

BIZI TABAKORIK GABE

AITA EDO AMA BAZARA ZURETZAKO DA...



Osakidetza

kronikoen
programa



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSALAN ETA KONTZILIOAN
BARRA
FARMASIA ETXEBE SANBARRI
Y COMUNITARIO

...funtsezko pertsona zarelako

Zuk erretzen ez baduzu, aukera gehiago dago zure seme-alabek ere ez erretzeko.

Eta erretzen baduzu, berriz, ziur zure seme-alabei ez erretzeko esango diezula.

Eta zergatik hitz egin, orain, tabakoaz?

Erretzeari uztea ez delako erraza.

Eskolumeak erretzeari ekiteko adina hamar eta hamalau urte artekoa delako.

Neska gazteek adin horretako mutikoen baino gehiago erretzen dutelako.

Eta erretzen badu, zer gertatzen da?

Erretzen badu, baliteke katarro gehiago hartzea.

Erretzeak bere birrikak erabat gartzea eragoz dezake, ariketa fisikoa egitea zailduz.

Eta, etorkizunean osasuneko arazo larriak sor diezazkioke.

Zenbaitetan, beste drogak hartzen hasteko era izan daiteke.

Eta nik erretzen badut, zer gertatzen da?

Zuri gerta dakizuenaz gain, bere osasunari kalte egiten diozu.

Tabako-keak begi, sudur, eztarri eta bularreko narritadura eragiten du.

Horregatik, erretzaileekin bizi diren neska-mutikoen katarro eta bronkitis gehiago izaten dituzte.

Eta zer egin dezaket?

UTZI ERRETZEARI!

Gogoan izan zu zarela zure seme edo alabak jarraitzen duen eredua.

Baina, uztea lortzen ez baduzu, gutxienez, ez erre bere aurrean.

Lagundu iezaiozu ohitura osasuntsuak hartzen. Eskolan ikasten duena errefortzatuz.

Oso garrantzitsua da dieta osasuntsua, askotarikoa eta orekatua izatea; ariketa fisikoa egitea; tabakotik eta beste drogetatik urrun egotea eta behar adina ordu lo egitea.

*Zuk aukeratu noiz
Galdetu zure osasun-zentroan*