

«Αντιστέκομαι σε κάθε εξάρτηση και στον εθισμό,
το κάπνισμα είναι άκρως καταστροφικό»

Όπως είναι γνωστό, ο καπνός του τσιγάρου έχει πάνω από 7000 χημικές ουσίες. Από αυτές, οι 250 είναι τοξικές και οι 70 καρκινογόνες. Για παράδειγμα, η αμμωνία, το αρσενικό, το μονοξειδίο του άνθρακα είναι ορισμένα μόνο από τα χημικά συστατικά που περιέχει ένα τσιγάρο. Στον πιο κάτω πίνακα μπορείτε να δείτε το πόσο βλαβερές είναι οι ουσίες που βρίσκονται σε ένα τσιγάρο:

Ουσίες που βρίσκονται στο τσιγάρο	Χρήση και συνέπειες
Νικοτίνη	Είναι ισχυρή ναρκωτική ουσία που προκαλεί εξάρτηση και εμποδίζει τους ανθρώπους να σταματήσουν το κάπνισμα.
Μονοξειδίο του άνθρακα	Πρόκειται για ισχυρό δηλητήριο που εμποδίζει τη μεταφορά του οξυγόνου στο αίμα και μπορεί να προκαλέσει ζάλη, υπνηλία, κώμα.
Αμμωνία	Συστατικό των απορρυπαντικών
Αρσενικό	Χρησιμοποιείται ως ποντικοφάρμακο
Κάδμιο	Χρησιμοποιείται στις μπαταρίες
Ακετόνη	Χρησιμοποιείται ως ξεβραφτικό νυχιών

**ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΖΩ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΟ!
ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΑΠΑΙΤΩ!**

Μπορεί να εκτεθούμε στον καπνό του τσιγάρου, εάν βρεθούμε σε χώρους όπου κάποιος καπνίζει. Αυτό μπορεί να είναι για παράδειγμα ένα σπίτι, ένα πάρκο, ένα γραφείο ή ένα αυτοκίνητο.

Εκτός από τον καπνό τον οποίο βλέπουμε (δευτερογενής καπνός), υπάρχει και ο τριτογενής καπνός, που είναι το αόρατο τοξικό μείγμα που κολλά στα μαλλιά, στα ρούχα μας, αλλά και στα έπιπλα του χώρου. Αυτός ο καπνός παραμένει στο χώρο, όσο καλά και αν αεριστεί ο χώρος.

Σαν παιδί που είμαι κι εγώ, έχω δικαιώματα που τα διεκδικώ

Τα παιδιά θα πρέπει να απολαμβάνουν τη μέγιστη δυνατή προστασία. Αυτό κατοχυρώνεται και μέσα από τη Συνθήκη για τα Δικαιώματα του Παιδιού (1989), όπου στο άρθρο 24 επιβεβαιώνεται το δικαίωμα του παιδιού να απολαμβάνει το υψηλότερο δυνατό επίπεδο υγείας.

Συνεπώς, χρειάζεται να ζητείται από όλους να μεγαλώνουμε σε ένα περιβάλλον απαλλαγμένο από τον καπνό του τσιγάρου.

Σύμμαχοι στην προώθηση της υγείας των παιδιών είναι οι γονείς/κηδεμόνες και οι εκπαιδευτικοί.

Το παιδί μου δεν αφήνω στον καπνό να εκτεθεί, γιατί το βρογχικό του άσθμα μπορεί να χειροτερέψει στη στιγμή.

Το παιδί μου αγαπώ και το προστατεύω από τον καπνό.



ΠΙΣΤΕΥΩ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΖΩ,
ΔΙΧΩΣ ΤΣΙΓΑΡΟ, ΔΙΧΩΣ ΚΑΠΝΟ, ΓΙΑΤΙ ΞΕΡΩ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ,
ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΤΟ ΚΑΛΟ!

Το φυλλάδιο που έχετε διαβάσει,
πληροφορίες χρήσιμες σας έχει αραδιάσει.

Τώρα που μάθατε για το κάπνισμα μερικές πληροφορίες,
ζητήστε ένα περιβάλλον χωρίς καπνό και ουσίες.

Δεν καπνίζω κάνω άλλα, τρέχω, γυμνάζομαι, παίζω μπάλα.

Το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο δίνεται με την ολοκλήρωση του Προγράμματος «Δεν -Καπνίζω», του Τμήματος Επισκεπτών/τριών Υγείας της Σχολιατρικής Υπηρεσίας του Υπουργείου Υγείας, το οποίο έχει εγκριθεί από την Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (ΑΑΕΚ).

Ιωσήφ Χατζηιωσήφ 35 και Ανδρέα Αβρααμίδη
1ος όροφος, 2028 Στρόβολος, Λευκωσία

☎ 22442960/ 72

🌐 www.naac.org.cy/addictionsplatform.cy

✉ info@naac.org.cy



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



ΕΠΙΛΕΓΩ ΕΝΑ ΚΟΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΟ..
ΕΠΙΛΕΓΩ ΕΝΑ ΥΓΙΗ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ...

ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ SMOKE FREE!!!

