΙΡΑΜΑ ΜΕ ΤΣΙΓΑΡΟ

VIDEO ΜΕ ΠΕΙΡΑΜΑ ΜΕ 400 ΤΣΙΓΑΡΑ

VIDEO ΜΕ ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟΥΣ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ



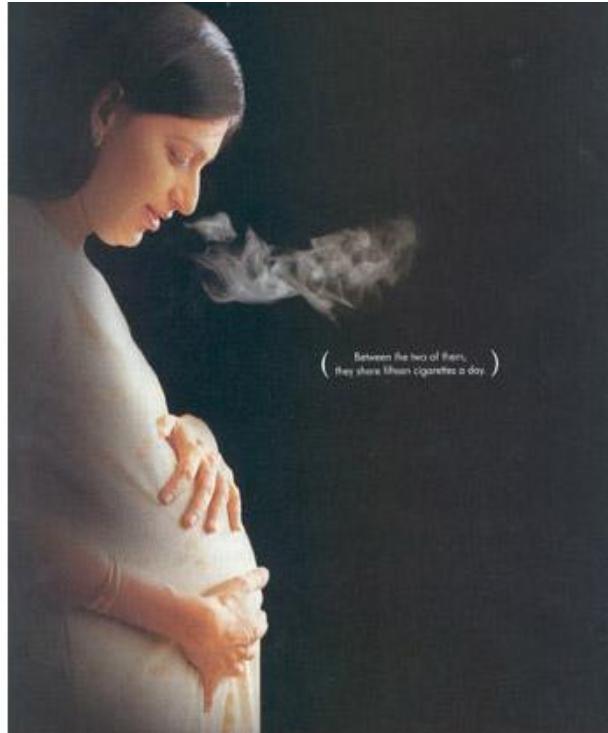
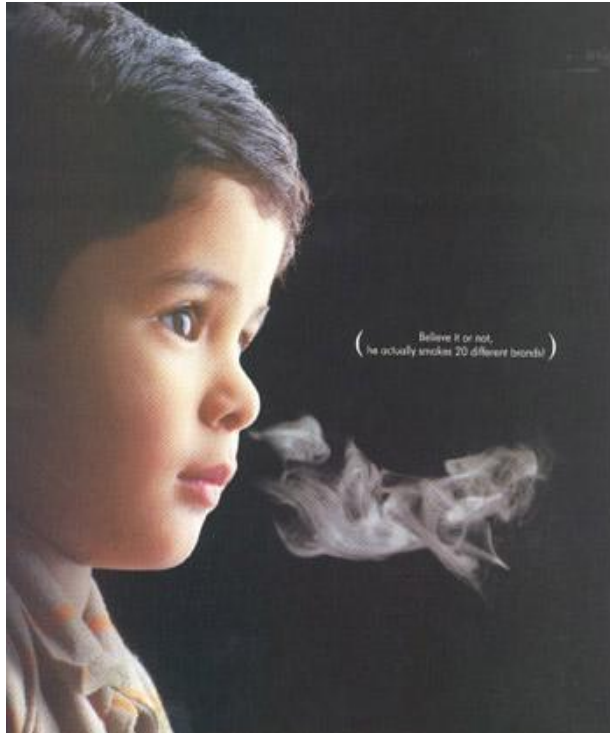
ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΚΥΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

- ❖ 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.



ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΚΑΠΝΟΥ

- ❖ Τσιγάρα,
- ❖ Πίπες,
- ❖ Ναργιλές,
- ❖ Καπνός για μάσημα,
- ❖ Πούρα,
- ❖ Ηλεκτρονικό τσιγάρο.



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΝΑΡΓΙΛΕ...

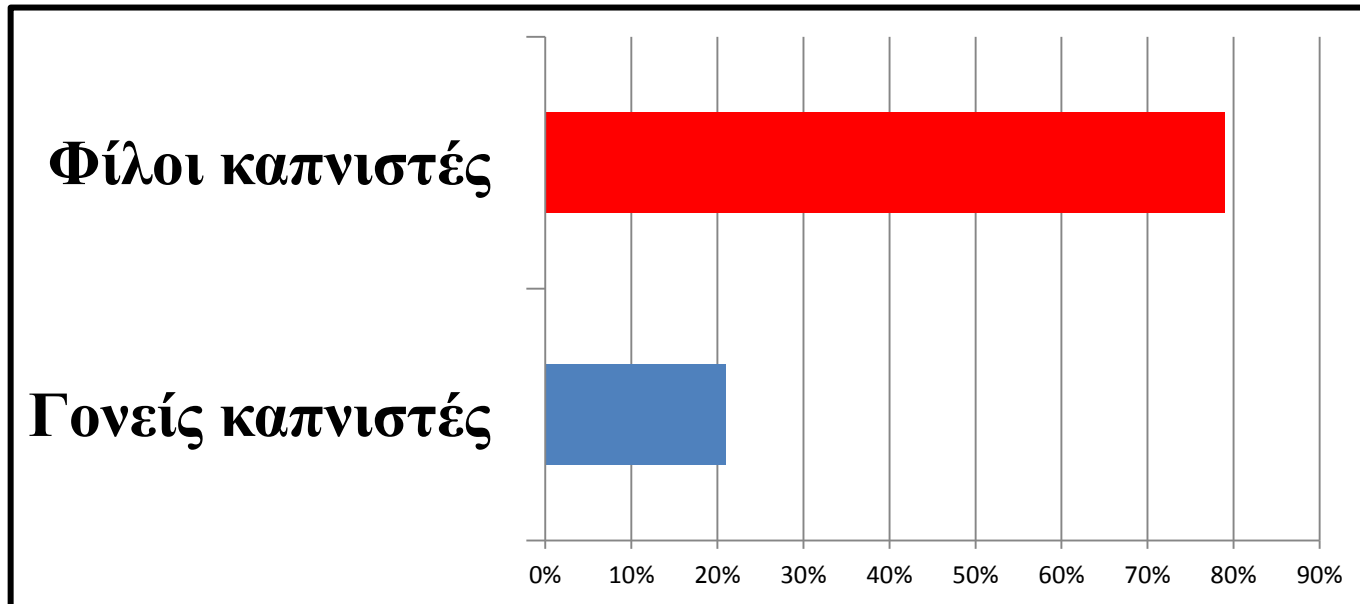
- ❖ Το κάπνισμα ναργιλέ μίας ώρας ισοδυναμεί με 100 – 200 τσιγάρα.
- ❖ Περιέχει νικοτίνη και προκαλεί εθισμό.
- ❖ Ο χρήστης ναργιλέ εισπνέει όχι μόνο τα προϊόντα καύσης του καπνού, αλλά και τις χημικές ουσίες που εκλύονται από το καιόμενο κάρβουνο.
- ❖ Το νερό δε λειτουργεί σαν φίλτρο, δεν κατακρατεί τη νικοτίνη και τα προϊόντα καύσης του κάρβουνου.
- ❖ Η μεγάλη διάρκεια της κάθε χρήσης ναργιλέ έχει σαν αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη έκθεση σε πίσσα, νικοτίνη, μονοξειδίο του άνθρακα, καρκινογόνες ουσίες και βαρέα μέταλλα.
- ❖ Το μονοξειδίο του άνθρακα, που εισπνέει ο χρήστης, προκαλεί μειωμένη οξυγόνωση του αίματος.
- ❖ Η χρήση ναργιλέ συνδέεται με προβλήματα υγείας, όπως η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, ο καρκίνος των πνευμόνων, ο καρκίνος του στόματος, του οισοφάγου, του στομάχου και περιοδοντικά προβλήματα.
- ❖ Η χρήση ναργιλέ συνδέεται με μεταδοτικά νοσήματα, καθώς οι χρήστες μοιράζονται το στόμιο και το σύστημα σωληνώσεων της ίδιας συσκευής.
- ❖ Τα άτομα που βρίσκονται στο χώρο που γίνεται χρήση ναργιλέ εκτίθενται σε δραματικά υψηλά ποσοστά παθητικής έκθεσης από την ατελή καύση καπνού και κάρβουνου.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

ΜΥΘΟΙ	ΑΛΗΘΕΙΕΣ
Δεν είναι καπνός, είναι υδρατμοί.	Το ηλεκτρονικό τσιγάρο, εκτός από νικοτίνη, περιέχει και άλλες χημικές ουσίες.
Μέσο διακοπής καπνίσματος.	Μειώνει το κίνητρο για διακοπή. Χρησιμοποιείται κυρίως για υποκατάστατο του συμβατικού καπνίσματος.
Μπορεί να μην περιέχει νικοτίνη.	Λιγότερο από 5% των συνολικών πωλήσεων είναι χωρίς νικοτίνη.
Επιστημονικά έχει αποδειχθεί αθώο.	Προϊόν που περιέχει ένα ισχυρό δηλητήριο, την καθαρή νικοτίνη. Ερεθίζει μάτια, μύτη και αναπνευστικό σύστημα. Κανείς δε γνωρίζει τα αποτελέσματα από τη μακροχρόνια χρήση του.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- ❖ Πίεση Παρέας
- ❖ Γονεϊκό Πρότυπο
- ❖ Διαφήμιση



❖ 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 ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Εκφράσου ελεύθερα

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά εσάς και τους γύρω σας

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά εσάς και τους γύρω σας

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

The image shows a woman with short brown hair smiling and hugging a man from behind. The man is smiling and covering his eyes with his hands. In the foreground, two packs of cigarettes are visible, one upright and one lying on its side. The packs have a black label with white text that reads: 'Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά εσάς και τους γύρω σας'. Above the packs, the text 'Εκφράσου ελεύθερα' is written in white. At the bottom of the image, a white banner contains the text: 'Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί: ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ'.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ

- ❖ Μέσω της εικόνας (κινηματογράφος, μουσικά βίντεο, Internet) το κάπνισμα συνδέεται με την ομορφιά, τη σεξουαλικότητα, την κοινωνικοποίηση ενός ανθρώπου.
- ❖ 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.

❖ **Σύμβαση – Πλαίσιο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τον Έλεγχο του καπνίσματος (F.C.T.C.)** -
Αποτελεί την πρώτη παγκόσμια συνθήκη, για την αντιμετώπιση του καπνίσματος.

Νόμος του ελλ. κράτους από το 2006.

❖ **Είναι γεγονός ότι:**

- Απαγορεύεται η κάθε μορφής διαφήμιση προϊόντων καπνού σε όλους τους εξωτερικούς, υπαίθριους και εσωτερικούς χώρους καθώς και κάθε είδους ηλεκτρονική διαφήμιση (Άρθρο13).
- Απαγορεύεται η πώληση προϊόντων καπνού σε πρόσωπα κάτω των 18 ετών (Άρθρο 16).
- Απαγορεύεται η προώθηση και η χρηματοδότηση για την προώθηση καπνού (Άρθρο13).

ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΟΥ

Δεν περιμένω να μεγαλώσω για να φροντίσω το σώμα μου.

Ξεκινάω από τώρα.

Υιοθετώ έναν υγιεινό τρόπο ζωής:

- ✓ Γυμνάζομαι τακτικά.
- ✓ Προσέχω τη διατροφή μου.
- ✓ Δεν καπνίζω.
- ✓ Δεν πίνω οινοπνευματώδη.
- ✓ 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!