


▶ Evde de sigarasız bir yaşam sürmek

Sigarayı bırakmak: iyi bir hazırlık yarı yarıya başarı demektir

Ev doktorunuz, sigarayı bırakmanızda sizi destekleyecektir. Sorunlarınızı ona danışın.

Kimseden yardım almadan, sigarayı kendi başına bırakmak isteyenler için, ücretsiz ve çok yararlı bir kendine-yardım programı var: «Hedef sigarayı bırakmak». Bu programa erişmek için: www.stop-tabac.ch.

at  **Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention**
Effingerstrasse 40 3001 Bern

Ek bilgi ve broşürler için:

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

Metin: Nicolas Broccard, Büro Context Çeviri: Mustafa Ideli Grafik: Hanspeter Hauser/AVD Baskı: Atze AG



► Evde de sigarasız bir yaşam sürmek

Çocuklar, gençler ve sigara kullanmayan yetişkinler, ancak evlerinde de dumansız bir havayı soludukları zaman, dumanaltı olmanın sağlığa verdiği zararlardan etkili biçimde korunmuş olacaktır.

Sigara dumanının en küçük miktarı bile sağlığa zarar verir. Bu nedenle dumanaltına yol açmayacak bir asgari değer belirlemek olanaksızdır. Sigara içenler pencere açmış, evin başka bir bölümüne

geçmiş ya da havalandırmayı çalıştırmış olsalar bile, olsa olsa duman kokusu yok olur. Ama sigara dumanında zerre halinde bulunan zehirli maddeler evin her yanında havada asılı kalır.

► Herkesin yararına

Evde sigara içilmiyorsa,

- çocuklar dumanaltı olmaktan kaynaklanan hastalıklara daha seyrek yakalanır,
- gençlerin sigaraya başlama rizikosuz azalır,
- sigarayı bırakmak isteyen genç ve yetişkin tiryakiler, sigara perhizine daha kolay katlanır,
- giysilere duman kokusu sinmez.

Dumanaltı olmaktan korunma yöntemleri

- Evinizde ve arabanızda sigara içilmeyeceğini açıkça belirtin.
- Dost ve tanıdıklarınızdan, gerek sizin yanınızda, gerekse çocuklarınızın yanında sigara içmemelerini ısrarla isteyin.
- Aynı biçimde çocuk yuvalarında ve okullarda da sigara içilmemesinden yana tavır koyun.
- Sadece hiç sigara içilmeyen restoranlara ve lokallere gidin.

► Anababalar örnek olur

Anababalar, çocuklarının gözünde başlıca örnek kişiler arasındadır. Örnek kişi olmak, başka şeyler yanında, kişinin kendi güçlü ve zayıf yanlarını göstermesini de içerir. Anababa sigara içiyor olsa bile, sigara kullanma konusunu çocuklarıyla tartışabilir. Anababa sigara içmiyorsa, bu tutumlarını evde kesin bir kural haline getirebilirler.

Gençler sigarayı sürekli olarak içmeye başlamışsa, bunda çeşitli nedenler rol oynamıştır. Merak

yüzünden olabileceği gibi, sigara içen arkadaşları yüzünden de olabilir; arkadaş grubu baskısından ya da yetişkin biri olmak isteğinden de kaynaklanabilir; ilgi çekici reklam afişleri ya da sigara kullanan anababa ve kardeşleri de rol oynayabilir.

İstatistiklere göre, sigara içilmeyen evlerde büyüyen çocuklar, sigaraya, anababası ya da kardeşleri sigara kullanan çocuklara oranla daha seyrek olarak başlamaktadır.

► Olgular

Dumanaltı ortamı sağlık için zehirdir

Dumanaltı, sigaralardan tüten dumanlardan ve sigara içenlerin dışarı üfledikleri dumanlardan oluşur. Ciğerlere çekilen bu dumanda, zehirli ya da kansere yol açtığı bilinen 250'den fazla kimyasal madde vardır. Dumanaltında bırakılan çocuklar, sigara içenlerle aynı zehirli ve kanser yapıcı maddeleri ciğerlerine çekerler.

- Çocuklarda pasif içicilik, akciğerlerin gelişimini yavaşlatır ve solunum yolları hastalıklarına, orta-kulak iltihabına ve astıma yol açar. Şiddetli astım olayları, çocuklar için ölümcül olabilir.
- Okul çağlarında pasif içicilik, en hafifinden öksürmeye, boğazda ve yutakta balgam oluşmasına, hırıltılı nefes almaya ve nefes darlığına yol açar.
- Yetişkinlerde pasif içicilik, hem akciğer kanseri, hem de kalp hastalıkları risikosunu yükseltmektedir.

Evlerde pasif içici olan çocuk ve gençlerin sayısı ne kadardır?

Okul Çocuklarında Solunum Yolları ve Alerji Konulu İsviçre Araştırması (SCARPOL) sonuçlarına göre, 1992/93 öğrenim yılında, 6-14 yaş arasındaki öğrencilerin yüzde 47'si, evlerinde pasif içici ortamda bulunmaktaydı. Aynı yaş grubunun günü-

müzdeki durumunu ortaya koyacak veriler henüz elimizde bulunmamaktadır.

1990'ların ortalarında İsviçre'de 15 yaş üzeri nüfusun üçte biri sigara içiyordu. 2006'da İsviçre sigara tüketimi anketinin sonuçlarına göre, 14-65 arası yaş grubunun yüzde 29'u sigara içmektedir. Bu sayılar, yüzde 10'luk bir gerilemeyi göstermektedir. Günümüzde artık evlerde, tek başına ya da sadece balkonda ve bahçede sigara içilmesine daha sık rastlandığı tahmin ediliyorsa da, hâlâ okula giden çocuk ve gençlerin yaklaşık yüzde 40'ı evde içilen sigaraların tehdidi altında bulunmaktadır.

Gençler çoğu zaman istemeden pasif içici olur

Gençler ve genç yetişkinler, kendilerinden yaşlı olanlara göre daha sık dumanaltında kalıyor. Bu sonuç, İsviçre'de sigara tüketimi konusundaki bir anketten alınmıştır. Başlıca neden, gençlerin sigara içilebilen toplantılara (eğlence ve konser benzeri) daha sık katılması ve ayrıca çoğu gencin sigarayı bizzat içmesidir.

İşyerlerinde en uzun süre pasif içici durumunda çalışanlar, 25 yaş altı gençler olmaktadır (eğitimini sürdürenler dahil). Herhalde işletmelerde çalışan aynı yaşlardaki gençler, «pauselerde» hep birlikte, dahası sigara içmeyenlerin yanında, sigara tüt-türmektedir.