

Të rinjtë dhe duhani

Çfarë mund të bëjnë prindërit e të rinjve?

Të gjejnë kohë...

... për të folur me djalë/vajzën dhe për t'i dëgjuar ata,
... për të biseduar me ata për rreziqet e duhanit – edhe në rast se vetë pijnë duhan.

T'i forcojnë fëmijët ...

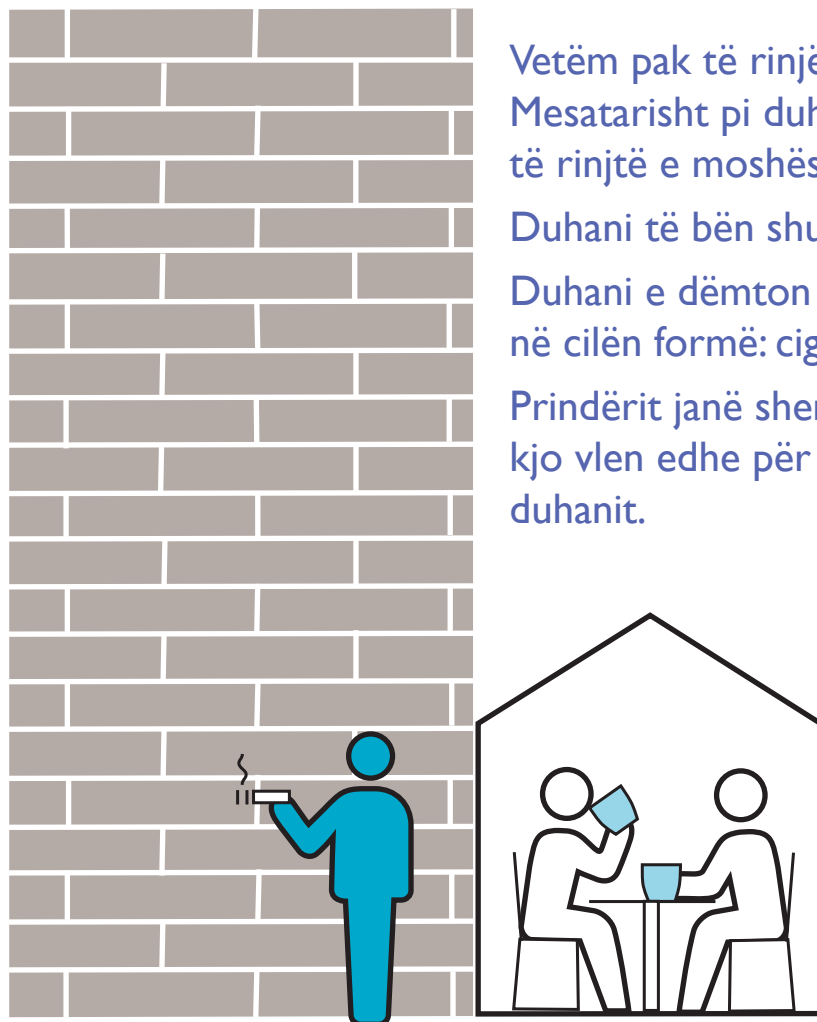
... përmes lavdërimit për sjelljet pozitive,
... përmes përkrahjes dhe inkurajimit.

Në rast se fëmija juaj pi duhan, ju duhet:

- të mos lejoni, që të pijë duhan në shtëpi, gjithashtu jo në praninë tuaj,
- ta inkurajoni për ta lënë,
- të drejtoheni për të kërkuar ndihmë tek zyrat, qendrat e prevencionit dhe mjekët

Vlen të dihet

Vetëm pak të rinjë janë duhanpirës.
Mesatarisht pi duhan vetëm një nga pesë të rinjtë e moshës nga 15 deri 19 vjeçare.
Duhani të bën shumë shpejt të varur.
Duhani e dëmton shëndetin, pavarësisht në cilën formë: cigare, shisha, snys etj.
Prindërit janë shembuj edhe për të rinjtë, kjo vlen edhe për temën e pirjes së duhanit.




femmesTISCHE
Frauen sprechen über Gesundheit,
Erziehung und Prävention

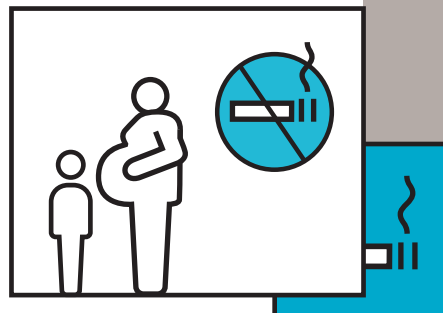
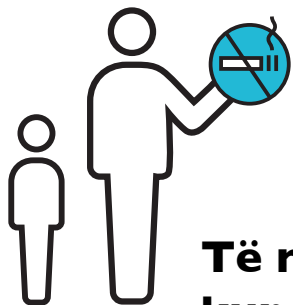

EWS GFD Expertengruppe Weiterbildung Sucht
Groupe d'experts Formation Dépendances

Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention du tabagisme.
Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.

Mbrojtja e fëmijëve nga pirja e duhanit

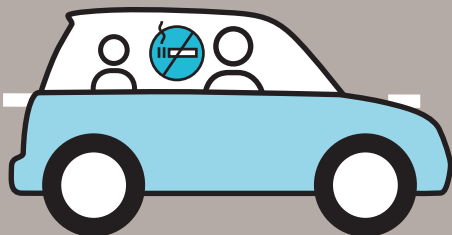
Çfarë mund të bëjnë prindërit?

Të mos pihet duhan gjatë shtatzanisë



Të mos pihet duhan, kur është afër një fëmijë

Duhani të pihet jashtë, duke qenë të mbyllura dyert dhe dritaret, edhe nga mysafirët



Të mos pihet duhan në makinë

Vlen të dihet

Gjatë shtatzanisë :

Pirja e duhanit rrit rrezikun e lindjeve të dështuara dhe të parakohëshme.

Pirja e duhanit mund të çënojë zhvillimin e fëmijës.

Tek fëmijët e vegjël pirja e duhanit çon :

- në më shumë lotë përmes koliteve (dhimbjeve të barkut) dhe në rritjen e rrezikut për vdekjen e papritur të fëmijës,
- në irritim të syve, të hundës, të fytit dhe të veshëve dhe mund të shkaktojë rrufë, infektim të veshit të mesëm, astmë dhe kollë.

Shëndeti i fëmijëve nëpërmjet pirjes së duhanit rrezikohet shumë, sepse trupi dhe organet e tij janë akoma në rritje, sidomos mushkëritë.



femmesTISCHE
Parlons ensemble de santé,
d'éducation et d'intégration



EWS GFD Expertengruppe Weiterbildung Sucht
Groupe d'experts Formation Dépendances

Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention du tabagisme.
Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.