

A dohány bármilyen formában történő élvezete (cigaretta, szivar, pipázás...), ideértve az e-cigarettát és a vízipipát (nargilé, shisha) is, kimondottan káros az emberi szervezetre, különösen a gyermekek és fiatalok esetében.

A dohányfüst több mint 7000 vegyületet tartalmaz, melyek közül 70-nél több rákkeltő hatású. Csak néhány a dohány és dohányfüst összetevői közül: nikotin (rovarirtó), szén-monoxid (kipufogógázok összetevője), ammónia (vécétisztítószer), aceton (körömlakk-lemosó), kadmium (szárazelemek összetevője), metanol (rakéták üzemanyaga), butángáz (öngyújtógáz), naftalin (molyirtó).

A CIGARETTA A KÖRNYEZETET IS SZENNYEZI

- A gyártáshoz sok erdőt kell kivágni
- Csak 3 cigaretta több levegőt szennyez, mint egy gépkocsi fél óra alatt
- Egy csikk 10 liter vizet szennyez be
- A csikkek megölik a talajban élő hasznos gilisztákat.

Ismerjük a COVID-19 világjárvány veszélyeit, viszont a legnagyobb, szándékosan teremtett ipari világjárvány – a dohányzás.

Ha a legolcsóbb cigi 250 dinár, a legdrágább 650, a dohányos meg napi egy dobozzal szív:

1.

Legkevesebb vagy legtöbb mennyi almát vehetsz meg kilónkénti 50 dináros áron?
Naponta _____ Hetente _____
Havonta _____

2.

Legkevesebb vagy legtöbb hány 150 dináros uszodabelépőt vehetsz?
Naponta _____ Hetente _____
Havonta _____

3.

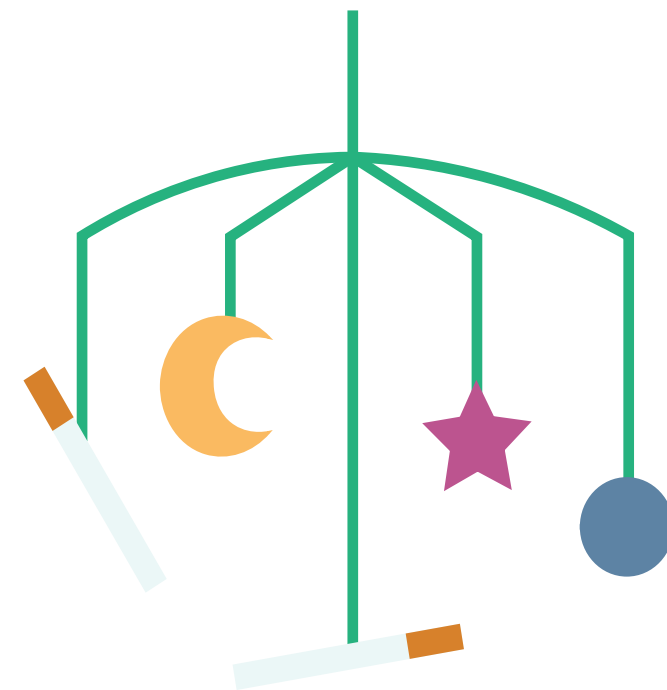
Legkevesebb vagy legtöbb hány 45000 dináros számítógépet vehetsz meg évente?

Vajdasági Vöröskereszt,
Újvidék, Pionir u. 8 www.ckv.org.rs

Szöveg: Vajdasági Közegészségügyi Intézet,
Újvidék, Futaki u. 121. izjzv.org.rs

Dizájn - logo és jelmondat: Lara Findžanović,
„Bogdan Šuput” Formatervezési szakiskola
Újvidék, első helyezést elért pályamunka a
Vajdasági Vöröskereszt „Egészségesebb élet
cigaretta nélkül” c. pályázatán a 9-14 évesek
kategóriájában

A szórólap grafikai ötletterve: Natalija Polzović



A dohányzás nem játék

MILYEN HATÁSSAL VAN A DOHÁNYFÜST A GYERMEKERE ÉS A FIATALOKRA?

Azok a gyermekek, akik már kis koruktól ki vannak téve a dohányfüst hatásának, gyakrabban szenvednek fülgyulladástól, köhögéstől, asztmától és a tüdő más betegségeitől, allergiától, csökken a figyelmük, tanulási nehézségeik vannak, de gyakran szenvednek akár a legsúlyosabb betegségektől is. Későbbi életük során sokkal gyakrabban válnak maguk is dohányzókká. Annak ellenére, hogy maguk soha nem gyújtanak rá, felnőtt korukban szív- és tüdőbetegségekkel küzdenek, mivel évekig voltak kitéve a dohányfüst hatásának.

A dohányzó gyermekeknél és fiataloknál gyakoribb:

- a kitartás hiánya fizikai terhelés esetén
- a légszomj, köhögés, orrfolyás
- a rosszullet és szédülés
- a bőr, a haj, a fogak és körömök sárga elszíneződése
- az ajkak szürkése
- a pattanásos és zsíros arc
- a rossz lehelet
- a haj, a bőr és az öltözék kellemetlen, elutasító szaga (amit maguk nem éreznek);
- nehézségek a dohányzás elhagyása, a leszokás idején (kezdetben erősebb, a súlyos nikotinfüggőség miatt)
- az agykéreg homloki lebenyének gyengébb fejlődése
- a késztetés e-cigaretták és a marihuána használatára.

A fiatalok dohányzásfüggővé válnak akkor is, ha nem napi, csak alkalmi dohányosok (iskolában, szabad térben vagy hétvégeken). EZÉRT FONTOS: EGYÁLTALÁN NEM PRÓBÁLKOZNI A DOHÁNYZÁSSAL.

A GYERMEKEK ÉS FIATALOK A DOHÁNYIPAR CÉLPONTJAI

A dohányipar évi 8 milliárd dollárt költ a választék befolyásolására. A legfontosabb célcsoportot a gyermekek és a fiatalok képezik:

•A dohányzás bemutatása képernyőkön (filmek, sorozatok, reklámok, vizuálok...)

•Brendírozott bemutatótermékek terjesztése (hátizsákok, sapkák, pólók, labdák...)

•Dohányipari termékek hirdetését szolgáló sportpályák építésének, eseményeknek, találkozónak pénzelését szolgáló

•Dohányipari termékek terjesztését segítő influencerek pénzélése

•Dohányipari termékek hirdetése fizetett bemutatók segítségével (tiltások és büntetés ellenére).

A dohányipar úgy véli, (még ha költségesebb is a megközelítésük és megnyerésük), a 13 évtől fiatalabbak a legelfogadhatóbb célcsoport, mert hajlamosak a kísérletezésre, nagyobb hatással vannak kortársaikra (nagyobb, mint bármikor az élet során), és leghűbbek a termékmárkákhoz, amivel elkötelezték magukat.

A DOHÁNYZÁS ELUTASÍTÁSÁNAK 10 LEHETŐSÉGE

- 1. Utasítsd el egyenesen:** „Köszönöm, nem. A dohányzás ostobaság!”
- 2. Légy őszinte:** „Focizok. A dohányzás lelassít az edzéseken.”
- 3. Szólj a való életről:** „Nagyapám tüdőrákban halt meg, nem szeretném magam is így végezni!”
- 4. Válts témát:** „Nem... Gyerünk a suljudvarra focizni!”
- 5. Válaszold:** „A dohányfüst nem kedvem szerinti parfüm. És akkor még ne említsük a szürke hajat és sárga körmököt!”
- 6. Vicceld el:** „Egyezséget kötöttem a tüdőmmel. Nem dohányzok, ő meg lélegzik nekem.”
- 7. Vonulj vissza:** „Juj... Már ennyi idő van? Mennem kell.”
- 8. Hárítsd a felelősséget a felnőttekre:** „Ha a szüleim rajtakapnak, végem!”
- 9. Szólj a függőségről:** „Nem akarok bárminek is rabja lenni.”
- 10. Kerüld el a lehetőséget:** Tégy valami mást, mielőtt egyáltalán megemlítenék, hogy rágyújts!

Ha gondod van a cigaretta, vagy más élvezeti eszközök (vape, rágó, szopogató – nikotint tartalmazó, vagy nem tartalmazó termékek) elhagyásával, jelentkezz választott orvosodnál, gyermekgyógyásznál az egészségházban!