

7
μύθος

Δεν κόβω το κάπνισμα γιατί
καπνίζω τόσα χρόνια και ότι
κακό ήταν να γίνει έγινε.



αλήθεια

Έχει αποδειχθεί πως
όσα χρόνια κι αν καπνίζεις με τη διακοπή
του καπνίσματος μειώνεις σημαντικά την
πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών και
πνευμονικών νοσημάτων καθώς και
καρκίνου.

8
μύθος

Αν και καπνίζω αισθάνομαι
πολύ καλά στην υγεία μου
χωρίς κανένα πρόβλημα στις
επιδόσεις μου.



αλήθεια

Έχει αποδειχθεί ότι
το κάπνισμα μειώνει
τις φυσικές ικανότητες και την αντοχή του
οργανισμού.

μύθος

και

αλήθεια

για το κάπνισμα

ΕΤ ΕΘΝΙΚΟ
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

Εικονογράφηση
Σπύρος Ορνερράκης - Σάκης Κουτσαντάς

ΑΓΩΓΗ  ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2019

1
μύθος

Το τσιγάρο είναι ένα φυσικό προϊόν που δε βλάπτει.



αλήθεια

Κάθε τσιγάρο περιέχει 7.000 επικίνδυνες χημικές ουσίες, από τις οποίες οι 250 είναι τοξικές και οι 70 είναι καρκινογόνες.

2
μύθος

Το τσιγάρο όποτε θέλω το κόβω.



αλήθεια

Είναι δύσκολη η διακοπή του καπνίσματος γιατί η νικοτίνη προκαλεί εξάρτηση, είναι το τρίτο ναρκωτικό μετά την ηρωίνη και την κοκαΐνη.

3
μύθος

Το κάπνισμα είναι μία φτηνή απόλαυση.



αλήθεια

Το κάπνισμα κοστίζει ακριβά. Ο μέσος καπνιστής καπνίζει ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα. Σε ένα τρίμηνο ξοδεύει όσο κοστίζει ένας υπολογιστής. Σε ένα χρόνο ξοδεύει όσο κοστίζει ένα ταξίδι στο εξωτερικό. Τα δέκα χρόνια καπνίσματος κοστίζουν όσο ένα καινούριο αυτοκίνητο. Σε 30 χρόνια ο καπνιστής ξοδεύει όσο κοστίζει ένα σπίτι.

4
μύθος

Το στριφτό τσιγάρο, το πούρο ή ο ναργιλές δε με βλάπτουν.



αλήθεια

Κάθε προϊόν καπνού προκαλεί καρκίνο και καρδιαγγειακά νοσήματα.

5
μύθος

Εάν καπνίζω κάνω κακό μόνο σε μένα.



αλήθεια

Το παθητικό κάπνισμα προκαλεί πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας στους μη καπνιστές και ιδιαίτερα στα παιδιά.

6
μύθος

Κατά την εγκυμοσύνη μου καπνίζω μόνο λίγα τσιγάρα κι έτσι δε βλάπτω το έμβρυο.



αλήθεια

Ακόμα και το ελάχιστο κάπνισμα βλάπτει το έμβρυο διότι η νικοτίνη περνάει στο αίμα του κι έτσι γεννιέται με χαμηλότερο σωματικό βάρος και αναπνευστικά προβλήματα.