ATA, MƏNİ TÜTÜN TÜSTÜSÜ İLƏ NƏFƏS ALMAĞA MƏCBUR ETMƏ!

Tütün tüstüsünün 25%-i siqaret çəkənin ağciyərlərinə daxil olur, **75%-i isə atmosferi zəhərləyir**. Bu zəhərli hava ilə nəfəs alan insan passiv və ya **ikincili tütün çəkən** hesab olunur.

İkincili tütünçəkmə hər kəsə, xüsusilə də hələ böyüməkdə və inkişafda olduqları üçün uşaqlara mənfi təsir göstərir. Uşaqlarda nəfəs alıb-vermə tez-tez olduğuna görə onlar çirklənmiş havanı böyüklərə nisbətən daha çox qəbul edirlər.

İkincili tütünçəkmə nəticəsində insan 4000-ə yaxın kimyəvi maddənin təsirinə məruz qalır. *Bu maddələrin 60-dan çoxu isə xərçəng xəstəliyinin yaranmasına səbəb ola bilər.*

PASSİV TÜTÜNÇƏKMƏNİN TƏHLÜKƏSİZ SƏVİYYƏSİ YOXDUR!

Körpələr və uşaqlar ikincili tütün tüstüsünə məruz qaldıqları zaman qulaq infeksiyası, pnevmoniya, astma tutmaları kimi xəstəliklərdən daha çox əziyyət çəkirlər. İkincili tütün tüstüsünə məruz qaldığı halda yeni doğulmuş uşağın körpəlik dövründə ölüm ehtimalı yüksəkdir.

ÖVLADINIZI SİQARET TÜSTÜSÜNDƏN QORUYUN!

Evdə siqaret çəkilməsinə yol verməyin!

1. Siqaret çəkirsinizsə, onu tamamilə tərgidin.

2. Qapı və pəncərələr açıq halda olsa belə, bu, ətrafdakıları ikincili tütün tüstüsündən qorumur. Siqaret tüstüsündən ayrılan toksik maddələr divan, pərdə, xalçaların səthinə, paltar və saçlara hopur. Bu toksik maddələr üçüncülü tütün tüstüsü adlanır və onların təmizlənməsi uzun zaman tələb edir. Azyaşlı uşaqlar oynadıqları, iməklədikləri zaman və ya siqaret çəkən insan tərəfindən qucağa alındıqda bu toksik zərrəciklər onların orqanizminə daxil olur.

3. Evdə və ya dostlarınızın evində olduğunuz zaman sağlamlıq problemlərinizi səbəb gətirməklə yaxınlarınızdan bu vərdişdən çəkinmələrini mədəni şəkildə tələb və ya xahiş edin. Bu zaman sizdən incimə ehtimalı daha az olar.

4. Evinizdə külqabı və siqaret saxlamayın.

AVTOMOBİLİNİZDƏ SİQARET ÇƏKİLMƏSİNƏ YOL VERMƏYİN!

Avtomobilin salonu qapalı və kiçik məkan olduğu üçün burada dövr edən ikincili tütün tüstüsü insan sağlamlığına daha çox zərər yetirir.

Nəqliyyat vasitələrində tütün məmulatları çəkildiyi zaman pəncərələrin açıq olması belə, uşaqların ikincili və üçüncülü tütün tüstüsündən qorumur.

İCTİMAİ SƏHİYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ

Bakı, AZ1122, H. Zərdabi küç., 96
Tel: 431-60-88, Faks: 430-52-85
office@isim.az www.isim.az

Vərəqə "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksion xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiya"ya əsasən, Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanaraq çap olunmuşdur.