

Gençler ve Sigara Tüketimi

Anne ve Babalar Gençler İçin Ne Yapabilirler?

Zaman Ayırabilirler...

- Kızları/Oğulları ile konuşmak ve onları dinlemek için zaman ayırabilirler.
- Kendileri sigara kullanıyor olsalar bile, kızları/oğulları ile, sigaranın yol açtığı tehlikeler konusunda konuşmak için zaman ayırabilirler.

Güçlendirmek...

- Kızlarının/oğullarının pozitif davranışlarını överek onları güçlendirebilirler.
- Kızlarını/oğullarını destekleyerek ve cesaretlendirerek onlara güç katabilirler.

Çocuğunuz Sigara İçerse Yapmanız Gerekenler...

Evde ve sizin yanınızda içmesine izin vermeyiniz.

- Sigarayı bırakması için onu cesaretlendiriniz.

İlgili kurumlardan, Önlemeye Yönelik Merkezler'den ve doktorlardan yardım alınız.

Bilinmesi Gerekenler

Sadece az sayıda genç sigara kullanmaktadır. 15 ile 19 yaş arası her beş gençten sadece bir tanesi sigara içer.

Sigara hızlı bir şekilde bağımlılık yapar. Sigara hangi şekilde tüketilirse tüketilsin (tütün sigarası, nargile, etc.) sağlığa zarar verir.

Anne babalar gençler için önemli modellerdir. Bu, sigara tüketimi konusu içinde geçerlidir.

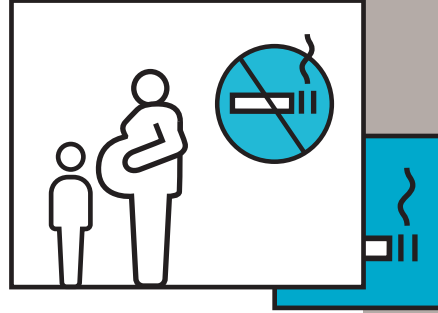
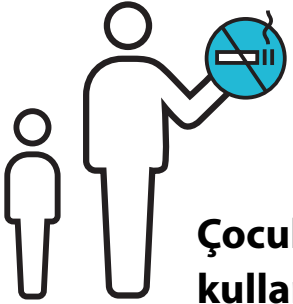


Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention du tabagisme.
Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.

Çocukları Sigara'dan Koruma

Anne ve Babalar Ne Yapabilirler ?

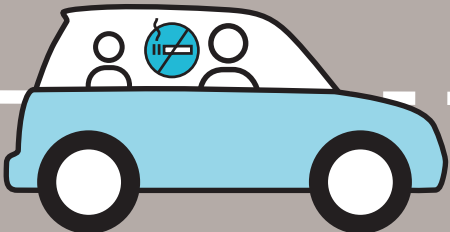
**Hamilelik esnasında
sigara kullanmamak**



**Çocuk yakınlardayken sigara
kullanmamak**



**Kapılı mekanlarda sigarayı
dışarda içmek, bu misafirler
içinde geçerli**



Arabada sigara içmemek

Bilinmesi Gerekenler

Hamilelik Esnasında :

Sigara tüketimi düşük ve erken doğum riskini yükseltir.

Sigara tüketimi çocuğun gelişimine zarar verir.

Küçük Çocuklarda Sigara Tüketimi Şunlara Yol Açar :

Karın ağrısından kaynaklı daha fazla gözyaşına ve birden gerçekleşen çocuk ölümü riskinin artmasına neden olur. Gözlerde, burunda, boğazda ve kulaklarda tahrişe yol açar ve nezle, ortakulak iltahabı, astım ve öksürüğe neden olabilir.

**Çocuklar vücutları, organları ve de özellikle
akcigerleri henüz gelişme aşamasında
olduğu için, sağlıkları sigara ile ciddi
anlamda tehlike altındadır.**



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.