

18 НОЕМВРИ – МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН БЕЗ ТЮТЮНОПУШЕНЕ

„Да спечелим заедно:
един месец без никотин!“



“Един месец без никотин!”

По традиция Международният ден без тютюнопушене се отбелязва всеки трети четвъртък на месец ноември.

На този ден призоваваме всеки пушач да се опита да положи началото на отказване от тютюнопушене в името на собственото си здраве, както и на здравето на близки и приятели, които присъстват в обкръжението му като пасивни пушачи.



ЗАЩО ПУШЕНЕТО Е ТОЛКОВА ВРЕДНО?

Цигарите съдържат около 4000 химични вещества с различна токсичност;

Колкото повече цигари на ден пуши човек и колкото по-дълго време го прави, толкова по-голям риск има да развие сърдечно-съдово заболяване.



Реши и се
откажи!

МИТ: „Само един от четирима
възрастни пуши цигари“

ФАКТ: Според проучванията
всеки трети българин е
пристрастен пушач. В
развиващите се страни
процентът на пушачите се
повишава, а в развитите страни
броят на пушачите намалява.

МИТ: „Повечето младежи,
пропушили в юношеска възраст,
вероятно ще станат пушачи като
възрастни“

ФАКТ: 80% от всички пушачи са
започнали да пушат преди 21-та си
година. Повечето младежи решават
да пропушат в края на основното
училище.

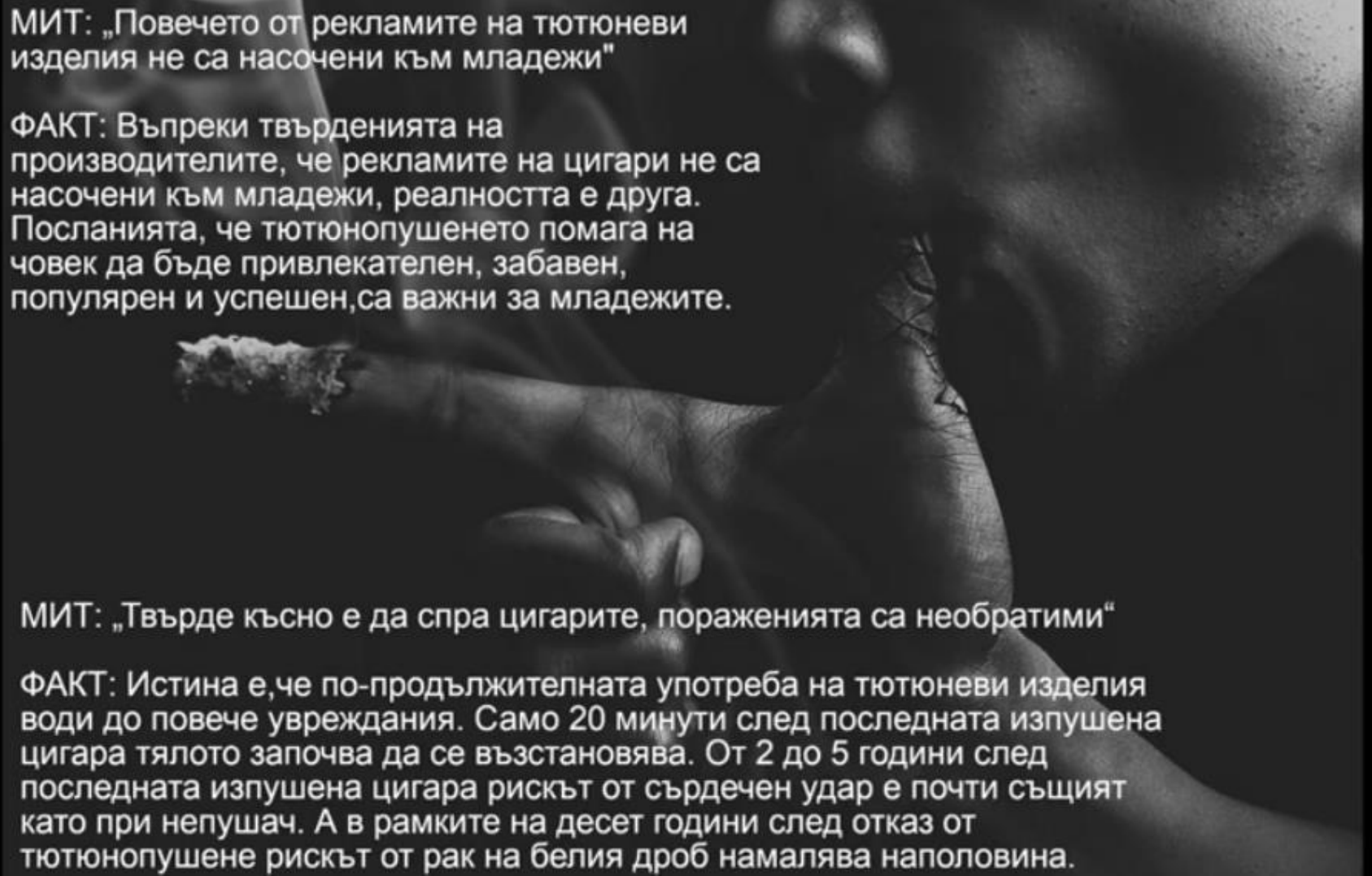


МИТ: „Повече момчета,
отколкото момичета пушат
цигари“

ФАКТ: Процентът на
пушещите момичета в горните
класове се увеличава в
сравнение с този на пушещите
момчета на същата възраст.

МИТ: „Цигареният дим може да е
неприятен за другите, но не е
опасен“

ФАКТ: Десетки хиляди непушачи
умират от сърдечен удар всяка
година.



МИТ: „Повечето от рекламите на тютюневи изделия не са насочени към младежи“

ФАКТ: Въпреки твърденията на производителите, че рекламите на цигари не са насочени към младежи, реалността е друга. Посланията, че тютюнопушенето помага на човек да бъде привлекателен, забавен, популярен и успешен, са важни за младежите.

МИТ: „Твърде късно е да спра цигарите, пораженията са необратими“

ФАКТ: Истина е, че по-продължителната употреба на тютюневи изделия води до повече увреждания. Само 20 минути след последната изпушена цигара тялото започва да се възстановява. От 2 до 5 години след последната изпушена цигара рискът от сърдечен удар е почти същият като при непушач. А в рамките на десет години след отказ от тютюнопушене рискът от рак на белия дроб намалява наполовина.

„ Пушенето е класическият начин за самоубийството..“




непушач



Пушач



ПАСИВНИТЕ
ПУШАЧИ СА
ИЗЛОЖЕНИ НА
СЪЩИТЕ
ЗДРАВНИ
РИСКОВЕ КАТО
АКТИВНИТЕ



ТЮТЮНОПУШЕНЕТО Е ВОЙНА В КОЯТО
НЯМА КАКВО ДА СПЕЧЕЛИТЕ.
В НЕЯ ИМА САМО КАКВО ДА ЗАГУБИТЕ...



В глобален мащаб, тютюнопушенето е една от доказаните водещи, но предотвратими причини за болестност и смъртност. Тютюнът е единствената законно продавана потребителска стока, която убива почти половината от тези, които я употребяват

През целия месец
ноември всеки пушач
може да се консултира
безплатно и на
Националната
телефонна линия за
отказване от
тютюнопушенето – 0700
10 323.

