

## Alınabilecek tedbirler

### Çocuklar ve gençler sigara dumanından korunmak zorundadır

- Pasif olarak sigara dumanından dolayı meydana gelecek etkileri engellemek için, evde ve arabada sigara içilmemelidir
- Hamileler ne aktif ne de pasif sigara kullanmamalıdır
- Çocuklar ve gençler, aktif ve pasif sigara içiciliğinin zararları konusunda, çok iyi şekilde bilgilendirilmeli
- Umumi kullanıma açık alanlarda, iyi örnek olabilmek amacı ile çocukların önünde sigara içilmemesi gerekir
- Oyuncak olarak oyuncak sigaraların kullanılmaması gerekir
- Çocuklara sigara içmemenin >>cool<< yani itibar edilecek ve imrenilecek bir davranış şekli olduğuna inandırmak gerekir.

## Daljnje informacije

- [www.aerzteinitiative.at/\\_Kinder\\_1.htm](http://www.aerzteinitiative.at/_Kinder_1.htm)
- [www.besmart.at/asp/default.asp](http://www.besmart.at/asp/default.asp)
- [www.at-schweiz.ch/zielnichtrauchen/](http://www.at-schweiz.ch/zielnichtrauchen/)
- Österreichische Krebshilfe
- Schweizer Krebsliga

## Çocuklar ve gençlerde aktif ve pasif sigara kullanımı

### Aileler ve yakınları için bilgi broşürü



**Sana sevgimden dolayı  
Sigara içmeyi bırakıyorum**

## Sayılar ve Gerçekler

### Sigara dumanının içindeki zarar verici maddeler

- Kanser tetikleyen 40 madde: Akciğer kanseri ve Sinuskanserine sebep olurlar
- Nikotin: Kalp-dolaşım sistemine ve sinir sistemine zarar verir
- Amonyak gibi tahriş edici gazlar: Kuru tahriş edici öksürüğe sebep olur
- Karbonmonoksit: Kandaki oksijen miktarını azaltır
- Toz partiküller: Radyoaktif maddeleri tasırlar

### Çocuklar ve gençlerde sigara içme durumu

- Sigara içenlerin % 21 i sigara içmeye 13 ve 15 yaşları arasında başlıyor.
- 13-19 yaşları arasında sigara içmeye başlayıp bunu 20 senenin üstünde devam ettirenler, sigara içmeyenlere göre 7-12 sene daha kısa yaşarlar
- Kendileri sigara içenlerin çocuklarında sigara içme oranı % 80 kadardır.
- Arada sırada sigara içenlerde de negatif etkiler görülmektedir
- Tütün çiğnemek veya nargile içmek de sigara içmek kadar zararlıdır

## Çocukların pasif olarak sigara dumanından etkilenmesini önlemek ailelerin sorumluluğundadır

### Hamilelikte pasif sigara içiciliğinin etkileri

- Erkendoğum riskinde artış
- Bebeğin doğum kilosunun normalden düşük olması
- Akciğer olgunlaşmasında gecikme
- Ani çocuk ölümü riskinde artış
- Doğumdan sonra Astım olma riskinde artış

### Pasif sigara içiciliğinin çocuklara etkileri

- Çocuğun yaşı ne kadar küçükse, risklerde okadar fazladır
- Akciğer fonksiyonlarında çok yüksek seviyede azalma
- Bronşit hastalığına yakalanma riskinde artış
- Astım hastalığına yakalanma riskinde artış
- Ortakulak iltihabı görülme sıklığında artış
- Kalbin kanlanması azalma
- Kan pıhtılaşması riskinde artış