BIZI TABAKORIK GABE

AITA EDO AMA BAZARA ZURETZAKO DA...

Osakidetza

PERTSONA HELBURU

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA DEPARTAMENTO DE SALUD

...funtsezko pertsona zarelako

Zuk erretzen ez baduzu, aukera gehiago dago zure seme-alabek ere ez erretzeko.

Eta erretzen baduzu, berriz, ziur zure seme-alabei ez erretzeko esango diezula.

Eta zergatik hitz egin, orain, tabakoaz?

Erretzeari uztea ez delako erraza.

Eskolumeak erretzeari ekiteko adina hamar eta hamalau urte artekoa delako.

Neska gazteek adin horretako mutikoek baino gehiago erretzen dutelako.

Eta erretzen badu, zer gertatzen da?

Erretzen badu, baliteke katarro gehiago hartzea.

Erretzeak bere birikak erabat gartzea eragoz dezake, ariketa fisikoa egitea zailduz.

Eta, etorkizunean osasuneko arazo larriak sor diezazkioke.

Zenbaitetan, beste drogak hartzen hasteko era izan daiteke.

Eta nik erretzen badut, zer gertatzen da?

Zuri gerta dakizukenaz gain, bere osasunari kalte egiten diozu.

Tabako-keak begi, sudur, eztarri eta bularreko narritadura eragiten du.

Horregatik, erretzaileekin bizi diren neska-mutikoek katarro eta bronkitis gehiago izaten dituzte.

Eta zer egin dezaket?

UTZI ERRETZEARI!

Gogoan izan zu zarela zure seme edo alabak jarraitzen duen eredua.

Baina, uztea lortzen ez baduzu, gutxienez, ez erre bere aurrean.

Lagundu iezaiozu ohitura osasuntsuak hartzen. Eskolan ikasten duena errefortzatuz.

Oso garrantzitsua da dieta osasuntsua, askotarikoa eta orekatua izatea; ariketa fisikoa egitea; tabakotik eta beste drogetatik urrun egotea eta behar adina ordu lo egitea.

Zuk aukeratu noiz

Galdetu zure osasun-zentroan

...porque eres una persona clave

Si tú no fumas, es más probable que tu hijo o hija tampoco fume.

Y, si fumas, seguro que aconsejas a tu hijo o hija para que no fume.

Y ¿por qué hablar de tabaco ahora?

Porque dejar de fumar no es fácil.

Porque la edad de inicio de muchos escolares es entre diez y catorce años.

Porque las chicas jóvenes fuman más que los chicos de esas edades.

Y si fuma ¿qué pasa?

Si fuma, es más probable que coja más catarros.

Fumar puede impedir el pleno desarrollo de sus pulmones dificultando la práctica de actividad física.

Y, en el futuro, puede causarle graves problemas de salud.

En algunas ocasiones, puede ser la forma de iniciarse en el consumo de otras drogas.

Y si fumo yo ¿qué pasa?

Además de lo que puede pasarte a ti, perjudicas su salud.

El humo del tabaco irrita los ojos, la nariz, la garganta y el pecho.

Por eso, los niños y niñas que conviven con personas fumadoras suelen sufrir más catarros y bronquitis.

Y ¿qué puedo hacer?

¡DEJA DE FUMAR!

Recuerda que tú eres el modelo que tu hijo o tu hija copia e imita.

Pero si no logras dejarlo, al menos no fumes delante de él o de ella.

Ayúdale a crear hábitos saludables, reforzando lo que aprende en la escuela.

Es muy importante llevar un dieta sana, variada y equilibrada; hacer ejercicio físico; mantenerse lejos del tabaco y de otras drogas y dormir las horas necesarias.

Elige tu momento

Pregunta en tu Centro de Salud

Edición: 2.ª abril 2016 - Reimpresión: 1.ª, mayo 2017 - Tirada: 30.000 ejemplares - Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia / Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco - Impresión: Imprenta Sacal - D.L.: VI 264-2016 Impreso en papel 100% reciclado (Cyclus Print)

VIVE SIN TABACO

SI ERES MADRE O PADRE

ES PARA TI...

Osakidetza

Euskadi, bien común

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA DEPARTAMENTO DE SALUD