


# ▶ Edhe në shtëpi të jetosh pa duhan

## Stop duhanit: parapërgatitja e mirë do të thotë gjysmë fitore

Mjeku juaj familjar do t'ju përkrahë në rast ndërprerjeje të duhanit. Flisni me të për problemet tuaja.

Kush do të lërë duhanin krye në vete, do të jetë i shërbyer mirë nga programi vetëndihmues falas: «Caku – joduhanpja». Kyçja në program pason drejtpërsëdrejti në [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

**at**  **Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention**  
Effingerstrasse 40 3001 Bern

### Informacione dhe broshura të tjera:

Telefon 031 389 92 46 Fax 031 389 92 60  
info@at-schweiz.ch www.at-schweiz.ch

Teksti: Nicolas Broccard, Büro Context Përkthimi: Bislim Elshani Përpunimi grafik: Hanspeter Hauser/AVD Shtypja: Atze AG



# ▶ Edhe në shtëpi të jetosh pa duhan

**Vetëm kur fëmijët dhe të rinjtë si dhe joduhanpirësit e rritur edhe në shtëpi të thithin ajër pa tym duhani, do të jeni efektivisht të mbrojtur nga dëmet shëndetësore të duhanpirjes pasive.**

Oftë dhe sasitë më të vogla të tymit të duhanit e dëmtojnë shëndetin. Për këtë shkak është e pamundur të vihen vlera limite edhe për duhanpirjen pasive. Po qe se duhanpirësit e hapin dritaren, shmangen në një dhomë tjetër ose ndezin kon-

dicionerin, e shumta do të zhduket era e duhanit. Mirëpo substancat e imëta toksike të tymit të duhanit do të pluskojnë edhe më tej gjithandej nëpër ajër.

## ▶ Përparësi për të gjithë

Po qe se shtëpinë e keni mjedis pa duhan

- fëmijët do t'ju vuajnë shumë më rrallë nga sëmundje që shkaktohen nga duhanpirja pasive,
- do të jetë më i vogël rreziku që të rinjtë thjesht t'ia nisin duhanit,
- duhanpirësit e rinj dhe madhorë që duan ta ndërpresin duhanin, e përballojnë më kollaj ndërprerjen,
- rrobat do të jenë të kursyera nga era e duhanit.

## Mbrohuni kështu efektivisht nga duhanpirja pasive

- Shpalleni banesën dhe automobilin tuaj si mjedise me ndalesë-duhani
- Kërkoni nga miqtë dhe të njohurit që të mos e ndezin cigaren në prani të fëmijëve tuaj
- Angazhohuni që edhe nëpër vendqëndrimet ditore të fëmijëve si dhe nëpër shkollat e tyre të vlejë ndalesa e duhanit
- Vizitoni vetëm restorantet dhe lokalet tjera me ndalesë të plotë duhani

## ▶ Prindërit janë model

Prindërit bëjnë pjesë ndër modelet më të rëndësishme për fëmijët e tyre. Të jesh model do të thotë ndër të tjera, t'i shfaqësh si përparësitë, ashtu dhe dobësitë. Po qe se prindërit pinë duhan, prapëseprapë mund ta vënë në diskutim në vatrën familjare temën e konsumit të duhanit. Po qe se ata jetojnë pa duhan, këtë qëndrim mund ta vendosin në shtëpi si një rregull të qartë.

Nëse të rinjtë nisin të pinë rregullisht duhan, në këtë rast luajnë rol shkaqe të ndryshme. Krahas

kureshtjes, kolegëve dhe kolegeve duhanpirëse, presionit grupor, dëshirës për të qenë i rritur, pamjet tunduese të reklamave, një shkak e paraqesin dhe prindërit ose vëllezërit e motrat duhanpirëse.

Është provuar se fëmijët, të rritur në një mjedis shtëpiak pa duhan, bëhen më rrallë duhanpirës ose duhanpirëse krahasuar me fëmijët, prindërit, ose vëllezërit e motrat e të cilëve konsumojnë cigare.

## ▶ Fakte

### Duhanpirja pasive është një helm për shëndetin

Duhanpirja pasive përbëhet nga tymi i cigares së ndezur si dhe nga tymi i rinxjerrë nga goja e duhanpirësit. Duhanpirja pasive përmban më shumë se 250 substanca kimike, të cilat janë të njohura si toksike ose shkaktare të kancerit. Po qe se fëmijët i nënshtrohen duhanpirjes pasive, ata thithin aq shumë nga këto substanca toksike ose shkaktare të kancerit sa edhe duhanpirësit.

- Tek fëmijët duhanpirja pasive e ngadalëson rritjen e mushkërive dhe shkakton sëmundje të rrugëve të frymëmarrjes, pezmatimin e veshit të mesëm dhe astmën. Një sulm i rëndë i astmës për një fëmijë mund të jetë me rrezik për jetën.
- Në moshën shkollore duhanpirja pasive shkakton para së gjithash ngacmimin e kollit, formimin e këlbazës në fyt dhe në grykë, frymëmarrje fishkëllyese si dhe frymëzënie.
- Tek joduhanpirësit madhorë duhanpirja pasive mundëson shtimin e rrezikut të një kanceri në mushkëri dhe shton rrezikun e sëmundjeve të zemrës.

### Sa fëmijë dhe të rinj i nënshtrohen duhanpirjes pasive në mjediset shtëpiake?

Një studim zviceran lidhur me sëmundjet e rrugëve të frymëmarrjes dhe alergjitë tek fëmijët e shkollave, i quajtur SCARPOL, në vitin 1992/93 nxori në shesh se 47 për qind e të gjithë fëmijëve shkollorë të moshës midis 6 dhe 14 vjeç kishin qenë bashkëduhanpirës pa vullnetin e tyre. Për këtë grupmoshë nuk disponohen të dhëna aktuale

lidhur me duhanpirjen pasive nëpër mjediset shtëpiake.

Në mesin e viteve 1990 në Zvicër një e treta e popullsisë mbi 15-vjeçare pinte duhan. Siç konstaton sondazhi zviceran lidhur me konsumin e duhanit, më 2006 duhanin e pinin 29 për qind e 14- deri 65-vjeçarëve. Kjo i përgjigjet një pakësimi pothuajse për një të dhjetën. Edhe atëherë kur në shtëpitë private duhani sot pihet ndoshta më shpesh në formë të veçuar, ose vetëm në ballkon a në kopsht, sipas vlerësimeve, akoma edhe sot rreth 40 për qind e fëmijëve shkollorë dhe e të rinjve janë të rrezikuar nga tymi i duhanit në shtëpi.

### Të rinjtë shpesh bëhen bashkëduhanpirës përkundër dëshirës

Të rinjtë dhe grupmosha e të rinjve madhorë thithin më shpesh duhan në formë pasive se sa personat më të vjetër. Kështu rezultojnë nga sondazhi zviceran lidhur me konsumin e duhanit. Arsyeja kryesore qëndron në faktin se të rinjtë shkojnë më shpesh nëpër manifestime ku lejohet duhanpirja, përveç kësaj, shumë të rinj i sigurojnë vetë cigaret.

Edhe në vendin e punës punonjësit e rinj nën moshën 25-vjeçare (përfshirë personat në arsimimin profesional) i nënshtrohen për një kohë më të gjatë duhanpirjes pasive. Me sa duket bashkëpunëtorët/-et e rinj/të reja bashkëmoshtarë/-e të një ndërmarrjeje pinë së bashku duhan në kohët e pushimit, madje edhe në prani të joduhanpirësve.