



ИНФОРМИРАНИ
и ЗДРАВИ



Европейски съюз



Европейски социален фонд

Проект BG051P0001-5.3.01-0001-C0001

„Информирани и здрави“

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“,
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз

Инвестира във вашето бъдеще!



ЖИВОТЪТ ОБИЧА НЕПУЩАЧИТЕ!

МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ
СРЕЩУ ТЮТЮНОПУШЕНЕТО



СЪДЪРЖАНИЕ:

1. Какво представлява тютюнопушенето?	1
2. Какви са последиците от тютюнопушенето?	2
3. Тютюнопушене в дома	5
4. Тютюнопушене на обществени места	7
5. Тютюнопушене на работното място	8
6. Пожари вследствие на тютюнопушене	9
7. Как да откажем тютюнопушенето?	10

ПРИ НАРУШЕНИЯ, СВЪРЗАНИ С ТЮТЮНОПУШЕНЕ, СИГНАЛИЗИРАЙТЕ В РЕГИОНАЛНИТЕ ЗДРАВНИ ИНСПЕКЦИИ!

Какво представлява тютюнопушенето?

Тютюнът съдържа наркотика никотин.

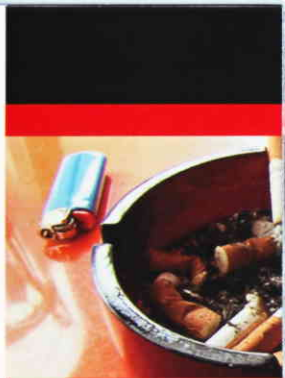
Към него се развива силно пристрастяване, сравнимо с това към хероина!



Тютюневият дим съдържа над 4000 вредни вещества, от които 69 могат да причинят рак.

Те могат да доведат до увреждане на всяка част от човешкия организъм!

Тютюнопушенето уврежда здравето не само на пушачите, но и на тези, които са около тях и са принудени да вдихват тютюневия дим.





Какви са последиците от тютюнопушенето?

Заболявания на сърдечносъдовата система.

Изпушването на всяка цигара ускорява сърдечната дейност с около 20 удара в минута, което **изтощава**



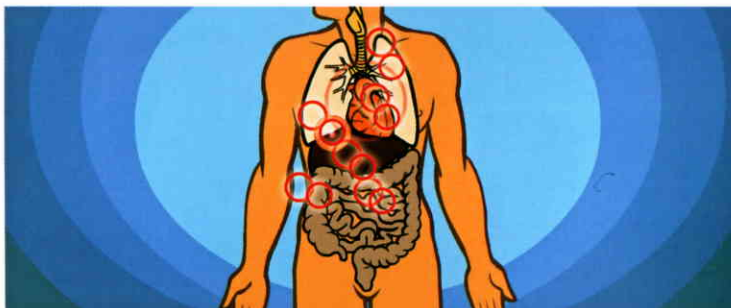
сърцето и води до повишаване на кръвното налягане. Нараства рискът от инфаркт и инсулт.

Заболявания на дихателната система.

С цигарения дим в белите гробове навлизат много **отровни вещества**, които **увреждат дихателната система**.

Ракови заболявания.

В тютюневия дим се съдържат 69 вещества, които е доказано, че **могат да предизвикат рак** не само на белите гробове, а и на бронхите, трахеята, устната кухина, хранопровода, стомаха и други органи.



Заболявания на половата система.

Тютюнопушенето води до **по-голям риск** от **импотентност** и **намалена репродуктивна способност при мъжете**, както и до **безплодие**, **преждевременно раждане** и **аборти при жените**.



Особено опасно е пушенето по време на **бременност** или **кърмене**, защото **вредните вещества** преминават в **плода** или **кърмата**!

Пушенето спомага и за:

- влошаване на **паметта**, **слуха** и **зрението**;
- повишен риск от **гастрит**, **язва**;
- развитие на **остеопороза**, **фрактури** на **бедрената кост**;
- състаряване на **кожата** и **поява на ранни бръчки**.





**Тютюневият дим вреди на всички,
които го вдишват!**

**Ако един пушач изпуши десет цигари, човекът го
него ще е погълнал дим, равен на шест цигари!**



**Не е установено безопасно ниво на излагане в
среда с тютюнев дим!**

**Хората, около които се пуши, поглъщат
много по-вреден тютюнев дим, отколкото
пушачите!**

**Те са застрашени от същите заболявания, от
които и пушачите!**

**Не превръщайте близките си в жертви!
Препразете ги от излагане на тютюнев дим!**



Тютюнопушене в дома

Тютюнопушенето в дома е **опасно** за здравето на близките Ви!



Дори да проветрявате, опасните вещества от тютюневия дим остават в помещението и продължават вредното си действие!

Ако пушите в една стая, тютюневият дим се разпространява и в останалите помещения!

Ако около бременна жена се пуши, нараства рискът от спонтанен аборт!

Когато пушите около децата си, Вие застрашавате тяхното физическо и психическо развитие – тяхното бъдеще!





Децата, около които се пуши, се разболяват по-често от заболявания на дихателната система!



Понижават се съпротивителните им сили.

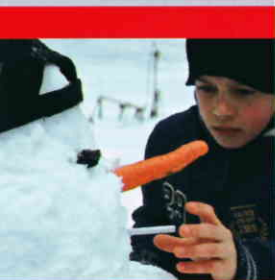
Увеличава се рискът от заболявания като бронхиална астма и инфекции на средното ухо.

Намаляват Възможностите за обучение.

Понижава се общият им тонус.

Могат да получат увреждания на гетерогните органи.

Ако пушите Вкъщи, е по-Вероятно и гецама Ви да пропушат! На гавайте лош пример!



Тютюнопушене на обществени места



ЗАВЕДЕНИЕ БЕЗ ТЮТЮНЕВ ДИМ



ПУШЕНОТО ЗАБРАНЕНО!
ПРИ НАРУШЕНИЕ СИГНАЛИЗИРАЙТЕ!

Забраната за пушене на обществени места и в транспорта е полезна за всички!

Тя предпазва непушачите от вредното въздействие на тютюневия дим!

Тя спомага за намаляване на консумацията на тютюневи изделия!

Забраната подпомага отказването на тютюнопушенето!

Забраната предпазва младите хора от пропушване!





Тютюнопушене на работното място

Пушенето на работното място вреди на всички около пушача!



Пристрастеността към цигарите може да попречи на изпълнението на служебните Ви ангажименти. Тя води до:

- намаляване на работоспособността;
- прояви на нервност и липса на концентрация;
- периодично отсъствие поради заболявания.

Не пушете на работното място, а само на определените за целта места или извън сградата! Пазете Вашето здраве и това на работещите около Вас!



Пожари Вследствие на тютюнопушене

Не оставайте незагасени цигари!



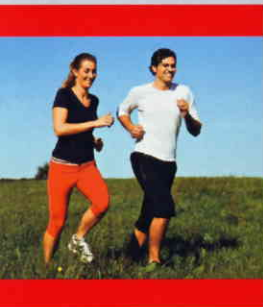
Не изхвърляйте неугаснали цигари в кошчета за боклук!

Не изхвърляйте запалени цигари в движение от колата или от прозореца и балкона вкъщи!

Не пушете в близост до леснозапалими и горими течности!

Дори само една цигара може да предизвика пожар със смъртни случаи и големи материални загуби!





Как да откажем тютюнопушенето?



Отказването от цигарите причинява временно неудобство, но води до по-добро здраве!

Неприятните усещания от отказването са силни от 24 часа до 3 дни, след това постепенно намаляват!

Още в първите часове след отказването ще усетите и положителните ефекти!

Не се притеснявайте, ако и преди сте опитвали да откажете цигарите! **Почете се от предишните си грешки и не ги повтаряйте!**



**За да преодолеете зависимостта по-леко:
движи се, спортувайте, яжте повече плодове,
пийте повече вода, избягвайте кафето и
алкохола!**

Потърсете подкрепа в приятелите и близките си!



**Знайте, че непреодолимото желание да запалите
цигара трае **едва 6 минути**! Така че, опитайте се
да отвлечете вниманието си за това време!**

**Ако след месеци Ви се допуши, припомнете си,
че без цигарите сте по-здрав и не вредите на
близките си!**

**Дори след месеци да запалите цигара, наречете
я „поучителна цигара“ и продължете със
здравословния си ритъм на живот!**





Къде можем да намерим помощ за отказ от тютюнопушенето?

В България има **28 безплатни кабинета** за отказване от тютюнопушенето! Обърнете се към тях за **безплатна консултация**! Попитайте за тях в **Регионалните здравни инспекции**!



Обагете се на **0700 10 323** – **Национална линия за отказ от тютюнопушене!**

Работното време е от понеделник до петък, от 9 до 17 часа, на цената на един градски разговор.

Вижте съветите на **www.aznepusha.bg**!

**Не забравяйте:
Животът обича непушачите!**



Използвани и полезни източници на информация

1. Изследване „ASPECT”: http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/Tobacco/Documents/tobacco_fr_en.pdf
2. Съвет на Европейския съюз, Препоръка на Съвета за среда без тютюнев дим, Брюксел, 24.11.2009 г., 15937/09.
3. МЕМО/11/349. Брюксел, 27 май 2011 г.
4. Действащо законодателство за защита на гражданите от тютюнев дим на държавите членки http://ec.europa.eu/health/tobacco/law/free_environments/index_en.htm
5. Дж. Крофтън, Д. Симпсън, Тютюнопушенето: Глобалната заплаха, изд. МЗ, НЦОЗ. 2003 г.
6. Количествено социологическо изследване „Познания и нагласи за промяна на поведението и уменията за здравословен начин на живот”, Ноема, 2010.
7. ББСС „Галъп Интернешънъл”, „Обществени нагласи към регулацията на тютюнопушенето”, Национално представително проучване, ноември 2011.
8. НАРЕДБА за условията и реда, при които се допуска тютюнопушене в закрити обществени места и в сградите с обособени работни места.
9. Закон за здравето.
10. Манолова А., Разпространение на тютюнопушенето в училищна възраст – сравнителен анализ на резултатите от „Глобално проучване на тютюнопушенето при младите хора”, България 2002 и 2008 г., Българско списание за обществено здраве 2009, I, 2: 70-77.





ИНФОРМИРАНИ
и ЗДРАВИ