

Балаңыздын ден соолугуна карата жасалуучу кадамдар

- ▶ Сиздин балдарыңыздын ден соолугун жана өмүрүн коргоо үчүн эң туура чечим – бул үй-бүлөңүздөгү тамеки тарткан адамдардын баары тамекини ташташы жана тамекинин түтүнүнүн бөлөк булактарын жок кылуу керек.
- ▶ Балаңыздын ден соолугу жана өмүрү үчүн тамеки тартуудан баш тартыңыз.
- ▶ Үйүңүздү тамекинин түтүнүнөн тазалаңыз.
- ▶ Машинаңызды тамекинин түтүнүнөн тазалаңыз.
- ▶ Көчөдөн жаныңызда адамдар, өзгөчө жаш балдар турган учурда тамеки тартпаңыз. Башкалардын ден-соолугуна зыян келтирбеңиз!

Элдик макал:
**“Атаны көрүп уул өсөт,
энени көрүп кыз өсөт”,
- деп бекер жерден айтылган эмес.**

www.help.kg



А КЫ С Ы З «О!»,
ЖАРДАМ БАГЫТЫ: **2103** МераКом

Тамекини ташта, ден соолукту сакта!

Буклет



«Будущее без табачного дыма» кампаниясынын каржылоосу аркалуу при финансовой поддержке



Коомдук Саламаттык сактоо фонду тарабынан иштелип чыгарылган



Республикалык ден соолукту чыңдоо борбору тарабынан Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин 2012-2016-жылдарга саламаттык сактоону реформалоонун “Ден соолук” улуттук программасынын SWAP колдоосунда басылды.

“Kirland” ЖЧКсы
Нускасы 32 000 экз.
Кыргыз Республикасы,
Бишкек ш., 2016 ж.



**Тамеки же Ден соолук?
Тандоо Сиздин
КОЛУЗДА...**

**Тамекиниңиздин тутуну
баланыңиздин
оорулууларынын себеби**



Тамекиңиздин түтүнү балаңыздын ооруларынын себеби

- ▶ Пассивдүү же аргасыз тамеки тартуу (башкача айтанда абадагы тамекинин түтүнү менен дем алуу) балдардын ден соолугуна ошондой эле коркунучтуу, эгер алар өзүлөрү тарткандай;
- ▶ Тамекинин уулу заттары ымыркайдын денесине эне сүтү аркылуу дагы кирип, жашоо менен сыйышпаган нерв системасынын жана дене сөөктөрүнүн бузулуусуна алып келет;
- ▶ Тамеки чеккен энелердин балдары тынчы жок, ыйлаак, жакшы уктабайт, салмактары жай кошулат, өзү теңдүүлөрдүн арасында физикалык жактан артта калат, тез-тез суука тийип оорушат;
- ▶ Сиздин тамеки чегүүңүз балдарыңыздын акыл-эсинин, интеллектуалдык мүмкүнчүлүктөрүн өсүшүн төмөндөтүп, көп убакта психикасынын бузулушуна жана Паркинсон (калтырак) менен эпилепсия ооруларына алып келет;
- ▶ Аргасыздан тамекинин тарткан балдарда, крп учурда угуу сезимин инфекциясы кездешип, ал болсо угуу сезиминин бузулушуна алып келет;
- ▶ Тамекинин түтүнү дем алуу жолдорунун бетинде топтолуп, былжырдын иштелип чыгышын көбөйтүп тез-тез респиратордук ооруларарынын пайда болушуна алып келет;
- ▶ Тамекинин түтүнү Сиздин балаңызда бронх астма оорусунун пайда болуу коркунучун көбөйтөт (оорунун жаңы пайда болушу, же өнөкөт оорунун күчөшүнө алып келет);
- ▶ Тамекинин түтүнү ооз, мурун көңдөйүнүн былжырлуу кабыктарынын күйгүзөт, ар дайым тамекинин түтүнү менен дүүлүктүрүү рак оорусуна алып келиши мүмкүн;
- ▶ Бала кездеги тамеки түтүнүнүн таасири чоңойгондо рак оорусун пайда кылуу коркунучтуу фактор болуп эсептелет;.
- ▶ Үй-бүлөдө бир адам тамеки тартса -балдардын 68,35% ооруйт, эки адам тартса - 83,76%, фд эми үч адам тартса – бул үй-бүлөдө дени сак балдар болбойт.

Тамекини таштоодон тапкан пайда

- ▶ Балаңыздын организмине никотиндин, истүү газдын, синильдик кислотасынын, жаралантуучу жана канцерогенд%o%o заттардын кирүүсү токтойт;
- ▶ Дене жана акыл-эс ишмердүүлүгү көтөрүлөт;
- ▶ Сиздин балаңыздын чыгармачылык жана айлана-чөйрөнү таанып билүү активдүүлүгү өсөт;
- ▶ Өтө коркунучтуу, тмрндрг%oдгрй
 - ✓ өпкөнүн рак оорусу;
 - ✓ бронх астмасы;
 - ✓ өпкөнүн өнөкөт обструктивдүү оорулары пайда болуу коркунучу төмөндөйт;
- ▶ Баланын иммунитетти көтөрүлүп, жугуштуу ооруларга кабылуу коркунучу төмөндөйт.



Тамекиңиздин түтүнү - балаңыздын
ооруларына себепкер
Акысыз жардам линиясы, тел.: 2103