

Chiar o țigară fumată de tine, îți va:

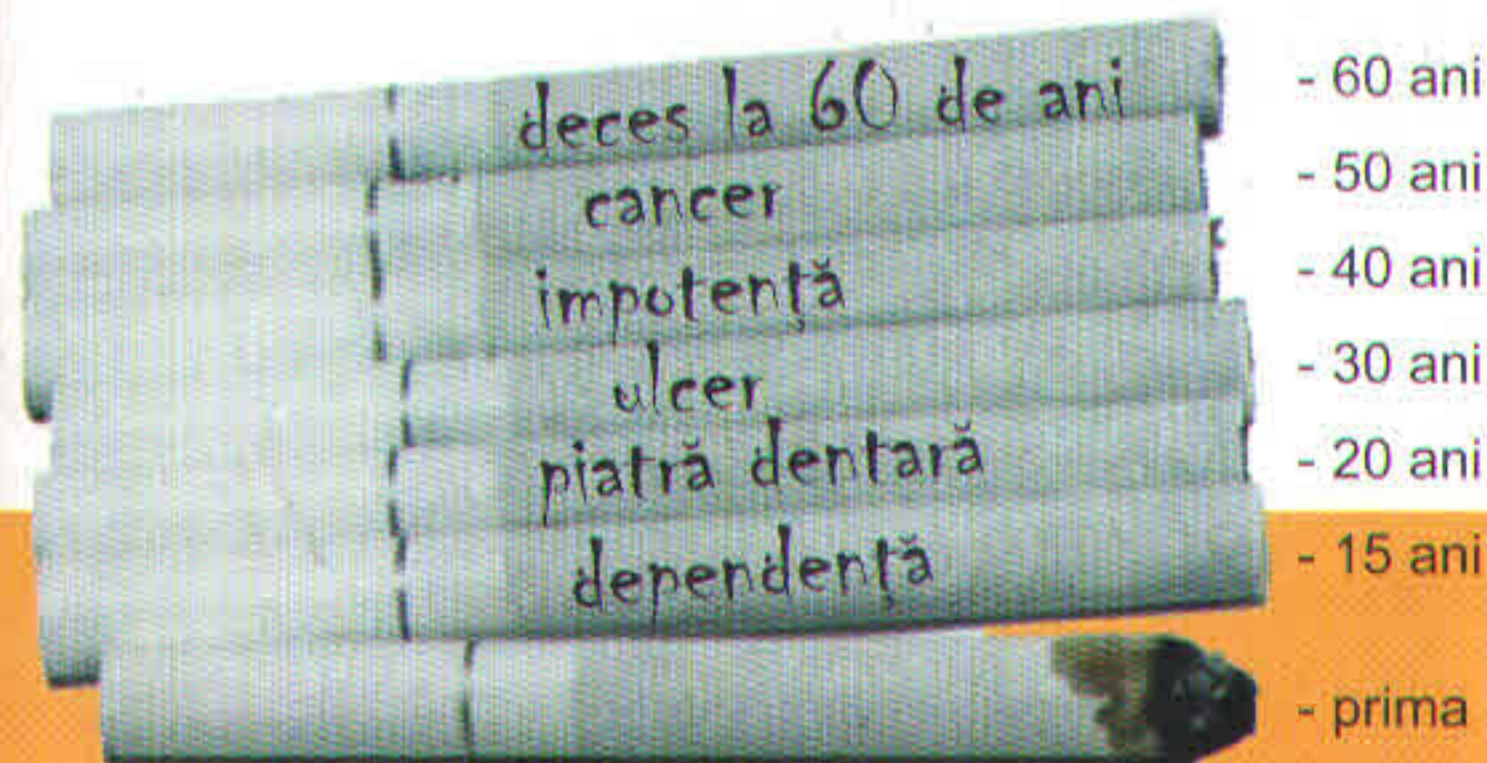
- face să crească frecvența pulsului și a respirației;
- forța organismul să consume mai mult oxigen, suprasolicitând inima;
- încetini activitatea musculară, asemenea reflexele și reacțiile;
- provoca tulburări de atenție și concentrare;
- crea dificultăți în învățare;
- cauza modificări ale dispoziției afective.

Nu te lăsa păcălit!

- Un prieten adevărat nu se câștigă fumând.
- Fii independent!
- Ai încredere în tine și vei reuși în ceea ce întreprinzi fără să fumezi.
- Fă-ți prieteni adevărați!
- Un prieten adevărat te acceptă și dacă nu fumezi!
- Rezistă presiunilor celor din jur!
- Nu fuma doar ca să intri în cercul lor.
- Fumatul ucide!
- Nu te lăsa înșelat.
- Spune adio tabagismului!
- Fiecare secundă a vieții tale contează.

FII CONȘTIENT DE FAPTUL CĂ DURATA VIEȚII, DAR MAI ALES CALITATEA EI, VOR DEPINDE DOAR DE PROPRIILE TALE DECIZII

viață atractivă?



Material informațional elaborat în cadrul
Campaniei naționale de comunicare antifumat.

ARUNCĂ ȚIGARA DIN VIAȚA TA

(Informații pentru
adolescenți și tineri)

NU-ȚI PASĂ?

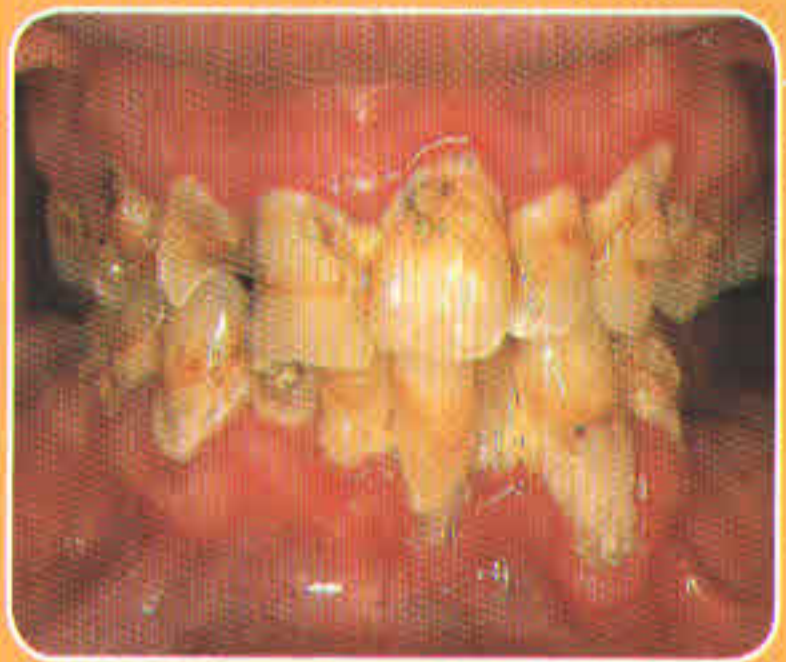


**TRĂGÂND FUM DE ȚIGARĂ ÎN PIEPT – TE UCIZI PE TINE,
EXPIRÂND – ÎI UCIZI PE ALȚII...**

Fumatul este factorul de risc principal
ce amenință sănătatea.

Din cauza bolilor provocate de fumat
la fiecare 6 secunde pe planetă moare un om.
În țările dezvoltate fumatul pierde din teren,
nu mai este la modă printre tineri, noi ne mai
menținem restanțieri.





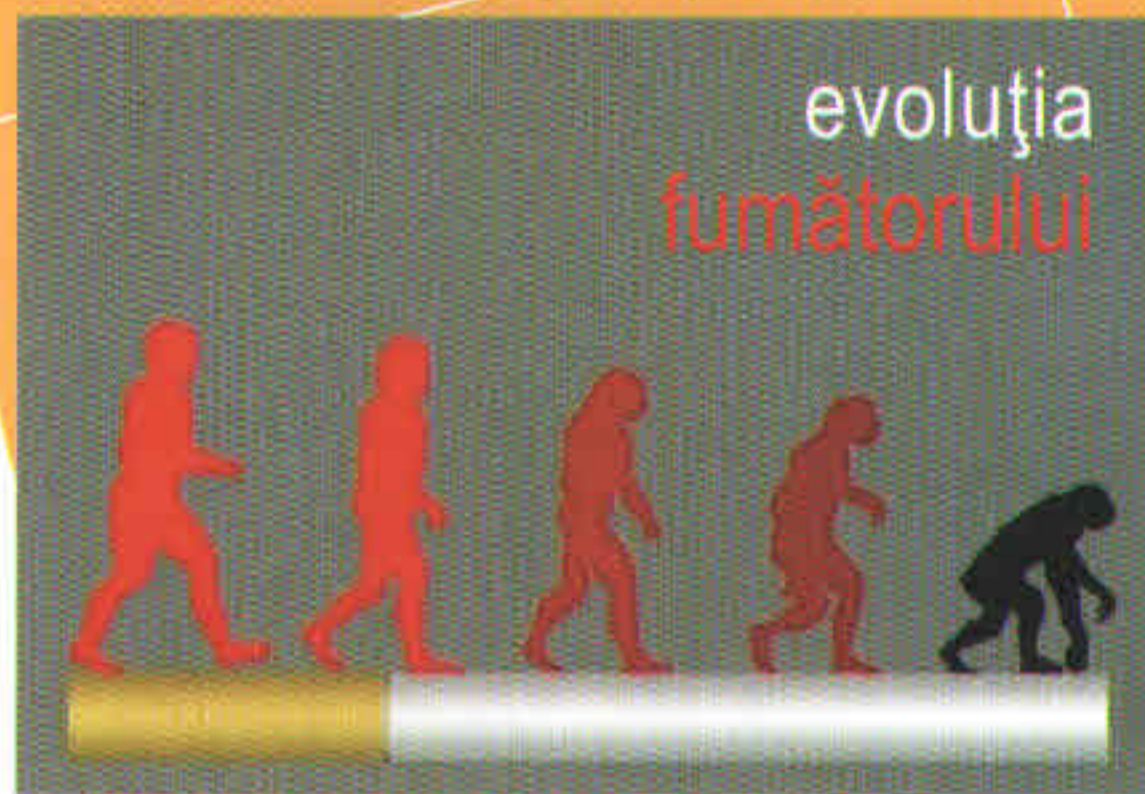
PÂNĂ CÂND?

Probabil că printre tributari ai acestui viciu sunt și prieteni de-ai tăi care, dorind să se autoafirme, au iluzia că fumatul le dă alură de maturitate, originalitate, de parcă o dantură îngălbenită, fața ridată și respirația urât mirositoare sunt grozave?

Tu ai șansa să eviți fumatul! E alegerea ta! Ce va trage mai mult la cântar, sănătatea sau nesănătatea? Dacă alegi fumatul, e bine să cunoști ce „beneficii” te așteaptă...

Dacă devii fumător:

- Fumând, îți vei diminua constant, progresiv capacitățile intelectuale și rezistența organismului la un efort intelectual și fizic mai mare.
- Vei avea pielea palidă spre gri și îți vor apărea mai devreme riduri pe față. Pielea ta va suferi din cauza irigării deficitare cu sânge,

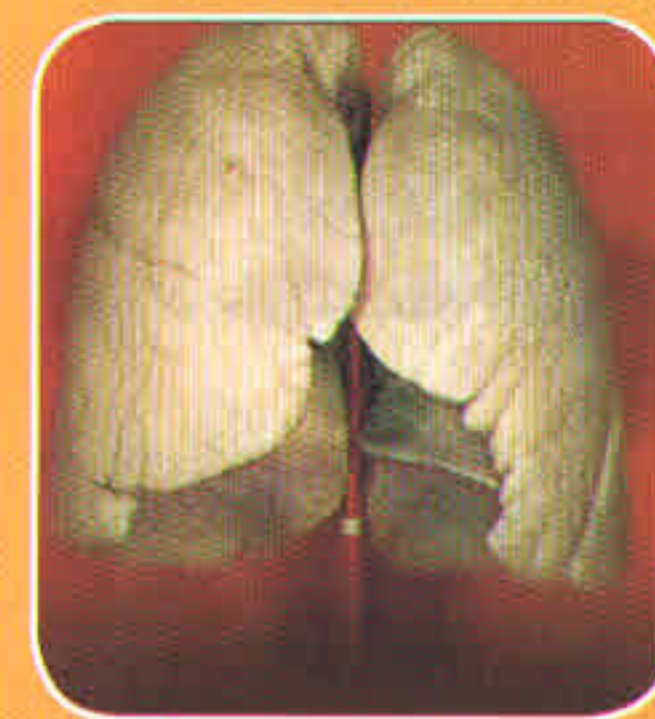


acumulării de substanțe toxice. Vei avea tenul caracteristic unui fumător, adică lipsit de strălucire, gălbejit. Ridurile premature, petele, capilarele sanguine ieșite în evidență nu-ți vor înfrumuseța deloc fața.

- Fumatul îți va afecta dinții și gingiile din cauza depunerilor de gudron. Întâlnim la fumători depuneri de piatră pe dinți cu 20% mai des. Sunt întreit mai frecvente și mai severe



Fumat...
Și acum crezi că nu este dăunător?



față de nefumători și cariile dentare. Vei zâmbi cu dinții galbeni, sau îți vei ascunde zâmbetul?

- Fumatul îți va ataca și părul, ce va suferi datorită depunerii de gudron și acumularea nicotinei. E valabil și pentru persoanele expuse fumatului pasiv. Părul va căpăta un miros neplăcut, va fi lipsit de strălucire, devenind mai subțire și fragil.
- Fumatul îți va „dărui” și o respirație urâtă. Este posibil să nu-ți dai seama cum miroși, deoarece fumătorii au acest simț diminuat. Dar, întrucât în fum se conțin numeroase gaze urât mirositoare (fenoli, acetonă și altele), fii sigur că miasele emanate de tine provoacă oamenilor din preajmă cel puțin repulsie.
- Fumatul devreme înseamnă și un risc mai mare pentru a căpăta diverse boli, inclusiv boli de inimă, a vaselor sangvine, cancer de plămâni. Fiecare țigară fumată îți va scurta viața cu circa 8 minute, o cutie - cu aproape 3 ore. Nu e greu să calculezi „câștigul” lunar, anual...