

# Kako se ne izgubiti u duhanskom dimu?

Što je to toliko mrsko za oči, neugodno za nos, a pogubno za zdravlje? Odgovor je - **PUŠENJE!**



## Opasnosti od pušenja:

- Pušači umiru u prosjeku 20 godina ranije od vršnjaka
- Pušenje uzrokuje najmanje 25 različitih bolesti (bolesti srca (uključujući infarkt), rak pluća, jednjaka i usnica, bolesti krvnih žila, bronhitis, loš rad crijeva, teškoće s vidom...samo su neke od njih)
- Od bolesti izazvanih pušenjem u svijetu svakoga dana umre 10 000 osoba
- Od bolesti izazvanih pušenjem u Hrvatskoj svakoga dana umre 35 osoba (kao jedan cijeli razredni odjel)
- Kod svih oboljelih od raka pluća prevladavaju pušači
- Bolne menstruacije povezane su s pušenjem
- Pušači su negativan primjer drugima
- Pušači nepotrebno troše novac
- Pušači ne vladaju svojim ponašanjem; cigareta vlada njima.

## Prednosti nepušenja:

- Hrana ima bolji miris i okus
- Zubi su bjelji, a dah je svjež
- Koža je zdravija
- Srce i krvotok rade bolje
- Više je vremena za sebe i druge
- Ne smeta se i ne truje ostale oko sebe
- Štedi se novac
- Vlada se svojim ponašanjem
- Pozitivno se djeluje na ostale.

## Pravila:

- U svim ustanovama koje obavljaju djelatnost odgoja i obrazovanja pušenje nije dozvoljeno
- U blizini škole, čak i na javnom prostoru, nije primjereno pušiti.

Povjerenstvo za suzbijanje bolesti ovisnosti  
Virovitičko-podravskoe županije

Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok"  
Virovitičko-podravskoe županije

**VAŽNO!**  
U Virovitičko-podravskoj  
županiji  
gotovo **80%**  
anketiranih učenika  
uopće **NE PUŠI!**