

BABESTU EZAZU, ERRETZEKO MODU BAKAR BATEK ERE EZ DU BABESTUKO

Erretzeko modu guztiak arriskutsuak dira osasunerako, eta adikzioa sortzen dute; beraz, erretzeko modu bakar bat ere ez da gomendatzen erretzeari uzteko metodo gisa.



Nik erretzen dudanean... Lehen eskuko kea

ZIGARRETAK

Adikzioa sortzen dute, nikotinagatik. Zigarreta bakoitzak gramo bat tabako eta 7.000 kimikotik gora ditu. Erretzean errautsa sortzen da, eta keak substantzia toxikoak eta kantzerigenoak ditu.

ZIGARRO PURUAK

Zigarro puruak erretzen dituztenek, ke guztia irentsi ez arren, substantzia toxikoak eta kantzerigenoak jasotzen dituzte, eta adikzioa garatzen dute.

ESKUZ BILTZEKO TABAKOA

Askok uste dute osasunari kalte txikiagoa eragiten diola, baina ez da egia. Are gehiago, zigarretak baino mundrun gehiago eta nikotina kantitate bera dauzka, eta karbono monoxido gehiago sortzen du.



TABAKO BEROTUA

Tabako txikitua da, zigarreta forman prentsaturia. Elektronikoki berotzen duen gailu batean jartzen da (ez du erretzen). Nikotinaz gain, zaporea ematen duten osagaiak eta beste gai toxiko eta kantzerigeno batzuk ditu.

ZIGARRETA ELEKTRONIKOA EDO BAPERRA

Ez du tabakoa erretzen. Horren ordez, gailu honek likido bat berotzen du, neurri handiagoan edo txikiagoan nikotina eta beste substantzia toxiko batzuk dituen. Sortzen duen lurrinak substantzia kantzerigenoak isurtzen ditu.

UR-PIPA, KATXINBA EDO SISHA

Zaporetako askotako tabakoa erretzeko erabiltzen da. Kea urez betetako ontzi batetik igarotzen da, eta, bertan, hoztu egiten da arnastu aurretik. Nikotinarekiko adikzioa sortzen du eta xurgatzen den karbono monoxido kantitatea handiagoa da.

Ni ez banaiz erretzen duena...

BIGARREN ESKUKO KEA

Erretzaileak zuzenean botatzen duena edo zigarretak sortzen duena bere kabuz kontsumitzen denean. 7.000 tabako-konposatu edo gehiago transmititzen ditu. Bapeoak 22 substantzia toxiko ere isurtzen ditu. Ke hori arnasten duten pertsonak **erretzaile pasiboak** dira.

HIRUGARREN ESKUKO KEA

Erretzeak sortzen duen hondar-kutsadura. Gai toxikoak arropan, altzarietan, gortinetan, jostailuetan eta abarretan geratzen dira. **Balkoian erretzeak ez du eragozten.**

LAUGARREN ESKUKO KEA

Zigarrokinen ondorioz ingurumenean sortzen den kutsadura. **Munduko zabor-iturririk handiena da**, eta osasunerako mehatxu bat.

BA AL ZENEKIEN?

- 1 Zigarreta elektronikoek ez dute erretzeari uzten laguntzen
- 2 Tabako berotua ez da errea baino osasungarriagoa.
- 3 Biltzeko tabakoak osasunari ez dio kalte gutxiago eragiten.
- 4 Katxinbak adikzioa eragiten du.
- 5 Bigarren eskuko keak ere osasunari eragiten dio.
- 6 Biriketako minbiziak ez die gutxiago eragiten emakumei.
- 7 Erretzeak ez du argaltzen.
- 8 Erretzeak ez du estresa arintzen, eta ez da lagungarria eguneroko arazoak gaitzitzeko
- 9 Erretzea ez dago modan.
- 10 Inoiz ez da berandu erretzeari uzteko.



AUKERATU ERRETZEARI UZTEKO UNEA

Laguntza behar baduzu, galdetu zure osasun-zentroan edo deitu 944 007 573 telefonora. Tabakismoaren prebentzioari buruzko informazio gehiago nahi izanez gero, sartu Osasun Eskolara QR kodearen bidez.



PROTEGE A TU FAMILIA, NINGUNA FORMA DE FUMAR LO HARÁ

Todas las formas de fumar son peligrosas para la salud y crean adicción, por lo tanto, ninguna se recomienda como método para dejar de fumar.



Cuando quien fuma soy yo... Humo de primera mano

CIGARRILLOS

Generan adicción debido a la nicotina. Cada cigarro lleva 1 gramo de tabaco y más de 7.000 químicos. Su combustión genera ceniza, y el humo lleva consigo sustancias tóxicas y cancerígenas.



CIGARROS PUROS

Quienes los fuman, aunque no inhalen todo el humo, reciben sustancias tóxicas y cancerígenas, además de desarrollar adicción.



TABACO DE LIAR

Existe la falsa creencia de que es menos dañino para la salud. En realidad, contiene más alquitrán que el cigarrillo, la misma cantidad de nicotina y produce más monóxido de carbono.



TABACO CALENTADO

Es tabaco picado y prensado en forma de cigarrillo. Se coloca en un dispositivo que lo calienta de forma electrónica, sin quemar. Además de nicotina, contiene componentes que dan sabor y otros tóxicos y sustancias cancerígenas.



CIGARRILLO ELECTRÓNICO O VÁPER

En vez de quemar tabaco, el dispositivo calienta un líquido que, en mayor o menor medida, contiene nicotina y otras sustancias tóxicas. El vapor que genera emite sustancias cancerígenas.



PIPA DE AGUA, CACHIMBA O SISHA

Con ella se fuma tabaco de diferentes sabores. El humo pasa por un recipiente lleno de agua, donde se enfría antes de ser inhalado. Genera adicción a la nicotina y la cantidad de monóxido de carbono que se absorbe es mayor.



Si no soy yo quien fuma...

HUMO DE SEGUNDA MANO

El que exhala directamente la persona fumadora o el que produce el cigarrillo cuando se consume por sí solo. Transmite más de 7.000 compuestos del tabaco. El vapeo emite hasta 22 sustancias tóxicas. Las personas que inhalan este humo son **fumadoras pasivas**.

HUMO DE TERCERA MANO

Contaminación residual que produce el acto de fumar. Los compuestos tóxicos quedan impregnados en la ropa, los muebles, cortinas, juguetes, etc.

**Fumar en el balcón
no lo evita.**

HUMO DE CUARTA MANO

Contaminación que se genera en el medio ambiente debido a las colillas de los cigarrillos. Esta es la **primera fuente de basura en el mundo**, y es una amenaza para la salud.

SABÍAS QUE...

- 1 Los cigarrillos electrónicos no ayudan a dejar de fumar.
- 2 El tabaco calentado no es más saludable que el quemado.
- 3 El tabaco de liar no es menos dañino para la salud.
- 4 La cachimba produce adicción.
- 5 El humo de segunda mano también afecta a la salud.
- 6 El cáncer de pulmón no afecta menos a las mujeres.
- 7 Fumar no adelgaza.
- 8 Fumar no alivia el estrés, ni ayuda a superar los problemas del día a día.
- 9 Fumar no está de moda.
- 10 Nunca es tarde para dejar de fumar.



ELIGE TU MOMENTO PARA DEJAR DE FUMAR

Si necesitas ayuda, pregunta en tu centro de salud o en el teléfono 944 007 573.

Para más información sobre prevención del tabaquismo, accede a Osasun Eskola mediante el código QR

