

پیام های آموزشی

- ✓ با کشیدن قلیان، سیستم ایمنی بدن خودمان را ضعیف نکنیم.
- ✓ استفاده مشترک از قلیان، باعث انتقال بیماری می شود.
- ✓ کشیدن قلیان را برای همیشه ترک کنیم.
- ✓ با ترک قلیان، بیماری کرونا را کنترل کنیم.
- ✓ فاصله گذاری اجتماعی نمی تواند مشکل انتقال سموم منتشره از دود قلیان را کم کند.
- ✓ آیا تا بحال به این فکر کرده اید که چرا کشورهای خارجی علاقه مند به سرمایه گذاری در صنعت دخانیات ایران هستند؟
- ✓ چرا ما تحریم دارویی و غذایی شده ایم ولی تحریم مواد دخانی نه؟
- ✓ ۲۰ دقیقه بعد از ترک مواد دخانی، فشارخون و نبض شما طبیعی تر می شود.
- ✓ ۸ ساعت بعد از ترک مواد دخانی، میزان اکسیژن خون شما به حد طبیعی باز می گردد
- ✓ ۴۸ ساعت بعد از ترک مواد دخانی، بدن شما از هر گونه نیکوتین پاک شده است.
- ✓ ۷۲ ساعت بعد از ترک مواد دخانی، نفس کشیدن برای شما آسان تر شده است.
- ✓ ۱۵ سال بعد از ترک مواد دخانی، احتمال بروز سرطان ریه و حمله قلبی در شما مانند فردی است که تاکنون دخانیات مصرف نکرده است.
- ✓ در بسیاری از کشورها به طور متوسط سن شروع دخانیات زیر ۱۵ سال است و شیوع مصرف دخانیات در بین جوانان بسیار بالاست.
- ✓ مصرف دخانیات خطر ابتلا به کرونا ویروس را افزایش می دهد.
- ✓ علایم بیماری کرونا ویروس در افراد مصرف کننده مواد دخانی شدید است.

✓ خطر مبتلا شدن به بیماری کرونا در خانواده افراد مصرف کننده مواد دخانی به دلیل مواجهه مستمر و طولانی با دود دست دوم مواد دخانی بیشتر است.

✓ مصرف کنندگان مواد دخانی زودتر و بیشتر از دیگران دچار استرس می شوند.

✓ استنشاق دود حاصل از استعمال مواد دخانی توسط افراد غیر مصرف کننده را دود دست دوم می گویند.

✓ در تماس بودن افراد غیر مصرف کننده مواد دخانی با ذرات سمی ناشی از مصرف مواد دخانی که بر روی قسمت های مختلف وسایل و سطوح موجود در منزل، خودرو، پوست، مو و لباس افراد می نشیند، را دود دست سوم می گویند.

✓ مهم ترین فواید ترک دخانیات، افزایش قدرت دفاعی بدن برای مقابله با عوامل بیماری زا از جمله ویروس کرونا است.

✓ ترک دخانیات برای افراد صرفه اقتصادی خواهد داشت.

✓ یکی از ترفند های صنایع دخانی، معرفی محصولات دخانی جدید مانند سیگارهای الکترونیک، سیستم های ایجاد بخار (ویپ) و سیستم های گرم کننده تنباکو به عنوان محصولات بی خطر است.

✓ دود قلیان به همان اندازه دود سیگار حاوی مواد سمی، سرطان زا و مضر است.

✓ در اماکن عمومی و فضاهای سر بسته که مواد دخانی از جمله قلیان مصرف می شود، ویروس های بیماری زا از جمله کرونا ویروس به راحتی منتقل می شود.

✓ برای محافظت از سلامت مردم، استعمال دخانیات در اماکن عمومی ممنوع است.

✓ بیش از ۸۰ درصد دود دست دوم دخانیات، بی بو و غیر قابل مشاهده است و باز کردن درها و پنجره های خانه و خودرو، سبب از میان رفتن تاثیر مخرب این دود نمی شود.

✓ بر اساس تبصره ۱ ماده ۱۳ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات استعمال دخانیات در اماکن عمومی و وسایط نقلیه عمومی ممنوع است.